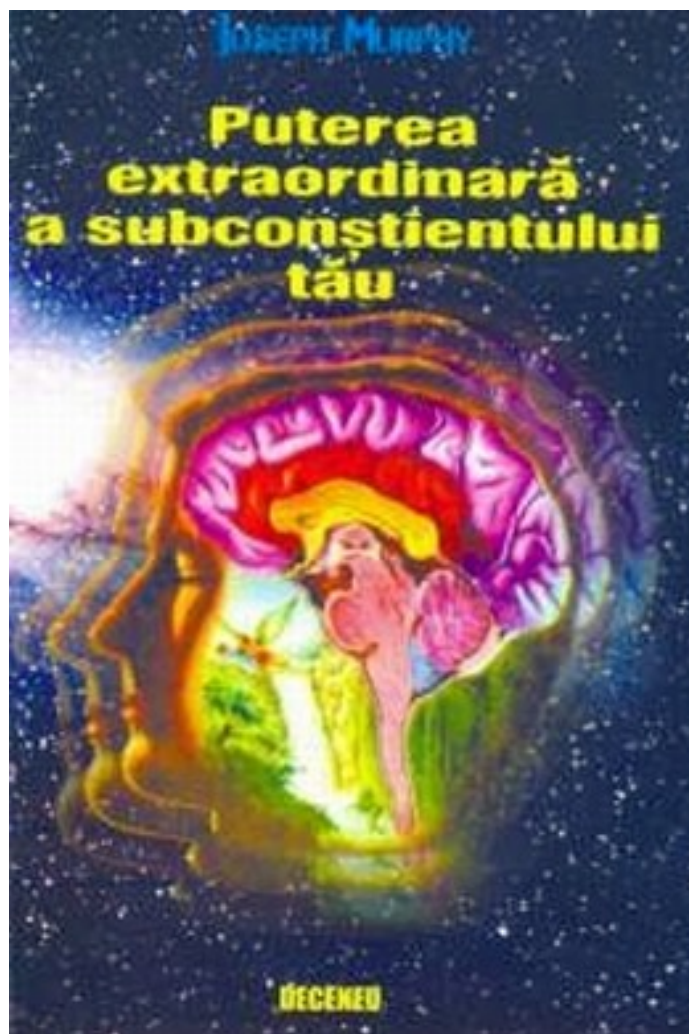


PUTEREA EXTRAORDINARA A SUBCONSTIENTULUI TAU

De Joseph Murphy



Această carte își propune să explice modul în care omul trebuie să gândească, precum și imaginile benefice ce trebuie cultivate cu perseverență în minte pentru a crea și transforma propriul lui destin. Sunt prezentate aici tehnici adecvate, care permit ființei umane să se branșeze la PUTEREA colosală a subconștientului ei, oferindu-i șansa să obțină tot ceea ce dorește.

“Toți oamenii care știu să citească au puterea de a se depăși pe ei înșiși, de a multiplica în mod creator modurile lor de existență, au puterea să facă în așa fel încât viața lor să fie interesantă și plină de semnificație.”

Aldous Huxley

Traducerea și adaptarea textului din limba franceză: profesor Yoga - Dan Bozaru

CUPRINS

INTRODUCERE

Cum poate această carte să producă adevărate miracole în ființa dumneavoastră.....
..... pag. 5

CAPITOLUL I

În noi se ascunde un adevărat tezaur..... pag. 10

CAPITOLUL II

Modalitatea de manifestare și acțiune a mentalului ființei umane.. pag. 18

CAPITOLUL III

Puterea miraculoasă a subconștientului..... pag. 30

CAPITOLUL IV

Vindecări miraculoase în antichitate..... pag. 38

CAPITOLUL V

Vindecări cu ajutorul sugestiei în epoca modernă..... pag. 46

CAPITOLUL VI

Tehnici practice folosite pentru vindecarea diferitelor afecțiuni... pag. 53

CAPITOLUL VII

Subconștientul tinde către viață..... pag. 65

CAPITOLUL VIII

Unele mici secrete pentru a obține rezultate sigure..... pag. 71

CAPITOLUL IX

Cum se poate obține prosperitatea în viață cu ajutorul puterii subconștientul vostru...
..... pag. 76

CAPITOLUL X

Aveți dreptul să vă bucurați de prosperitate..... pag. 81

CAPITOLUL XI

Pentru dobândirea succesului, subconștientul vă este cel mai bun
aliat.....

..... pag. 88

CAPITOLUL XII

Subconștientul în slujba științei..... pag. 96

CAPITOLUL XIII

Subconștientul și miracolele somnului..... pag. 100

CAPITOLUL XIV

Manifestarea puterii subconștientului..... pag. 106

CAPITOLUL XV

Cum să devenim mai fericiți..... pag. 113

CAPITOLUL XVI

Subconștientul și relațiile umane armonioase..... pag. 117

CAPITOLUL XVII

Arta de a fi iertător și bun cu cei din jur..... pag. 123

CAPITOLUL XVIII

Înlăturarea blocajelor mentale cu ajutorul subconștientului..... pag. 128

CAPITOLUL XIX

Folosiți subconștientul pentru a înlătura teama..... pag. 134

INTRODUCERE

CUM POATE ACEASTĂ CARTE SĂ PRODUCĂ ADEVĂRATE MIRACOLE ÎN FIINȚA DUMNEAVOASTRĂ

Am văzut miracole care se produc în toate mediile, în lumea întreagă, săvârșite deopotrivă de bărbați, cât și de femei. Miracolele vor apare și la dumneavoastră, în măsura în care vă veți folosi puterea colosală a propriului vostru subconștient. Această carte își propune să vă arate modul adecvat în care omul trebuie să gândească, precum și imaginile benefice ce trebuie cultivate cu perseverență în minte, pentru a crea și transforma cu adevărat propriul nostru destin; toate acestea pot deveni perfect posibile în virtutea faptului că ceea ce un om gândește, aceea el devine.

Cunoașteți răspunsurile la aceste întrebări?

De ce un om este trist, în timp ce alt om este fericit? De ce acel om este vesel și prosper, iar celălalt este sărac și nefericit? De ce un om este temător și anxios, în timp ce altul este plin de încredere? De ce acesta din urmă are o casă luxoasă și minunată, iar celălalt duce o existență mizeră într-o cocioabă? De ce unul cunoaște o mare reușită, iar altul un eșec complet? De ce un orator are un succes imens, în timp ce un altul rămîne

mediocru și nepopular? De ce un om este un geniu în meseria sa, în timp ce un altul se luptă și se zbate toată viața, fără a realiza nimic bun? De ce unul se războiește cu o maladie pretinsă a fi incurabilă și de ce altul nu o are niciodată?

Cum se face că atîția oameni cucernici și buni suferă adevărate torturi ale corpului și ale spiritului, de parcă ar fi condamnați? Și de ce atîtea ființe imorale și care nu au nimic sfînt prosperă și le reușesc toate acțiunile, bucurîndu-se pe deasupra și de o sănătate excelentă?

De ce o femeie este fericită în căsnicie, în timp ce sora ei este foarte frustrată și nefericită?

Se poate găsi răspuns la toate aceste întrebări prin procesele ce au loc în mentalul conștient și în cel subconștient? Cu siguranță că da!

Motivul pentru care a fost scrisă această carte

Scopul acestei lucrări este tocmai acela de a răspunde la întrebările de mai sus, precum și la alte întrebări conexe cu acest subiect. M-am străduit să explic marile adevăruri fundamentale ale mentalului cît mai clar cu putință. Cred că este perfect posibilă explicarea legilor fundamentale ale vieții în limbajul de fiecare zi. Veți observa că stilul acestei lucrări este foarte asemănător cu cel din ziarele și revistele citite de dumneavoastră, cu limbajul pe care îl folosiți la serviciu sau acasă.

Este bine să studiați cu atenție această carte și să puneți în aplicare tehnicile expuse căci, dacă o veți face, sunt absolut convins că veți obține o putere care va opera miracole ce vă vor elibera de confuzie, suferință, melancolie și eșecuri. Cu ajutorul acestor tehnici vă veți descoperi adevăratul loc în societate, veți rezolva toate dificultățile, vă veți elibera de orice constrîngere psihică sau emoțională, căci ele vă vor conduce la cunoașterea adevăratei căi a libertății, a fericirii și păcii spirituale.

Marea putere creatoare a subconștientului poate să vindece orice boală și să vă facă să fiți din nou plini de viață și forță. Învățînd să vă folosiți corect și în mod benefic puterile lăuntrice, veți deschide poarta acelei închisori care este teama și veți accede la o nouă existență, ce a fost descrisă de Sfîntul Pavel drept “glorioasa libertate a fiilor lui Dumnezeu”.

Dezvoltați acea putere formidabilă care determină și însoțește miracolele.

O vindecare proprie (autovindecarea) va fi mereu dovada cea mai convingătoare a propriei noastre puteri subconștiente. Acum 40 de ani, am determinat resorbția și dispersia unei tumori maligne (sarcom) în propriul meu corp, folosindu-mă de puterea curativă a subconștientului care, în fapt, creează, susține și guvernează toate funcțiile vitale ale omului. Tehnica pe care am aplicat-o este explicată în această carte și sunt sigur că va ajuta și altor ființe să aibă încredere în Puterea Vindecătoare Infinită ce sălășluiește în profunzimile subconștiente ale tuturor oamenilor.

Datorită unui prieten medic, am devenit brusc conștient că e natural să mă bazez pe Inteligența Creatoare care a creat organele mele, a format corpul și a făcut să-mi bată inima, pentru că EA are grijă întotdeauna de propria sa creație.

Un proverb antic glăsuiește: “Medicul pansează rana și Dumnezeu o vindecă.”

Dacă vă veți ruga plini de credință, miracolele vor apare în chip negreșit

Rugăciunea semnifică o interacțiune armonioasă între mentalul conștient și cel inconștient, dirijându-le acțiunea către un scop bine determinat.

Această lucrare vă va arăta modul științific prin care să vă brânșați la puterea infinită care sălășluiește în dumneavoastră, permițându-vă să obțineți ceea ce doriți cu adevărat. Doriți o viață mai fericită, mai plină și mai bogată? Începeți să vă folosiți această putere miraculoasă pentru a vă rezolva problemele profesionale și pentru a restabili armonia în familie.

Este bine să citiți această carte de mai multe ori. Capitolele următoare vă vor spune în ce mod acționează această putere minunată și cum puteți să aduceți la suprafață înțelepciunea și inspirația creatoare care sunt latente în dumneavoastră.

Învățați, apoi, aceste tehnici simple, care vă permit să sugestionați pozitiv și puternic subconștientul vostru. Urmați această nouă modalitate științifică de a pătrunde pînă la infinitul tezaur; citiți atent, cu seriozitate, cu dragoste și încredere nediminuată. Veți dovedi astfel, într-un mod uluitor pentru ceilalți, că aceste învățături vă pot ajuta foarte mult. Acesta poate fi, și eu cred că va fi, punctul de cotitură în viața dumneavoastră.

Fiecare om se roagă în felul lui propriu

Știți să vă rugați eficient? Cît timp vă rugați în fiecare zi?

În perioadele de criză, în momentele de pericol sau de dificultate, cînd sunteți bolnavi sau moartea vă amenință, vă rugați atît dumneavoas-tră, cît și prietenii dumneavoastră pentru a fi ajutați să depășiți cu bine problemele dificile cu care vă confrunțați.

Citiți ziarele și veți vedea, cîteodată, că sunt propuse rugăciuni în toată țara pentru un copil atins de o boală așa-zis incurabilă, pentru pacea națiunii sau pentru un grup de mineri prizonieri într-o galerie inundată, etc. Mai tîrziu, dacă sunt salvați, minerii spun că se rugau, așteptîndu-și salvatorii.

La fel, pilotul unui avion declară că, numai rugîndu-se cu putere și credință a putut ateriza în siguranță, în ciuda pericolului iminent ce-l aștepta. Desigur, rugăciunea este mereu un sprijin prezent atunci cînd suntem în pericol; cu toate acestea, nu trebuie să așteptați pericolul sau dificultățile exterioare pentru a face din rugăciune o parte integrantă și constructivă a propriei voastre vieți. Împlinirea acestor rugăciuni este consemnată în ziare și dovedește tocmai eficiența lor.

Ce să mai spunem de rugăciunile umile ale copiilor, de manifestările simple ale Grației Divine la masa familiei sau de devoțiunea statornică a celui care nu caută altceva decît comuniunea cu Dumnezeu?

Activitatea mea printre oameni m-a determinat să studiez diferite stadii ale rugăciunii. Am trăit eu însumi această experiență și am lucrat cu mulți oameni care au beneficiat în mod intens de ajutorul rugăciunii.

În mod obișnuit, se pune problema de a ști să spunem și altora cum să se roage. Cei care sunt la ananghie cu greu pot gîndi și acționa în mod rezonabil. Au nevoie de o rețetă ușor de urmat, de un prototip practic, simplu și specific problemei lor. Deseori, ei pot fi îndrumați doar după ce au abordat în mod adecvat dificultatea cu care se confruntă.

Ineditul acestei lucrări

Unicitatea acestei cărți rezidă în faptul că învățăturile sale sunt absolut practice. Se prezintă aici tehnici și formule simple, activ operante, pe care le veți putea aplica ușor în universul cotidian înconjurător. Am prezentat aici metode simple, valabile pentru bărbați și femei din întreaga lume.

Recent, cca. 1000 de oameni, aparținând tuturor religiilor, au asistat la un curs special la Los Angeles, în care am descris pe scurt ceea ce este descris sintetic în aceste pagini. Mulți dintre ei au parcurs 200 de km pentru a asista la fiecare curs.

Această carte vă va interesa deoarece vă arată motivul pentru care, deseori, obțineți contrariul lucrului pentru care v-ați rugat. Oamenii din toate colțurile lumii m-au întrebat de mii de ori: "De ce, cu toate că m-am rugat de atâtea ori, dorința nu mi s-a îndeplinit?" În această carte veți găsi motivele și răspunsurile la această întrebare, precum și la alte probleme similare.

Mijloacele multiple de a sugestiona subconștientul și de a obține răspunsuri valabile dau cărții o valoare extraordinară și fac ca ea să fie un ajutor mereu prezent în clipele grele cu care vă confrunțați.

Care este adevărata și intimă voastră credință?

Nu obiectul credinței noastre ne îndeplinește dorința, ci acesta este răspunsul subconștientului nostru la imaginea mentală, propusă de noi, adică la gândul întreținut mereu în minte. Această lege a credinței este prezentată în toate religiile lumii și tocmai acesta este motivul pentru care ele sunt exacte din punct de vedere psihologic. Budistul, creștinul, musulmanul sau evreul pot obține rezultate asemănătoare în rugăciune și aceasta nu datorită religiei, a ritualurilor, a liturghiei, a incantațiilor, a sacrificiilor sau ofrandelor specifice fiecărui cult în parte, ci doar datorită credinței lui, a receptivității față de lucrul pentru care s-a rugat. Legea vieții este o lege a credinței și credința poate fi definită pe scurt ca exprimând gândul întreținut mereu în minte.

Ceea ce un om gândește, simte și crede, aceea este starea spiritului său, a corpului său și a mediului în care se află.

Înțelegerea tehnicilor și a metodelor, precum și a scopului pentru care sunt făcute, vă vor ajuta să manifestați cu ajutorul subconștientului toate lucrurile bune din viață.

Rugăciunea împlinită este chiar realizarea dorinței inimii voastre.

În ultimă instanță, dorința înseamnă rugăciune

Oricine își dorește sănătate, fericire, siguranță, pace spirituală, dar nu mulți ajung la rezultate clare și bine definite în acest sens. Un profesor la facultate îmi mărturisea recent: “Îmi spun că, dacă-mi voi schimba gândurile predominante și dacă voi da vieții mele emoționale o nouă turnură, atunci ulcerul care mă chinuie de atîta timp va dispăre; însă nu știu ce tehnică să aplic pentru aceasta. Gîndurile mele rătăcesc în toate sensurile asupra acestor probleme și mă simt frustrat, învins și nefericit.” Acel profesor dorea sănătate perfectă, dar avea nevoie să cunoască mai întîi modul în care acționează mentalul pentru a fi în stare să-și îndeplinească dorința. Practicînd apoi metodele curative indicate în această carte, el s-a restabilit complet.

“Există un spirit (mental) comun tuturor oamenilor” (Emerson)

Miraculoasele puteri ale subconștientului existau dinainte ca noi să ne naștem. Înainte să ia naștere vreo biserică sau chiar lumea însăși, așa cum o cunoaștem noi astăzi. Marile adevăruri eterne, marile principii ale vieții preced toate religiile. În spiritul acestor afirmații vă propun, în paginile ce urmează, să luați cunoștință de această putere extraordinară, transformatoare, care vă va tămădui rănilor mentale și psihice cu care vă confrunțați. Ea va elibera pe cei care se încovoie sub povara fricii și va elimina complet limitările sărăciei, ale eșecului, ale mizeriei, ale suferinței și frustrării.

Tot ceea ce trebuie să faceți este să vă uniți mentalul și psihicul, focalizîndu-le cu putere asupra a ceea ce doriți să manifestați; puterile creatoare ale subconștientului vor răspunde imediat. Începeți acum, chiar de astăzi și permiteți astfel miracolelor să se producă în viața dumneavoastră.

Perseverați, perseverați mereu, pînă cînd soarele va răsări din nou și umbrele aducătoare de neazuri și suferințe vor dispăre cu desăvîrșire din viața voastră.

CAPITOLUL I

ÎN NOI SE ASCUNDE UN ADEVĂRAT TEZAUR

Bogățiile infinite ale lumii sunt chiar aici, aproape de noi, așteptînd să ne deschidem sufletul pentru a le contempla. Există în ființa umană o adevărată “mină de aur”, o bogăție inestimabilă, de unde puteți “extrage” tot ceea ce aveți nevoie, pentru a trăi o viață splendidă, fericită și îndestulată. Mulți oameni dorm profund, neavînd nici o idee despre acest tezaur de infinită inteligență și dragoste ce sălășluiește în el. Oricare ar fi obiectul dorințelor voastre, îl puteți obține din acest tezaur. O bucată de oțel magnetizată poate să atragă și să ridice o cantitate de fier ce cîntărește de 12 ori mai mult decît ea, dar, aceeași bucată de oțel nu poate ridica deloc o pană. Tot astfel, există două tipuri de oameni: pe de o parte sunt cei “magnetizați”, plini de încredere și speranță, care știu că s-au născut pentru a reuși în tot ceea ce întreprind; iar pe de altă parte sunt cei “demagnetizați”, plini de îndoieli și de teamă, de incertitudini, prejudecăți și superstiții. Cînd se ivește o ocazie bună, aceștia își spun: “Dacă eșuez... mi-aș putea pierde banii... oamenii vor rîde de mine...”. Acest tip de om nu va ajunge niciodată prea departe în viață pentru că, fiindu-i frică să înainteze, va prefera să stea pe loc. Să descoperim împreună, deci, acest secret al reușitei, care se transmite din generație în generație, din timpuri imemorabile.

Marele secret al reușitei în viață

Care credeți că este acest secret? Energia atomică? Energia termonucleară? Bomba cu neutroni? Călătoriile interplanetare? Nici gînd. Atunci, care să fie acest extraordinar secret? Cum poate fi el aflat și mai ales, cum poate fi el folosit? Răspunsul este foarte simplu. Marele secret rezidă în puterea miraculoasă, creatoare, ce sălășluiește în subconștient, secret ținut și ocultat în ultimul loc în care cei mai mulți dintre noi l-am fi căutat vreodată.

Puteți să aduceți în viața dumneavoastră mai multă bogăție, sănătate, putere, bucurie și fericire tocmai prin cunoașterea și folosirea acestei puteri ascunse în subconștient.

Nu e nevoie să cuceriți această imensă putere, deoarece deja o posedați. Trebuie doar să învățați cum să vă serviți de ea, cum să o aplicați în diverse situații de viață.

Parcurgînd tehnicile simple expuse în continuare veți dobîndi, în plus, și înțelegerea fenomenelor ce se produc. Veți fi astfel inspirați de o nouă lumină și veți cunoaște o forță

care va îndeplini toate speranțele voastre, făcând ca visul să devină realitate. Chiar din acest moment, luați hotărîrea de a proceda în acest mod; viața voastră va deveni mai frumoasă, mai veselă și mai nobilă decît a fost vreodată.

În profunzimile subconștientului sălășluiesc înțelepciunea nesfîrșită, puterea și bogăția fără limite. Toate acestea așteaptă să fie descoperite și canalizate în mod corect și benefic. Este timpul să vă cunoașteți disponibilitățile latente, pentru ca ele să capete o formă concretă în această lume.

Doar inteligența infinită, ascunsă în subconștient, poate revela tot ce aveți nevoie să știți în orice moment și oriunde v-ați afla, atît timp cît vă mențineți deschiși și receptivi la stimulii și energiile subtile din macrocosmos. Veți putea astfel căpăta gînduri și idei noi, care vă vor permite să realizați invenții și descoperiri minunate, să scrieți cărți ori piese de teatru geniale. În plus, înțelepciunea manifestată din subconștient va putea revela cunoștințe originale, permițîndu-vă să descoperiți modul perfect de a vă manifesta în lume, precum și adevăratul vostru loc în viață.

Astfel, veți putea atrage lîngă voi partenerul ideal sau asociatul de care aveți nevoie în afaceri. Este dreptul vostru să descoperiți lumea interioară a gîndurilor, a sentimentelor, o lume plină de putere, de lumină, de dragoste și frumusețe. Cu toate că sunt inevitabile, aceste forțe ascunse sunt foarte puternice. În subconștient veți găsi soluția tuturor problemelor cu care vă confrunțați și cauzele tuturor problemelor existente.

Eu însumi am văzut cum puterea emanată din subconștient a vindecat infirmi, le-a redat forța și sănătatea, ei devenind capabili să se reintegreze în viața socială, să cunoască bucuria, sănătatea și zîmbetul fericit. Această putere curativă poate vindeca spiritul frămîntat sau inima zdrobită. Doar ea vă poate elibera din închisoarea pe care singuri ați construit-o, căci ea poate să dea la o parte orice fel de constrîngeri materiale, psihice sau mentale.

Necesitatea unei baze practice în revelarea misterelor subconștientului

În orice domeniu este imposibil un progres real în absența unei baze practice, care să poată fi aplicată de oricine, printr-un efort corespunzător. Cu cît veți cunoaște mai bine legile unei astfel de practici și modul de aplicare al lor, cu atît veți dobîndi o mai mare

siguranță în comportamentul de zi cu zi și în felul în care judecați diferitele aspecte și probleme ale vieții.

Întocmai precum un chimist experimentat, vă atrag atenția că, dacă veți combina doi atomi de hidrogen cu unul de oxigen veți obține o moleculă de apă. De asemenea, știți că un atom de oxigen și unul de carbon dau monoxidul de carbon, care este un gaz deosebit de toxic. Dar, dacă mai adăugați un atom de oxigen, veți obține dioxidul de carbon, care este un gaz practic inofensiv. Tot astfel, mai pot avea loc o mulțime de alte combinații chimice.

Să nu credeți că principiile din chimie, din fizică și din matematică diferă de principiile ce guvernează subconștientul vostru. Să considerăm un principiu unanim acceptat: "Suprafața apei are tendința de a deveni mereu orizontală". Este o lege universală, aplicabilă apei oriunde s-ar afla.

Să luăm un alt principiu: "Materia încălzită se dilată". Este valabil oriunde, în orice moment sau împrejurare. Dacă încălziți o bucată de oțel, ea se dilată, indiferent dacă vă aflați în China, Anglia sau India. Acesta este un adevăr universal. Este, de asemenea, un adevăr universal, că tot ceea ce imprimați în subconștient se va exprima pe ecranul vieții sub forma unei condiționări, a unei experiențe sau a unui eveniment anume.

Rugăciunea vă este ascultată pentru că subconștientul vostru este chiar principiul folosit, prin principiu înțelegând modul în care acționează o anumită forță. De exemplu, principiul electricității este ca această forță să ia naștere între un potențial ridicat și unul mai mic ca valoare. Nu veți putea modifica acest principiu, dar vă veți putea servi de el și, cooperând cu el, să realizați noi invenții, descoperiri ce vor constitui adevărate beneficii pentru umanitate.

Subconștientul, deci, reprezintă principiul și el acționează în virtutea legii credinței. Să vedem acum ce este credința, de ce și cum se modifică ea. Biblia o definește într-un mod simplu, limpede și minunat: "Oricine va zice aceluia munte: <<Ridică-te și te aruncă în mare>> și nu se va îndoii în inima lui, ci va crede că ceea ce spune se va face, fi-va lui orice va zice." (Marcu, 11:23)

Legile subconștientului sunt legi care implică foarte mult puterea credinței din partea unei ființe umane. Prin urmare, trebuie să credeți în acțiunea sa, să credeți chiar în uriașa putere a credinței.

Tot ceea ce vi se întâmplă, evenimentele, condiționările și chiar acțiunile pe care le întreprindeți sunt reacții ale subconștientului la gândurile cultivate cu perseverență în

mente. Este important de știut, că nu atât obiectul credinței este esențial, ci însăși credința fermă menținută cu tărie și hotărîre nezdruincată este cea care va duce la obținerea rezultatului scontat.

Eliminați cu fermitate toate ideile false și superstițiile de orice fel; încetați să mai fiți receptivi la opiniile eronate sau temerile de multe ori nejustificate ce înlănțuiesc marea majoritate a oamenilor. A venit timpul să căpătați încredere în adevărurile eterne ce guvernează viața. Acestea nu se vor schimba niciodată. Astfel, veți progresa spiritual din ce în ce mai mult, obținînd însăși Cunoașterea Divină.

Oricine citește atent această carte și aplică legile subconștientului expuse aici, va fi capabil să dea rugăciunilor sale eficacitate, ajutîndu-se astfel pe sine, dar și pe cei din jurul său. Rugăciunea este îndeplinită în virtutea legii acțiunii și reacțiunii. Gîndul reprezintă, deci, forța ce declanșează anumite procese mentale, reacția fiind răspunsul subconștientului la acest gînd.

De aceea, întrețineți numai gînduri armonioase, aspirații către sănătate, pace launtrică și bunăvoință; atunci, în viața și în destinul vostru se vor petrece adevărate miracole.

Caracterul dual al minții

Deși nu pare evident, mintea este alcătuită din două părți distincte. Linia de demarcație dintre ele este binecunoscută tuturor filozofilor din zilele noastre. Cele două aspecte ale mentalului sunt fundamental diferite, căci domeniile lor de acțiune sunt distincte. În mod obișnuit ele sunt numite: mentalul obiectiv și mentalul subiectiv, adică mentalul conștient și cel subconștient, spiritul treaz și cel care doarme, eul de suprafață și eul profund, mentalul ce supraveghează acțiunile voluntare și cel ce supraveghează acțiunile involuntare, masculinul și femininul. Pentru a desemna acest caracter dual al minții vom folosi în continuare termenii: conștient și subconștient.

Conștientul și subconștientul

Pentru o înțelegere cît mai corectă a fenomenelor ce se petrec în mintea noastră, vom asemăna mintea cu o grădină. Dumneavoastră sunteți grădinarul, care plantează în tot cursul zilei diferite semințe (gîndurile întreținute în subconștientul propriu). Ceea ce

acum semănați în subconștient veți recolta ca efecte mai târziu, în corpul și destinul dumneavoastră.

De aceea, începeți prin a semăna gânduri de pace, de bucurie, de bunăvoință și prosperitate. Meditați în liniște și plini de aspirație asupra acestor calități, acceptați-le în mod plinar în mentalul conștient, adică în cel care raționează. Continuați să cultivați cu perseverență aceste minunate gânduri - semințe și veți culege o recoltă bogată. Subconștientul vostru este asemenea unui sol, ce hrănește orice fel de semințe, fie ele bune sau rele. Credeți că agricultorii culeg struguri din mărarci sau smochine de pe scaieți? Orice gând este o cauză și orice acțiune este un efect. De aceea, este esențial să ne dirijăm gândurile, astfel încât să nu creem decît fenomene benefice.

Atît timp cît gîndiți în mod corect și înțelegeți acest mecanism, dacă gîndurile depozitate mereu în subconștient sunt constructive, armonioase și pașnice, puterea lui colosală vă va răspunde și va crea numai stări armonioase, precum și o tovărășie agreabilă și favorabilă din toate punctele de vedere. Dacă veți începe să controlați procesele ce au loc în gîndire, veți deveni capabili să vă folosiți puterile subconștiente în orice problemă, oricît de dificilă ar fi ea. Altfel spus, veți începe să controlați și să colaborați în mod conștient cu puterea infinită, cu legea atotputernică ce guvernează toate fenomenele acestei lumi.

Priviți în jurul vostru și, oriunde v-ați afla, veți remarca ușor că marea majoritate a oamenilor trăiește în lumea exterioară; doar cei cu adevărat iluminați se preocupă intens de descoperirea formidabilelor lumi subtile și spirituale din interiorul lor. Amintiți-vă că lumea interioară este formată din chiar gîndurile, sentimentele și imaginile mentale care creează lumea exterioară. Ca urmare, singura și adevărata putere creatoare este lumea din noi și orice fenomen cu care ne confruntăm în exterior este de fapt creat chiar de noi înșine în mod conștient sau inconștient, în universul interior.

Prin cunoașterea interacțiunii ce are loc între conștient și subconștient, vă veți putea transforma întreaga viață. Pentru a schimba condițiile exterioare, trebuie să acționați asupra cauzei care le-a produs. Majoritatea oamenilor încearcă să modifice circumstanțele și situațiile cu care se confruntă doar prin acțiuni directe și superficiale asupra lor. Pentru a suprima neînțelegerile, dezordinea, sărăcia sau neputința, trebuie înlăturată chiar cauza lor și această cauză rezidă tocmai în felul în care gîndiți.

Trăiți într-un ocean profund, plin de bogății infinite. Subconștientul vostru este extrem de sensibil la orice gând pe care-l nutriți. Așadar, gîndurile voastre pun în mișcare

inteligența potențială și înțelepciunea, forțele vitale și energiile latente. Aplicând în practică legile mentalului, așa cum sunt ele prezentate în acest capitol, veți reuși să aduceți în viața voastră confortul, uitând astfel de grijile sărăciei, și ale morbidității. De asemenea, superstiția și nesiguranța vor fi înlocuite de înțelepciune. Pacea lăuntrică va alunga orice durere, veselie va înlocui tristețea, lumina va birui asupra tenebrelor. Veți dobândi astfel libertate spirituală și o deplină încredere în voi înșivă, iar succesul nu va întârzia să apară în orice veți întreprinde. Desigur că, din punct de vedere material, psihic și mental, nu poate exista binecuvântare mai mare decât obținerea acestor calități.

Majoritatea marilor savanți, a artiștilor, poezilor, cîntăreților, scriitorilor sau a marilor inventatori au cunoscut din proprie experiență legătura intimă dintre conștient și subconștient.

Astfel, într-o zi, Caruso - marele tenor de operă - s-a confruntat cu neplăcerile tracului înaintea unui concert. Spunea că-și simțea gîtul paralizat de spasme, din cauza fricii intense cu care se confrunta. Transpirația curgea din abundență pe fața sa. Îi era rușine că încă mai tremura de neliniște și spaimă, iar peste cîteva minute urma să intre în scenă. Își spunea: "Mă voi face de rîs. Nu voi putea cu nici un chip să cînt.". Deodată, în prezența celor din culise, începu să strige: "Micul Eu vrea să-l sugrume pe Marele Eu!". Prin Marele Eu, el înțelegea puterea nesfîrșită, înțelepciunea, ce sălășluia în subconștient. Caruso continuă apoi să strige: "Du-te, pleacă! Marele Eu va reuși să cînte!".

Subconștientul i-a răspuns, inundîndu-i toată ființa cu o forță nebă-nuită. Într-adevăr, venind pe scenă, Caruso a cîntat nemaipomenit, cucerindu-și auditoriul.

În mod evident, marele tenor cunoștea cele două nivele ale mentalului: conștientul rațional și subconștientul, lipsit de rațiune, care răspunde întocmai gîndurilor pe care le întretinem. Atît timp cît conștientul (Micul Eu) este plin de neîncredere, de griji, de anxietate, emoțiile negative născute în subconștient (Marele Eu) copleșesc ființa cu sentimente de panică și disperare. Cînd observați acest fenomen, puteți - precum Caruso - să comandați autoritari emoțiilor iraționale, spunînd: "Taci, fii liniștit, eu comand, iar tu trebuie să te supui. Te controlez pe deplin și nu trebuie să te manifesti acolo unde nu ai ce căuta."

Va fi extrem de fascinant și interesant să constatați că puteți vorbi cu autoritate și putere de convingere către ființa voastră profundă și irațională, pentru a restabili și instaura liniștea, armonia și calmul spiritual. Subconștientul este permanent subiectul sugestiilor conștientului și, de aceea, el mai este numit și mentalul subiectiv.

Diferențe marcante între conștient și subconștient

Vom ilustra principalele deosebiri ce există între cele două părți ale mentalului prin următoarele comparații: mentalul conștient este asemenea unui căpitan de vapor care stă pe puntea navei. El dirijează toate manevrele și dă ordine oamenilor aflați în sala motoarelor care, la rîndul lor, controlează toate cazanele, instrumentele, etc. Mecanicii nu știu încotro se îndreaptă nava, dar se supun ordinelor pe care le primesc. Ei pot chiar să facă astfel încît nava să eșueze pe stînci, dacă omul de pe punte, servindu-se în mod greșit de compas și sectant, le dă indicații eronate. Mecanicii i se supun în mod automat, pentru că el este comandantul.

Căpitanul este stăpîn pe navă și ordinele sale sunt executate întocmai. Tot astfel, mentalul conștient este căpitanul navei care este constituită din ființa, anturajul și toate afacerile voastre. Subconștientul primește absolut toate ordinele pe care i le dați și le consideră adevărate.

Dacă repetați mereu: “Nu am mijloace pentru a cumpăra asta sau cealaltă”, subconștientul primește aceste gînduri și face în așa fel încît să nu puteți avea ceea ce vă doriți. Dacă veți continua să spuneți: “Nu am destui bani ca să-mi cumpăr această mașină, să fac această călătorie în America, să stau în această casă sau să am acest palton de blană”, atunci puteți fi siguri că subconștientul se va supune ordinelor voastre și veți trece prin viață fără să vă bucurați de toate lucrurile pe care le doriți.

Anul trecut, de Crăciun, o fermecătoare studentă la Universitate contempla în vitrina unui magazin un rucsac, pe cît de frumos, pe atît de scump. Se pregătea să se întoarcă în Buffalo (statul New York), pentru a petrece sărbătorile de iarnă în mijlocul familiei. Tocmai își spunea: “Ce păcat că nu am destui bani să-mi cumpăr acest rucsac”, cînd își aminti că mă auzise spunînd în timpul conferințelor pe care le ținusem: “Niciodată să nu terminați o declarație negativă, ci contraziceți-o imediat și atunci miracolele nu vor întîrzia să apară.” În acel moment, tînăra își spuse: “Acest rucsac este al meu. Este de vînzare, iar eu accept ideea că pot să-l am. Subconștientul meu va face în așa fel, încît să-l primesc cadou.” La ora opt, în aceeași seară, logodnicul ei îi oferî cadou un rucsac foarte asemănător celui pe care ea îl admirase dimineața și cu care se identificase mental. Ea își umpluse mintea cu gînduri de așteptare a cadoului și, apoi, a lăsat totul în seama subconștientului, care știa cum să-i îndeplinească dorința. Tînăra studentă la Universitatea

din California de Sud mi-a spus mai apoi: “nu aveam banii necesari pentru a cumpăra acel rucsac, dar acum știu unde pot găsi și banii și orice lucru de care am nevoie: în tezaurul intern care se află chiar în mine.”

Un alt exemplu edificator: dacă spuneți: “Nu-mi plac ciupercile” și apoi sunteți servit cu o mîncare de ciuperci, veți suferi de indigestie, căci subconștientul dumneavoastră își spune: “Stăpînului (mentalul conștient) nu-i plac ciupercile”. Este un exemplu amuzant, ce ilustrează diferențele esențiale și modurile specifice de operare ale mentalului conștient și a celui subconștient.

O femeie afirma: “Mă trezesc la ora 3 dimineața de cîte ori beau cafea seara.” În consecință, cînd ea bea seara cafea, subconștientul o trezea, ca pentru a-i spune: “stăpînul vrea să te trezești la ora 3.”

Subconștientul vostru lucrează 24 de ore pe zi și vă copleșește mereu cu fructele gîndurilor pe care le întrețineți.

Cum reacționează subconștientul

O doamnă mi-a scris acum cîteva luni: “La vîrsta de 77 de ani eram văduvă și copiii erau și ei deja mari. Trăiam singură din veniturile pe care mi le asigura o mică pensiuă. Ascultasem conferințele dumneavoastră despre puterea nemărginită a subconștientului, în cursul cărora afirmați că ideile pot fi inoculate în subconștient prin repetarea lor, prin credință și așteptînd ca ele să se împlinească. Am început să-mi repet frecvent, trăind intens, aceste cuvinte: <<Sunt dorită de cineva. Am o căsnicie fericită cu un om bun, iubitor și interesat de lucruri spirituale. Sunt în deplină siguranță!>> Am făcut aceste afirmații de mai multe ori pe zi, timp de două săptămîni și, într-o zi, mi-a fost prezentat un farmacist mai retras. Mi s-a părut demn de a fi iubit, înțelegător și cu credință în Dumnezeu. Era răspunsul perfect la rugăciunea mea. În cursul săptămîinii următoare m-a cerut în căsătorie. Știu cu siguranță că înțelepciunea din subconștientul meu ne-a unit, prin voință Divină.”

Acea doamnă a descoperit ca bogățiile cele mai mari se află chiar în ființa ei. Rugăciunea ei sinceră, făcută din inimă, a penetrat adînc în subconștient, care este agentul creator. Din momentul în care a reușit să creeze o imagine mentală clară a ceea ce-și dorea, subconștientul i-a răspuns în virtutea legii rezonanței. Mentalul profund, plin de înțelepciune, a unit cele două ființe, cu voia lui Dumnezeu. Mai cu seamă “cîte sunt

adevărate, câte sunt de cinste, câte sunt cu nume bun, orice virtute și orice laudă, la acestea să vă fie gândul.” (Filipeni 4:8)

Scurt rezumat al ideilor de reținut

1. Adevărata bogăție se află în propria ființă. Acolo trebuie să căutați împlinirea celor mai arzătoare dorințe.

2. Marele secret al tuturor geniilor din toate epocile este capacitatea extraordinară de a intra în contact cu puterile subconștientului lor și de a le folosi corespunzător. Și dumneavoastră puteți să faceți la fel.

3. Subconștientul cunoaște rezolvarea oricărei probleme. Dacă îi su-gerați înainte de a adormi: “Doresc să mă trezesc la ora 6”, el vă va trezi exact la această oră.

4. Subconștientul este creatorul corpului vostru și îi stă în putere să vindece orice boală. Sugestionați-l în fiecare seară cu ideea unei sănătăți perfecte și el, fiind servitorul vostru fidel, se va supune.

5. Orice gând constituie o cauză și orice situație reprezintă un efect.

6. Dacă doriți să scrieți o carte, o minunată piesă de teatru, să țineți conferințe inspirate, sugestionați-vă subconștientul cu putere, din tot sufletul, și el vă va răspunde cu siguranță.

7. Sunteți asemenea unui căpitan ce-și conduce vaporul. Trebuie să dați ordine potrivite (sugestii și imagini mentale) subconștientului care controlează și guvernează toate experiențele vieții voastre.

8. Nu spuneți niciodată: “Mi-e imposibil” sau “Nu am mijloace să...” subconștientul va prelua aceste sugestii și va face astfel încât să nu aveți banii sau să nu puteți face ce v-ați propus. Afirmati mereu: “Îmi stă în puteri să fac orice datorită subconștientului meu.”.

9. Legea ce stă la baza întregii manifestări este legea credinței. Credința este gândul permanent întreținut în mod conștient. Respingeți cu fermitate orice gând că cineva sau ceva v-ar putea face rău. Aveți încredere în uriașa putere a subconștientului de a vă vindeca, inspira, revitaliza și îmbogăți.

10. Schimbați-vă radical, în sens benefic, modul de a gândi; numai în acest fel veți influența pozitiv destinul.

CAPITOLUL II

MODALITATEA DE MANIFESTARE ȘI ACȚIUNE A MENTALULUI FIINȚEI UMANE

Trebuie să învățați să folosiți creator uriașa forță mentală de care dispuneți. Activitatea mentală, după cum știm, este structurată pe două niveluri: cel conștient sau rațional și cel subconștient sau irațional. Pentru a gândi, vă folosiți de mentalul conștient; astfel, toate gândurile penetrează în subconștient, care le ascultă fidel și manifestă exact situațiile sau stările psihice corespondente acestor gânduri. Subconștientul este sediul emoțiilor, dorințelor, sentimentelor și trăirilor latente în om; este însăși forța creatoare în ființa umană. Dacă nutriți gânduri benefice veți avea parte numai de bine, dar dacă veți gândi în mod neharmonios, chiar negativ, atunci se vor manifesta mereu doar forțe negative. Acesta este modelul, aparent simplu, în care lucrează permanent mentalul.

Esențial de reținut este că, odată ce o idee a fost acceptată de către subconștient, acesta începe practic imediat să acționeze, pentru ca ideea să devină realitate. Iată, deci, un adevăr foarte interesant și foarte subtil: forțele latente din subconștient pot fi puse în mișcare, în egală măsură, atât de un gând malefic, cât de unul benefic.

Această lege, aplicată într-o manieră greșită, poate cauza multe suferințe și neazuri, o mare nefericire, eșecul oricărei acțiuni întreprinse și frustrarea întregii ființe. Dacă, însă, vă veți obișnui să nutriți mereu gânduri armonioase și benefice, veți observa negreșit că succesul va apare neîntârziat, iar sănătatea și prosperitatea vă vor jalona de acum înainte întreaga viață.

Pentru a începe să gândiți în mod constructiv este indispensabil ca, în prealabil, să fi dobândit măcar într-o oarecare măsură calmul mental și o stare fizică bună. Tot ceea ce veți afirma, ce veți simți că poate fi realizat, va fi acceptat ca atare și manifestat de către forțele latente din dumneavoastră. Deci, ceea ce vă rămâne de făcut este să acționați astfel încât subconștientul să accepte sugestia respectivă. De pildă, emiteți un anumit ordin mental, iar subconștientul va reproduce fidel ideea pe care i-ați imprimat-o. Aceasta este legea care stă la baza fenomenului sugestiei: reacția pe care o veți obține, adică răspunsul subconștientului, va fi identică cu natura sugestiei pe care ați întreținut-o în mod conștient.

Psihologii și psihiatrii afirmă că, atunci când sugerați anumite idei subconștientului, în celulele creierului se produc o serie de transformări specifice. Imediat el acceptă sugestia, începe să o pună în execuție făcând diferite asociații de idei și, pentru a-și atinge scopul, se folosește de orice cunoștință pe care ați acumulat-o în decursul vieții. Înțelepciunea și puterea infinită ce sălășluiesc în mod latent în dumneavoastră se află oricând la dispoziția subconștientului, iar acesta are capacitatea de a mobiliza toate forțele

naturii, pentru a face ca ideea respectivă să devină realitate. Uneori, poate răspunde pe loc, alteori trebuie să treacă zile, săptămîni sau chiar mai mult timp, pînă cînd problema să fie rezolvată. Căile sale sunt, într-adevăr, nebănuite.

Prin ce diferă nivelul conștient al minții de nivelul ei subconștient

Rețineți încă de la început faptul că, nu este vorba deloc de două spirite ce conviețuiesc în același corp ci, mai curînd, că există și se manifestă două tipuri de activități mentale, într-o singură ființă. Mentalul conștient sau conștiința, care raționează, are posibilitatea de a alege. De exemplu, dumneavoastră puteți alege cărțile care vă plac, casa cea mai confortabilă, iubitul sau iubita de o viață. Pe de alta parte, inima bate, sistemul digestiv funcționează, la fel și cel respirator, fără nici o alegere sau imprimare conștientă din partea dumneavoastră, fiind controlate în mod direct de către subconștient.

Subconștientul acceptă ceea ce îi este impus sau, cu alte cuvinte, ceea ce gîndiți în mod permanent. Subconștientul nu judecă faptele, așa cum o face mentalul conștient ci, după cum am spus, este asemenea pămîntului care primește orice fel de semințe, fie bune, fie rele. Gîndurile noastre sunt active și ele constituie semințele din templu. Ideile negative, distructive, continuă să lucreze în subconștient și se vor manifesta în viața voastră sub forma unor experiențe mai mult sau mai puțin plăcute.

Așadar, subconștientul nu este interesat dacă gîndurile voastre sunt bune sau rele, adevărate sau false, ci, pur și simplu, răspunde în deplină conformitate cu natura acestor gînduri. De exemplu, dacă în mod conștient acceptați ceva ca fiind adevărat, chiar dacă acea idee era falsă, subconștientul vostru o va face cu putință și va materializa ideea respectivă, în modul pe care dumneavoastră îl așteptați.

Diferite experimente efectuate de psihologi

Numeroase experiențe de hipnoză făcute de către psihologi renumiți au dovedit faptul că subconștientul nu este în stare să facă selecții sau comparații, deci nu poate raționa. De nenumărate ori, practica a arătat că subconștientul acceptă orice sugestie, chiar falsă fiind și reacționează docil conform naturii acesteia.

Iată un exemplu ce ilustrează supunerea oarbă a subconștientului față de orice sugestie: dacă un hipnotizator foarte abil îi sugera unui subiect că este Napoleon

Bonaparte sau chiar o pisică, ori un ciine, acesta își juca rolul în mod serios, cu o uimitoare exactitate. Personalitatea sa se transforma radical pe moment, căci credea cu adevărat că este ceea ce hipnotizatorul îi sugera.

Un hipnotizator priceput poate sugera orice și oricui: unui subiect îi poate sugera că are mîncărimi, altuia - că îi curge nasul, unui al treilea - că este o statuie de marmură și unui al patrulea - că îngheață la o temperatură de sub 0 grade Celsius. Fiecare din aceștia va reacționa conform sugestiei ce i-a fost imprimată, total insensibil la ceea ce se petrece în jur sau care nu se potrivește cu ideea sa.

Aceste exemple demonstrează în mod clar, că, există o diferență netă între conștiință, care raționează și subconștient, care este impersonal, nu are capacitatea de a alege și ia drept bună orice idee care ajunge la acel nivel. De aceea, este foarte important să alegem cu atenție doar gândurile, ideile și concepțiile benefice, armonioase și să ne umplem astfel sufletul de bucuria armoniei universale.

Diferența dintre mentalul obiectiv și cel subiectiv

Uneori, mentalul conștient este numit și mental obiectiv, pentru că prin el sunt cunoscute obiectele exterioare. Mentalul obiectiv are conștiința lumii obiective, pe care o percepe cu ajutorul celor cinci simțuri. El învață prin observare directă, prin experimentare sau prin educație. După cum am mai spus, principala sa îndatorire este aceea de a raționa.

Să presupunem că sunteți unul din miile de turiști ce vin anual să viziteze orașul Los Angeles. Decideți că este un oraș frumos, căci are parcuri și grădini minunate, clădiri impozante și vile cochete. Această concluzie este opera mentalului obiectiv.

Subconștientul este numit adesea și mental subiectiv. El ia cunoștință de ceea ce vă înconjoară prin mijloace specifice, independente de cele cinci simțuri, percepînd realitatea prin intuiție. Subconștientul este sediul emoțiilor, arhiva amintirilor voastre. Mentalul subiectiv se manifestă cel mai pregnant atunci cînd cel obiectiv este total pasiv. Deci, el reprezintă o parte a conștiinței care se manifestă în stare de inconștiență sau de somnolență.

Mentalul subiectiv poate vedea fără a folosi ochi. De asemenea, el poate părăsi corpul fizic pentru a călători în lumi paralele, aducînd apoi informațiile cele mai exacte despre cele percepute acolo. În acest fel puteți citi gândurile altora fără să vă folosiți de mijloacele

obișnuite de comunicație. Este foarte important să cunoașteți aceste lucruri, pentru a învăța arta veritabilă a rugăciunii.

Subconștientul nu este capabil să raționeze, așa cum procedează mentalul conștient

Într-o controversă oarecare, subconștientul nu poate găsi nici un argument, fie el pro sau contra. Astfel, dacă emiteți sugestii false, el le va accepta ca fiind adevărate, materializându-se sub formă de situații de viață, experiențe sau diferite alte evenimente. Tot ceea ce vi se întâmplă este rezultatul gândirilor imprimare în subconștient. Dacă i-ați impus concepte false, cel mai bun mijloc de a le înlătura este tocmai repetarea frecventă a unor idei opuse lor, armonioase și constructive. Astfel, veți putea forma un nou obicei, acela de a întreține gânduri benefice, căci subconștientul este sediul obișnuințelor și obiceiurilor de tot felul.

Gândurile pe care le nutriți în mod frecvent lasă urme adânci în subconștient. Dacă ele sunt armonioase, pașnice și constructive veți avea numai de câștigat. Dar dacă ați lăsat să vă domine îndoiala, neliniștea și alte gânduri destructive, cel mai bun remediu este să conștientizați uriașa forță ce sălășluiește în subconștient și să luați hotărârea de a atinge o stare perfectă de fericire și sănătate. Subconștientul, creatorul ființei voastre, fiind mereu unit cu sursa divină a tuturor lucrurilor, vă va elibera de orice constrângere și vă va reda fericirea la care aspirați cu atîta fervoare.

Imensa putere a sugestiei

Din cele expuse mai înainte, ați înțeles, desigur, că mentalul conștient este “cel care veghează” și că principala sa atribuție ar trebui să fie aceea de a proteja subconștientul împotriva falselor impresii. De asemenea, știm deja că una din legile fundamentale ale mentalului este următoarea: subconștientul este în permanență sensibil la diferitele sugestii, fie că ele provin direct de la subiectul în cauză, ori din exteriorul lui. Subconștientul nu face comparații sau raționamente și nici nu reflectează, aceste funcții fiind caracteristice mentalului conștient. Subconștientul nu face altceva decît să răspundă la sugestii și nu are vreo preferință pentru vre-un anumit domeniu de acțiune.

Iată un exemplu clasic în legătură cu puterea uriașă pe care o poate avea sugestia. Să presupunem că sunteți la bordul unui pachebot și abordați un pasager, spunîndu-i cu un

aer foarte timid: “Păreți foarte bolnav. Ce palid sunteți! Sunt sigur ca în curînd vă va veni rău de mare. Lăsați-mă să vă conduc în cabina dumneavoastră.” Veți observa că pasagerul pălește într-adevăr. Sugestia dumneavoastră negativă este acceptată, căci se asociază cu propriile lui temeri și, odată ajuns în cabină, el ar suferi în realitate de răul de mare.

Diferite reacții la aceeași sugestie

Desigur că, unele ființe reacționează în mod diferit la aceeași sugestie datorită condiționării deja prezente în subconștientul lor și a încrederii pe care o au în ele însele. De exemplu, dacă veți merge la un marinar de pe același pachetot și îi veți spune plin de sollicitudine: “Prietene, ai un aer foarte trist. Nu cumva suferi de rău de mare? Cred că în curînd indispoziția ta se va accentua.”. În funcție de temperamentul său, el fie va rîde cu poftă de gluma dumneavoastră, fie se va arăta ușor iritat. Oricum, va rămîne imun la această sugestie negativă, datorită siguranței de sine. În consecință, sugestia nu a făcut altceva decît să-i mărească încrederea în sine, fără să-i provoace teamă sau neliniște.

Dicționarul spune că, sugestia reprezintă procesul mental prin care o idee este întreținută, acceptată și mai apoi pusă în execuție. E bine să amintim însă că, nici o sugestie nu poate pătrunde în subconștient fără ca ea să fie mai întii acceptată în mod conștient. Așadar, conștiința are puterea de a respinge orice sugestie. Marinarul din exemplul anterior nu avea frică de răul de mare, fiind convins de imunitatea sa și, astfel, sugestia negativă nu a avut nici o putere asupra lui.

Sugestia răului de mare rezonază tocmai cu teama de acea suferință în cazul pasagerului. La fel, fiecare dintre noi are propriile sale temeri, opinii și convingeri intime, care-i guvernează viața. Nici o sugestie nu are putere decît dacă a fost acceptată mental. Astfel, puterile ce sălășluiesc în subconștient se manifestă într-un mod limitat de condiționările deja existente.

Cum și-a pierdut cineva brațul datorită unei sugestii greșite

Timp de doi ani am ținut o serie de conferințe la London Truth Forum. Am fondat acest Forum cu mulți ani în urmă. Directoarea sa, dr. Evelin Fleet, mi-a arătat un articol ce apăruse într-un ziar englez, în legătură cu puterea sugestiei. În acel ziar era relatat cazul unui om care a repetat timp de doi ani aceeași frază: “Mi-aș da și brațul numai să fie

vindecată fiica mea.” Ea suferea de artrită acută și de o boală a pielii ce părea incurabilă. Tratatamentul medical rămăsese neputincios, iar tatăl ei, animat de o intensă dorință de a-și vedea fiica vindecată, și-a exprimat dorința sub forma acestei afirmații. Ziarul relatea apoi cum, într-o coliziune dintre mașina familiei respective și un alt automobil, brațul tatălui a fost retezat și, instantaneu, au dispărut artrita și boala de piele de care suferea tînăra.

Trebuie să fiți siguri că impuneți subconștientului numai sugestii care să aducă sănătatea, să vă binecuvînteze și să vă inspire în tot ceea ce faceți. Amintiți-vă că subconștientul nu știe de glumă, ci înțelege exact tot ceea ce îi sugerați.

Cum a fost învinsă teama cu ajutorul sugestiei

Autosugestia reprezintă sugestia adresată de cineva lui însuși, cu un anumit scop specific și bine definit. Herbert Parkyn, în excelentul său manual despre autosugestie, relatează următorul incident amuzant, pe care cred că-l veți aprecia și dumneavoastră și-l veți ține minte. “Un vizitator new-yorkez aflat la Chicago și-a privit la un moment dat ceasul (care era cu o oră înainte față de ora locală) și i-a spus prietenului său din acel oraș că era ora prînzului. Ca urmare, locuitorul din Chicago, fără să se gîndească la diferența de fus orar, i-a răspuns musafirului său că îi este foame și trebuie să meargă imediat să ia masa.”.

Putem folosi autosugestia pentru a învinge orice teamă sau obicei rău. O tînăra cîntăreață a fost invitată la o audiție. Își dorise foarte mult această invitație dar, din cauza tracului, deja fusese respinsă de trei ori. Tînăra avea o voce foarte frumoasă, dar își spunea mereu: “Poate că totuși mă vor accepta. În sfîrșit, eu voi face tot ce pot, deși mă simt plină de teamă și de neliniște.”

Subconștientul a reacționat prompt la aceste autosugestii negative, și, luîndu-le drept niște cereri, a făcut tot posibilul pentru a le îndeplini. În cazul relatat, cauza insuccesului a fost chiar autosugestia involuntară și greșit direcționată a persoanei respective, generată de gîndurile de teamă și de emoțiile respective. Totuși, femeia a reușit să-și depășească frica aplicînd următoarea tehnică: de trei ori pe zi se izola într-o cameră, se instala confortabil într-un fotoliu, se liniștea și închidea ochii. Apoi începea să-și relaxeze corpul și mintea. Calmul psihic favorizează pasivitatea mentală și face ca subconștientul să fie mai receptiv la sugestii. Tînăra a neutralizat sugestia de teamă, afirmînd următoarele: “Cînt minunat, sunt calmă, liniștită, plină de încredere în vocea mea melodioasă.”. Continua să repete

această declarație lent, în clar, trăind cu intensitate semnificația ei, de 5 - 10 ori într-o ședință. Făcea acest lucru de trei ori pe zi și o dată înainte de a adormi. La sfârșitul săptămânii era foarte sigură pe sine și calmă, iar în timpul audiției s-a descurcat admirabil fiind, bineînțeles, admisă.

Cum și-a regăsit cineva memoria

O persoană în vîrstă de 75 de ani obișnuia să spună: "Îmi pierd din ce în ce mai mult memoria." Ea a reușit să înlătore acest obicei dăunător practicînd de mai multe ori pe zi metoda autosugestiei, în felul următor: "Începînd de astăzi, memoria mea se îmbunătățește în toate domeniile. Pot să-mi amintesc tot ceea ce am nevoie, în orice moment, în orice loc. Impresiile pe care le percep sunt din ce în ce mai clare și rețin în mod automat orice, cu o mare ușurință. Tot ceea ce doresc să-mi amintesc apare imediat și în forma cea mai exactă. Fac progrese rapide în fiecare zi și, în curînd, memoria mea va fi mai bună decît a fost ea vreodată." După trei săptămîni, memoria i-a revenit la normal, iar persoana fu deosebit de încîntată de rezultatul miraculos pe care-l obținuse.

Cum pot fi înlăturate neajunsurile unui caracter dificil

Mulți oameni, care se plîngeau că au o fire nestăpînită, au reușit să-și modeleze caracterul prin puterea autosugestiei, obținînd rezultate notabile. Ei au repetat cu perseverență de 3 - 4 ori pe zi: dimineața, la prînz și seara, următoarele afirmații: "Sunt din ce în ce mai bine dispus. Bucuria, fericirea și calmul devin stările mele obișnuite de conștiință. Pe zi ce trece devin din ce în ce mai înțelegător și mai iubitor. Pentru toți cei care mă înconjoară, sunt un focar de veselie și bunăvoință și transmit instantaneu în jurul meu această stare minunată. Fericirea și bucuria mă însoțesc mereu și, de aceea, sunt veșnic liniștit."

Puterea constructivă sau distructivă a sugestiei

Iată în continuare, câteva exemple și comentarii în legătură cu eterosugestia (adică sugestia pe care o primim de la alte persoane). Puterea sugestiei a jucat întotdeauna un rol important în viața și în modul de a gândi al oamenilor, în toate colțurile lumii. În multe țări, sugestia reprezintă pilonul central, factorul esențial pe care se sprijină religia.

Sugestia poate fi folosită pentru obținerea controlului individual, dar poate fi utilizată și pentru a comanda sau controla pe alții care, de cele mai multe ori ignoră toate legile mentalului. În forma sa constructivă, sugestia este minunată, dar sub aspectul său negativ, ea poate deveni una dintre cele mai puternici forțe distructive, generând mizeria, eșecul în viață, suferința, boala și dezastrele de orice fel.

Ați acceptat acele sugestii?

Încă din copilărie, cea mai mare parte dintre noi am primit multe sugestii negative. Neștiind cum să le contracarăm, le-am acceptat în mod inconștient. Iată doar câteva dintre ele: “Nu poți să faci asta”, “Nu vei ajunge niciodată la un rezultat”, “Nu trebuie”, “Vei greși”, “N-ai nici o șansă”, “Mereu te înșeli”, “Este inutil”, “E din ce în ce mai rău”, “La ce bun”, “Nu e nevoie să pui atât de mult suflet”, “Ești prea bătrîn”, “Viața este o corvoadă fără sfârșit”, “Dragostea este făcută doar pentru pasări”, “Nu vei ajunge la timp”, “Vei da faliment”, “Fii atent, te vei îmbolnăvi” sau “Nu poți să ai încredere în nimeni”.

Dacă acum, ca adult, nu veți folosi autosugestia constructivă și profund benefică, adică să urmați o terapie de remodelare a procesului mental, acele impresii impregnate de-a lungul timpului vor constitui tot atâtea cauze ale eșecului în viața personală, ca și în cea socială. Autosugestia reprezintă o modalitate de a vă elibera de mulțimea de condiționări negative, care deformează comportamentul dumneavoastră în lume, împiedicînd implementarea unor obiceiuri benefice.

Sunteți capabili să neutralizați sugestiile negative

Citiți ziarele și veți descoperi o mulțime de fapte diverse, care sunt foarte potrivite pentru a semăna frica, grija, anxietatea, superficialitatea și nefericirea. Dacă acceptați astfel de sugestii negative, gândurile de teamă ce vor lua naștere în mod firesc vă vor face să pierdeți bucuria de a trăi și de a vă realiza în viață. Știm de acum că puteți înlătura toate sugestiile negative, mentalizînd tocmai ideile opuse, benefice, veți reuși să neutralizați orice influență distructivă.

Fiți mereu vigilenți și nu vă lăsați influențați de vreo sugestie negativă ce poate veni de la cei din jur. Nu sunteți și nu veți fi niciodată obligați să vă lăsați pradă eterosugestiei distructive. Cu toții am suferit în copilărie și-n adolescență de pe urma ei. Aproape fiecare își amintește cu ușurință cum părinții, prietenii, familia și profesorii creau în jurul vostru o adevărată campanie de sugestie negativă. Studiați și analizați puțin cuvin-tele care v-au fost adresate de-a lungul timpului și veți descoperi cât de mult semănau ele cu propaganda, chiar dacă pentru familie și profesori aceasta era inconștient abordată. Scopul lor era acela de a vă ține în stăpînire și de a vă insufla teama față de diferite realități cu care vă con-frunțați.

Acest proces de eterosugestie se petrece la fel în fiecare birou, în fiecare fabrică sau în fiecare club din această lume. Veți observa că multe din aceste sugestii aveau drept scop să vă facă să gîndiți, să simțiți și să acționați așa cum voiau ceilalți, astfel încît aceștia să obțină toate avantajele.

Cum a reușit sugestia negativă săucidă un om

Iată un exemplu de eterosugestie. Unul dintre părinții mei a consultat odată o clarvăzătoare venită din India, care i-a spus ca avea inima slabă și i-a prezis că va muri în luna următoare. Auzind acestea, tatăl meu a început să anunțe pe toți membrii familiei și s-a grăbit să-și facă testamentul.

Această puternică sugestie a pătruns ușor în subconștientul său tocmai pentru că el o accepta în întregime. Tatăl meu mi-a mai spus că acea clarvăzătoare era cunoscută ca avînd puteri oculte, care îi permiteau sa facă atît binele, cît și răul. Bineînțeles că a murit, așa cum îi prezisese femeia, fără să se știe măcar cauza morții sale. Cred că mulți dintre noi au ascultat multe istorisiri asemănătoare, la fel de ridicole și de superstițioase. Să studiem cazul în lumina cunoștințelor pe care le avem acum, în legătură cu modul cum acționează subconștientul. Tot ceea ce mentalul conștient crede, va fi acceptat de către subconștientul care, la rîndul său, va urma să manifeste acele idei în realitatea înconjurătoare. Iată deci, că tatăl meu era fericit, plin de forță și robust înainte de a merge la acea clarvăzătoare. Dar ea i-a propus o sugestie extrem de dăunătoare, pe care el a acceptat-o. S-a speriat și, imediat a început să se gîndească doar la moartea ce urma să survină, în viziunea lui, în luna următoare. A renunțat la orice altă activitate și s-a pregătit

pentru a muri. Tocmai această idee, întreținută constant, a fost adevărata cauză a morții sale. Ea a provocat într-un timp foarte scurt distrugerea definitivă a corpului fizic.

Acea “clarvăzătoare” nu avea însă puterea de a prezice viitorul nici cît are o piatră de pe drum sau o buturugă. Dacă nu găsea un mediu propice de manifestare, sugestia ei nu ar fi avut nici o putere. Căci, dacă tatăl meu ar fi cunoscut legile fundamentale ale mentalului, el ar fi respins cu hotărîre sugestia negativă și ar fi refuzat să asculte vorbele acelei femei, știind bine că era guvernat și dirijat doar de propriile sale gânduri și sentimente. În acest caz, profeția ar fi fost tot atît de puternică precum niște săgeți trase asupra unui torpilor și ar fi fost complet neutralizată, fără să-i producă tatălui meu nici cel mai mic rău.

Sugestiile altora nu au absolut nici o putere prin ele însele, ci doar dacă dumneavoastră le primiți și sunteți dispuși să le acordați vreo importanță. Ele au nevoie de consimțămîntul dumneavoastră, au nevoie să fie întreținute. Dacă sunteți receptiv la anumite sugestii, atunci se poate spune că le puneți la dispoziție întreaga voastră ființă. Amintiți-vă faptul că, aveți mereu posibilitatea de a alege. Alegeți viața! Alegeți sănătatea! Alegeți dragostea!

Puterea unei premise care a fost acceptată

Mentalul lucrează după aceleași mecanisme ca și un silogism. Astfel, orice premisă pe care o acceptați în mod conștient determină concluzia, deci rezultatul la care ajunge subconștientul în legătură cu o anumită problemă. Dacă premisa este adevărată, concluzia va fi la fel, așa cum este ilustrat în exemplul următor.

1. Orice virtute este demnă de laudă.
2. Bunătatea este o virtute.
3. Așadar, bunătatea este demnă de laudă.

Prima declarație este premisa și, după cum am mai spus, concluzia adevărată decurge în mod logic dintr-o premisă adevărată.

Un profesor universitar care a audiat cîteva dintre conferințele mele despre știința sugestiei din luna mai, 1962, la Town Hall (New York), îmi spunea: “În viața mea totul merge pe dos, mi-am pierdut sănătatea, averea și prietenii. Tot ceea ce ating se strică.”.

I-am explicat că trebuia să-și impună o nouă premisă în gândirea sa: aceea că inteligența infinită din subconștient îl ghidează mereu, îl dirijează și are grijă de el pe toate

planurile: spiritual, mental și material. Atunci subconștientul îl va orienta în mod automat pe drumul cel bun, redându-i sănătatea și calmul. Astfel, profesorul a formulat un plan potrivit cu modul în care dorea să-și trăiască viața și iată, în continuare, care era principala lui premisă mentală de la care pornea: “Înțelepciunea infinită mă conduce și mă ghidează, orice aș face în această lume. Posed o sănătate perfectă și doar legea armoniei acționează în corpul meu și în spiritul meu. Frumusețea, dragostea, liniștea și abundența coexistă mereu în viața mea. Știu în mod sigur că această premisă se bazează pe eternele adevăruri ale vieții; simt și cred cu tărie că subconștientul va reacționa conform acestor gânduri.”

Mai târziu mi-a scris: “Am repetat această afirmație lent, cu calm și plin de dragoste, de mai multe ori pe zi, știind că va pătrunde din ce în ce mai profund în subconștient și că rezultatele nu vor întârzia să apară. Vă sunt foarte recunoscător pentru sfaturile pe care mi le-ați dat și doresc să vă spun că viața mea s-a îmbunătățit sub toate aspectele. Aveți dreptate, această tehnică este perfect valabilă!”

Subconștientul nu vă contrazice niciodată

Subconștientul poartă înțelepciunea necesară și cunoaște răspunsul la orice întrebare. El nu contestă nimic și nu vă contrazice. Nu spune niciodată: “Nu trebuie să-mi imprimi această sugestie”. De exemplu, dacă veți spune: “Nu pot să fac asta” sau “sunt prea bătrîn acum”, “nu pot face față acestei obligații”, “m-am născut sub o stea cu ghinion”, “nu știu pe nimeni în care să pot avea încredere”, veți impresiona subconștientul cu aceste gânduri negative și el va reacționa fidel modulului dumneavoastră de gândire. De fapt, refuzați propriul bine însăși ființei voastre, atrăgându-vă sărăcia și frustrarea.

Atît timp cît ridicăți noi piedici și obstacole, practic negați și vă faceți inaccesibilă înțelepciunea care sălășluiește în subconștient, deoarece vă închipuiți că subconștientul este incapabil să rezolve vreo problemă. Aceasta conduce la un intens stress mental și emoțional, căruia îi urmează imediat boala și tendințele spre nevroză.

Pentru a vă îndeplini dorințele și pentru a elimina orice sentiment de frustrare, faceți această afirmație de mai multe ori pe zi: “Inteligența nesfîrșită, care mi-a oferit această dorință, mă orientează, mă conduce și-mi revelează cel mai bun mod în care ea poate fi îndeplinită. Știu că înțelepciunea profundă a subconștientului va răspunde favorabil și că tot ceea ce simt și doresc în interiorul ființei mele se va manifesta în exterior. Totul în mine este în armonie și echilibru.”

Dacă însă veți spune: “Nu pot să mai ies din această situație, sunt pierdut. Nu văd nici o soluție pentru această problemă; sunt blocat”, nu veți primi nici un răspuns din partea subconștientului. Dacă doriți, deci, ca el să acționeze spre binele vostru, oferiți-i rețeta cea mai bună și imediat el va coopera cu dumneavoastră. Rețineți că subconștientul lucrează în permanență pentru a vă menține corpul într-o stare cât mai bună: controlează bătăile inimii, precum și respirația. Are grijă să vă vindece rana pe care v-ați făcut-o la deget. Astfel, el este orientat către viață și caută mereu să vă îngrijească și să vă ocrotească. Deci, subconștientul nu are propria sa voință, vă acceptă în întregime sugestiile și imaginile mentale.

Cînd căutați răspunsul la o anumită problemă, subconștientul vă poate da răspunsul imediat, dar așteaptă să luați singuri decizia de a-l consulta în privința acelei probleme. Dacă veți spune: “Nu cred că mai pot rezolva ceva; mă aflu într-o deplină confuzie; de ce nu primesc nici un răspuns?”, atunci vă veți neutraliza într-un mod lamentabil cererea anterioară. Astfel, nu veți ajunge nicăieri.

De aceea, vă recomand să vă relaxați, să vă liniștiți, afirmînd plini de calm: “Subconștientul cunoaște răspunsul de care am nevoie. El îmi va răspunde chiar acum. Îi mulțumesc pentru că știu că, în infinita sa înțelepciune, el cunoaște totul și îmi va revela răspunsul perfect la întrebarea mea. Prin credința mea profundă determin manifestarea splendorilor ce se ascund în subconștient și de aceea sunt mereu plin de bucurie.”

Rezumatul ideilor importante prezentate în acest capitol

1. Gîndiți-vă numai la bine și binele se va manifesta fără nici o îndoială. Dacă veți gîndi însă în mod negativ, veți culege roade pe măsură. Sunteți chiar reflectarea propriilor voastre gînduri.

2. Subconștientul nu vă contrazice niciodată, ci acceptă mereu ceea ce afirmați în mod conștient. Nu spuneți niciodată: “Nu am bani destui ca să-mi cumpar asta.”, deși poate momentan este adevărat. Mai bine spuneți: “Voi cumpara acest obiect. Accept total această idee.”

3. Dețineți mereu puterea de a alege. Alegeți, deci, sănătatea și fericirea. Puteți decide dacă să fiți prietenos sau dușmănos. Alegeți totdeauna un comportament amabil, cordial, vesel, cooperant și întreaga lume vă va răspunde la fel. Aceasta este cel mai bun mijloc de a vă dezvolta o personalitate plină de armonie.

4. Mentalul conștient are rolul de “paznic”. Rolul său fundamental este acela de a proteja subconștientul împotriva sugestiilor negative. Urmăriți să fiți mereu convinși

că în curînd se va petrece ceva minunat. Cea mai mare putere cu care ați fost înzestrați este capacitatea de a alege. Alegeți deci bucuria și bunăstarea în toate aspectele vieții.

5. Sugestiile și afirmațiile celorlalți nu au nici o putere de a vă face rău. Rețineți faptul că doar propriile gânduri vă pot influența. De aceea respingeți cu tărie gândurile sau declarațiile celorlalți, care nu sunt benefice și construiți singuri sugestii pozitive. Aveți deci puterea de a alege modul în care veți acționa.

6. Supravegheați-vă mereu afirmațiile. Veți primi raspuns chiar la cele mai neînsemnate cuvinte. Nu spuneți niciodată: "Voi da greș, îmi voi pierde serviciul; nu mi pot plăti avocatul", căci subconștientul nu înțelege glumele voastre. Astfel, veți avea parte de ceea ce decretați (fie serios sau în glumă).

7. Mentalul nu este nici rău, nici bun, așa cum nici o forță a naturii nu este nici rea, nici bună. Totul depinde de modul în care vă folosiți de această forță. Urmăriți deci să o utilizați doar în scopuri benefice, pentru a vindeca și a binecuvînta pe oameni.

8. Nu spuneți niciodată: "nu pot". Depășiți-vă teama și înlocuiți acele vorbe cu următoarele cuvinte: "Totul îmi stă în putere datorită giganticei forțe a subconștientului."

9. Abordați viața din punctul de vedere al adevărurilor eterne și a principiilor imuabile și nu din perspectiva fricii, a ignoranței și a superstițiilor. Mai ales, nu permiteți nimănui să gîndească pentru dumneavoastră. Luați singuri decizii și alegeți-vă cu grijă gândurile.

10. Sunteți însuși capitanul propriului vostru subconștient, stăpînul propriului destin. Amintiți-vă mereu că aveți puterea de a alege. Prin urmare, alegeți viața! Alegeți dragostea! Alegeți sănătatea! Alegeți fericirea!

11. Tot ceea ce mentalul conștient ia drept bun, va fi acceptat și de către subconștient, care va manifesta în cele din urmă acest lucru. Aveți încredere în legile imuabile ale creației, în protecția divină și în binecuvîntarea sa.

CAPITOLUL III

PUTEREA MIRACULOASĂ A SUBCONȘTIENTULUI

Puterea subconștientului este uriașă. El vă inspiră, vă dirijează acțiunile, vă ajută să rememorați diferite fapte, nume sau locuri. De asemenea, controlează bătăile inimii, circulația sîngelui, reglează digestia, asimilarea substanțelor nutritive și eliminarea rezidurilor. Atunci cînd mîncăți o bucată de pîine, subconștientul este cel care are grijă ca ea să fie transformată în țesuturi, mușchi, oase și sînge. Aceste procese nu pot fi controlate de omul obișnuit. Iată, însă, că subconștientul este capabil să controleze toate procesele vitale, funcțiile corpului și poate da răspuns corect la orice întrebare.

Subconștientul nu doarme niciodată și nici nu se odihnește, fiind mereu activ. Puteți să vă convingeți de puterea sa miraculoasă, arătîndu-i în mod clar înainte de a adormi, că doriți un anumit lucru. Veți fi de-a dreptul uimiți, constatînd că s-au declanșat anumite fenomene care au dus în final la îndeplinirea dorințelor voastre. El este, deci, o adevărată sursă de putere și de înțelepciune care vă pune în legătură cu forța omnipotentă, cea care stăpînește întreaga lume, face să strălucească soarele și să dirijeze planetele pe orbitele lor.

Subconștientul este sursa idealurilor voastre, a aspirațiilor către înalt și a impulsurilor altruiste. Tocmai datorită acestei mari puteri a subconștientului, Shakespeare a reușit să perceapă adevărurile profunde, ascunse majorității oamenilor din acea vreme. Fără îndoială, tot subconștientul este cel care i-a permis sculptorului grec Phidias să materializeze în marmură și în bronz frumusețea, simetria și armonia ființei umane sau zeești. La fel au fost pictate madonele de către Raphael și au fost compuse simfoniile de către Beethoven.

În 1955, am ținut cîteva conferințe la “Yoga Forest University”, în Rishikesh (India) și, cu această ocazie, am discutat cu un chirurg din Bombay, care se afla în vizită acolo. El

mi-a povestit despre dr. James Esdaille, chirurg scoțian care activa în Bengal, încă dinainte de a fi descoperite eterul și alte metode de anestezie. Între 1843 și 1846, dr. Esdaille a realizat cca. 400 de operații importante, precum amputări de membre, extirpări de tumori, cancer, precum și operații la ochi, urechi și gât. Toate aceste intervenții chirurgicale au fost realizate doar sub anestezie mentală. În mod surprinzător, mortalitatea post-operatorie era de 2% sau 3% printre pacienții dr. Esdaille. Bolnavii nu simțeau nici o durere și nimeni nu a murit în timpul operației.

Dr. Esdaille sugera subconștientului pacientului aflat în stare de hipnoză, că nu se va produce nici o infecție sau septicemie. Trebuie să menționăm că acestea s-au petrecut cu mult timp înainte ca Louis Pasteur sau Joseph Lister să fi descoperit originea bacteriană a bolilor și faptul că infecțiile se produc datorită microbilor, atunci când instrumentele nu sunt sterilizate. Interlocutorul meu indian a remarcat faptul că, mortalitatea foarte redusă și absența oricărei infecții se datorau fără îndoială, sugestiilor puternice pe care dr. Esdaille le făcea pacienților săi.

Este minunat să descoperi că un chirurg s-a folosit de puterea uriașă a subconștientului încă de acum 120 de ani. Nu-i așa că gândul la puterea ascunsă din subconștient vă umple de respect și admirație? Puteți avea acum încredere în puterile sale extrasenzoriale, în clarviziunea și claraudiția sa, în capacitatea sa de a transcende timpul și spațiul și de a vă elibera de orice durere sau suferință. Toate aceste fenomene miraculoase dovedesc că există în dumneavoastră o putere uimitoare prin efectele pe care le poate produce.

Subconștientul reprezintă o carte deschisă, în care vă puteți citi perfect întreaga viață

Oricare ar fi gândurile voastre, opiniile, teoriile asupra lumii, dogmele sau prejudecățile pe care le-ați acceptat în decursul timpului, voi faceți în așa fel încât ele să pătrundă în subconștient. Ca urmare, veți trăi diferite experiențe care sunt manifestări clare și obiective ale acestor sugestii. Ceea ce imprimați în interior (în profunzimea subconștientului) veți trăi în însăși lumea fenomenală care vă înconjoară. Viața omului prezintă două laturi distincte: latura obiectivă și latura subiectivă, fața văzută și fața nevăzută a vieții, gândul și manifestarea.

Creierul reprezintă organul raționamentelor, a mentalului conștient și are rolul de a primi gândurile. Când acceptați în mod complet un gând, acesta este trimis către planul solar, unde capătă formă și se manifestă în lumea obiectivă.

După cum am mai spus, subconștientul nu se angajează în polemici, ci face exact ceea ce i se ordonă. El acceptă “verdictul” nostru (concluziile la care ajungeți) și îl consideră definitiv. Iată de ce subconștientul este comparat cu însăși cartea vieții, în care se tipăresc fără încetare gândurile voastre de fiecare clipă. În legătură cu aceasta, eseistul american Ralph Waldo Emerson spunea: “Omul devine tot ceea ce gândește pe parcursul zilei.”

Ceea ce este imprimat în subconștient ajunge să se exprime, într-un fel sau altul, în lumea exterioară

William James, tatăl psiholoagei americane, spunea că puterea sub-conștientului este capabilă să transforme întreaga lume. Subconștientul se află permanent în legătură cu inteligența nesfârșită, cu înțelepciunea fără limite din macrocosmos. Orice va ajunge să se imprime cu putere în subconștient se va manifesta orbește și fără discernămint în lumea exterioară. De aceea, este foarte important să-i oferiți doar gânduri benefice și constructive.

Motivul pentru care, în lume, există acum atâtea discordie și sărăcie, este acela că oamenii nu înțeleg deloc legătura dintre conștient și subconștient. Atât timp cât cele două fațete ale ființei sunt în deplină armonie, într-un deplin acord, conviețuiesc în pace și se sincronizează perfect, veți avea parte mereu de sănătate, fericire, calm și veselie. Nici ura și nici boala nu se vor manifesta în astfel de condiții.

Când a fost deschis mormîntul lui Hermes, toți erau plini de curiozitate și de nerăbdare pentru că-și închipuiau că în el se ascundea marele mister al lumii. Dar secretul era simplu: “Ceea ce este sus este și jos; ceea ce se află în exterior , se află și în interior.”

Putem spune, deci, că tot ceea ce imprimăm în subconștient se va proiecta pe imensul ecran al spațiului. Același adevăr a fost afirmat de către Moise, Isaia, Iisus, Buddha, Zaratuștra, Lao-Tsi și de toți marii Iluminați din toate epocile. Tot ceea ce credeți că este adevărat, mai devreme sau mai târziu, va deveni posibil. De aceea, este necesar ca emoțiile să fie în echilibru perfect cu acțiunile pe care le săvârșiți. “Precum în

cer (mentalul propriu), așa și pe pământ (în corpul și anturajul vostru).” Aceasta este marea și secreta lege a vieții.

Pretutindeni unde veți căuta, veți întâlni manifestarea legii acțiunii și a reacțiunii, care este o lege universală. Trebuie să vegheați ca toate aspectele ființei voastre să se afle într-un echilibru perfect; doar atunci viața voastră va deveni armonioasă. Vă aflați aici, pe pământ, pentru a permite marelui suflu al vieții să vă pătrundă în mod armonios și ritmic. Ceea ce dăruiti trebuie să fie mereu în echilibru cu ceea ce primiți la rîndul vostru. În acest fel, vor dispărea toate frustrările care provin din dorințe nesatisfăcute.

Dacă veți nutri gânduri destructive, malefice sau greșit orientate, acestea vor da naștere unor emoții dezechilibrate, care vor căuta să se exteriorizeze într-un fel sau altul. Aceste emoții negative vor determina apariția ulcerelor, a tulburărilor cardiace, a hipertensiunii și a stărilor depresive. De pildă, ce idee, ce sentiment va domina în acest moment? Fiecare parte a ființei voastre va fi influențată de această idee. Starea actuală de vitalitate, de sănătate, situația financiară, prietenii actuali, poziția socială, toate acestea constituie o reflectare perfectă a ideii pe care o întrețineți despre propria ființă. Acestea sunt urmările sugestiilor imprimare în permanență în subconștient.

Întreținînd gânduri negative, ne facem rău nouă înșine. De cîte ori v-ați provocat singuri rău, enervîndu-vă, fiind plini de teamă, de gelozie sau de dorința răzbunării? Aceste gânduri și emoții reprezintă tot atîtea otrăvuri care penetrează în subconștient. În mod sigur nu v-ați născut cu aceste atitudini negative. Așadar, hrăniți mereu subconștientul cu gânduri minunate și astfel veți elimina aceste tipare malefice care s-au fixat acolo. Doar printr-o practică perseverentă veți reuși să uitați și să eliminați influențele trecutului.

Subconștientul a vindecat o tumoare malignă a pielii

Vindecarea unei boli proprii se va constitui mereu în cea mai convingătoare dovadă a puterii subconștientului. Acum 40 de ani, eu însumi am reușit să determin resorbția unei tumori maligne situată pe piele, prin forța rugăciunii. Orice tratament medical devenise în acel moment neputincios și tumoarea se dezvoltă nestingherită.

Un pastor, care avea cunoștințe profunde în domeniul psihologiei, mi-a explicat sensul ascuns al celui de-al 138-lea Psalm, în care se spunea: “Cele nelucrate ale mele le-au cunoscut ochii Tăi și în cartea Ta, toate se vor scrie.” El mi-a aratat că, prin termenul

“carte” s-a făcut referire la subconștient, care mi-a format întregul corp, pornind doar de la o celulă indivizibilă. Aceași putere imensă, care a creat acest trup, va putea să-l vindece, astfel încât să se apropie din nou de prototipul perfect aflat în subconștient.

Arătându-mi propriul ceas, pastorul mi-a spus: “Acest ceas a fost făcut de un ceasornicar care, înainte de a-l fi creat, a conceput în minte, mai întâi, forma sa; dacă ceasul se defectează, el va ști cu siguranță cum să-l repare.” Tot astfel, subconștientul care mi-a creat acest trup este precum un ceasornicar și știe foarte bine cum să-l vindece, să-l îngrijească și să dirijeze toate funcțiile sale vitale. Dar, pentru aceasta, eu va trebui să-i sugerez ideea unei sănătăți perfecte. Această idee va fi cauza, iar vindecarea bolii va constitui efectul dorit.

Am început, deci, să mă rog într-un mod extrem de simplu: “Corpul și toate organele mele au fost create de către inteligența infinită a subconștientului. Ea singură știe cum să mă vindece; înțelepciunea atotputernică ce sălășluiește în subconștient îmi modelează toate organele, țesuturile, mușchii și oasele. Această forță curativă fără limite, care se află chiar în mine, transformă în acest moment fiecare atom al ființei mele pentru a mă face sănătos și perfect. Mulțumesc pentru această vindecare care, știu bine, se petrece chiar acum. Realizările acestei inteligențe creatoare sunt minunate.”

Astfel, m-am rugat cu voce tare (sau în gând) timp de cinci minute, de 2-3 ori pe zi. La capătul a trei luni, pielea mea redevenise sănătoasă și perfectă.

După cum ați văzut, nu am făcut decît să ofer un prototip sugestiv pentru starea de sănătate și frumusețe pe care o doream, eliminînd astfel imaginile negative care se instalaseră în subconștient și care constituiau însăși cauza bolii mele. Nimic nu va putea influența corpul vostru, dacă imaginea sa nu există deja în minte; transformînd aceste imagini, hrănind mereu mentalul cu sugestii pozitive, veți reuși să vă transformați și corpul. Iată acum cheia oricarei vindecări: “Minunate sunt lucrurile tale și sufletul meu le cunoaște foarte.” (Psalmul 138:14)

Subconștientul controlează toate funcțiile corpului

Indiferent dacă sunteți treaz sau dormit, subconștientul controlează neîncetat toate funcțiile vitale ale corpului, fără să aibă nevoie de ajutorul mentalului conștient. De exemplu, în timpul somnului, inima continuă să bată ritmic, plămîinii lucrează astfel încît inspirația și expirația se succed ca și cînd ați fi treaz. Subconștientul este cel care

controlează digestia și secrețiile glandelor, precum și toate procesele misterioase care se petrec în interiorul corpului. Chiar și firele de păr continuă să crească, indiferent dacă dormim sau nu. Savanții au descoperit că pielea secretă chiar mai multă transpirație în timpul somnului, decît în stare de veghe. Mulți cercetători au reușit să găsească în timpul somnului răspunsuri la probleme extrem de dificile și au afirmat că visaseră, pur și simplu, răspunsurile adecvate acelor probleme.

Deseori, mentalul conștient influențează negativ funcționarea inimii, a plămînilor, a stomacului sau a intestinelor, fiind dominat de griji, teamă sau îndoială. Orice gînd, pe care îl nutriți, poate perturba funcționarea armonioasă a subconștientului. Dacă sunteți tulburat, cel mai bine este să vă relaxați și să lăsați să se liniștească furtuna din minte. Vorbiți fără jenă și fără cea mai mică neîncredere subconștientului vostru, cerîndu-i să preia el comanda și să reinstaureze pacea, ordinea și armonia divină. Veți observa treptat că toate funcțiile - care mai înainte erau perturbate - revin la o activitate normală. Dacă vă veți adresa subconștientului cu autoritate și putere de convingere, el se va supune imediat ordinului vostru.

Subconștientul caută mereu să vă protejeze și să restabilească o stare de sănătate în corpul dumneavoastră. El este cel care vă face să vă iubiți copiii, așa cum tot el stă la baza instinctului de conservare. Presupunînd că ați înghițit din întîmplare o hrană nesănătoasă, subconștientul vă va determina să o vomitați. Dacă ați lua, de pildă, otravă, printr-un accident anume, subconștientul va încerca imediat să o neutralizeze. Numai avînd o încredere nemărginită în puterea sa miraculoasă, veți obține o stare perfectă de sănătate.

Cum să facem ca subconștientul să lucreze în favoarea noastră

Mai întii, trebuie să ne dăm seama că subconștientul acționează permanent. El este activ zi și noapte, indiferent dacă vă adresați lui sau nu. Deși subconștientul este mereu cel care construiește și are grijă de corp, cu toate acestea, nu puteți percepe acest fapt, nu puteți auzi acest continuu proces interior. Orice problemă pe care o aveți sau cu care vă confrunțați este de fapt a mentalului conștient și nu a subconștientului. Urmăriți deci, să vă eliberați mintea de probleme și griji, umplînd-o mereu cu speranța că se va întîmpla ceva minunat. Fiți atenți ca, gîndurile pe care le întrețineți în mod obișnuit să fie îndreptate spre tot ceea ce este frumos, adevărat, benefic. Chiar din acest moment începeți să aveți grijă de gînduri și fiți convinși că subconștientul le va reproduce fidel.

Amintiți-vă că, așa cum apa ia forma tubului prin care curge, principiul vital curge prin dumneavoastră luând forma gândurilor pe care le nutriți. Forța curativă curge prin corp și se manifestă prin sănătate, armonie, pace și prosperitate. Gândiți-vă la această energie ca la o ființă inteligentă, ca la un prieten minunat. Fiți convins că ea curge prin dumneavoastră pentru a vă însufleți, pentru a vă inspira și pentru a vă îmbogăți. Veți obține un răspuns prompt la toate aceste afirmații, dacă veți avea o credință fermă în ele.

Forța curativă a subconștientului a vindecat nervii optici atrofiați

Cazul celebru și autentic al doamnei Bire din Franța a fost consemnat în arhivele biroului de constatări medicale din Lourdes. Doamna Bire era oarbă, căci nervii optici îi erau atrofiați. Ducându-se la Lourdes, ea a fost vindecată de această boală în mod miraculos. Ruth Cranston (o tânără protestantă), care făcea o anchetă în legătură cu vindecările de la Lourdes, a scris în revista "McCall's" din noiembrie 1955, cele ce urmează:

"La Lourdes, ea (doamna Bire) și-a recăpătat vederea într-un mod uluitor, căci nervii optici - în cazul acestei persoane - fuseseră de la naștere atrofiați, lipsiți de viață. Acest fapt a fost autentificat de mai mulți medici, după consultații repetate. O lună mai târziu, un nou examen medical a arătat că vederea revenise la normal.". Eu însumi am fost la Lourdes de mai multe ori și mi s-a dovedit că acele vindecări miraculoase erau reale. După cum vom explica și în capitolul următor, fără îndoială că au avut loc cu adevărat vindecări în multe biserici din toată lumea, indiferent dacă erau creștine sau nu.

Doamna Bire nu a fost vindecată doar de apele din Lourdes - deși nu se poate nega o calitate cu totul spiritualizantă a acestora și unele proprietăți ieșite din comun - ci și de propriul subconștient care a răspuns rugilor și sugestiilor ei. Forța curativă ascunsă în subconștient, atrăgând după sine vindecarea. Astfel, se dovedește încă o dată, gândul acceptat ca fiind adevărat va fi executat în mod automat. Fără îndoială că doamna Bire s-a dus la Lourdes cu încredere și speranță, având în suflet convingerea că va fi vindecată. Subconștientul i-a răspuns, atrăgând asupra ei energiile curative prezente pretutindeni. El, care a creat ochiul, poate sigur să învie un nerv mort. Totul vă este dat potrivit cu credința voastră.

Am cunoscut la Johannesburg, în Africa de Sud, un pastor protestant, care mi-a explicat metoda de care s-a folosit pentru a furniza subconștientului ideea că este perfect sănătos. În acea perioadă avea cancer la plămîn. Tehnica sa a fost următoarea: “De mai multe ori pe zi - îmi relata el - mă relaxam deplin, atât psihic cât și mental. Apoi, fiind complet destins, făceam următoarea afirmație: <<Picioarele mele sunt relaxate, gleznele sunt relaxate, gambele sunt relaxate, mușchii abdominali sunt relaxați, inima și plămînii îmi sunt perfect destinse, capul îmi este relaxat; toată ființa mea este perfect relaxată>>. În cinci minute intram într-o stare de somnolență, marcată de o mare receptivitate și în acel moment îmi spuneam următoarele cuvinte: <<Perfecțiunea lui Dumnezeu se exprimă și prin ființa mea. Ideea de sănătate perfectă îmi umple acum subconștientul. Imaginea pe care o are Dumnezeu în legătură cu mine este o imagine perfectă și subconștientul îmi va crea din nou corpul în deplin acord cu imaginea perfectă din Conștiința Divină>>”. Acest pastor s-a vindecat complet. Acesta este modul cel mai simplu în care puteți oferi subconștientului o idee de sănătate perfectă.

Un alt procedeu minunat este dirijarea și controlul imaginației cretoare. Am propus unui om care suferea de paralizie funcțională să-și închipuie cu precizie că merge la birou, simte cum atinge biroul, răspunde la telefon și face tot ceea ce făcea în mod obișnuit când era sănătos. I-am explicat că aceste imagini mentale vor fi acceptate de către subconștient.

Ca urmare, respectiva persoană a început să folosească imaginația, simțindu-se că ar fi revenit cu adevărat la munca sa. Înțelese că, în felul acesta, oferea subconștientului sugestii pozitive, care vor fi punctul de plecare pentru activitatea sa laborioasă. Subconștientul reprezenta tocmai filmul pe care se imprimau acele imagini create de el. Într-o zi, după mai multe săptămîni de sugestionare benefice, telefonul sună și, așa cum conveniseră, nu era nevoie decît să-și cheme soția și infirmiera pentru a răspunde. Telefonul era la 10 metri distanță de el, dar cu toate acestea el a reușit să răspundă. Din acel moment, a fost vindecat. Imensa putere vindecătoare a subconștientului a fost creată de imaginile mentale benefice și stimulatoare create de persoana bolnavă. Cărui fapt se datorea-ză, însă, paralizia lui? Acel om avea un blocaj mental care împiedica impulsurile nervoase de la creier să ajungă la picioare; ca urmare, el susținea că nu era în stare să meargă. Dar, atunci când și-a concentrat atenția asupra forței curative ce sălășluia în ființa

lui, acea forță a luat forma imaginilor mentale pe care le întreținea permanent și, astfel, a devenit capabil să-și folosească din nou picioarele. “Toate câte veți cere, rugându-vă cu credință, le veți primi.” (Matei, 21:22)

Idei de reținut

1. Subconștientul controlează toate procesele vitale din corp și cunoaște răspunsul la orice întrebare.

2. Înainte de a adormi, oferiți anumite sugestii pozitive, armonioase, subconștientului, convingându-vă astfel de puterea sa miraculoasă.

3. Tot ceea ce imprimați în subconștient se va exprima pe ecranul spațiului real sub formă de condiționări, evenimente sau experiențe. De aceea, trebuie să vă supravegheați cu grijă orice idee și orice gând pe care îl emiteți.

4. Legea acțiunii și a reacțiunii este universală. Gîndul este acțiunea, iar reacțiunea este răspunsul automat al subconștientului la acel gând. Controlați-vă, deci, gândurile și aveți o deplină responsabilitate față de ele!

5. Orice frustrare are drept cauză o dorință nesatisfăcută. Dacă veți permite gândurilor să se oprească asupra obstacolelor și asupra dificultăților, atunci subconștientul va fi blocat, neputînd să acționeze spre binele dumneavoastră.

6. Energiile vitale vor curge prin voi ritmic și armonios dacă veți afirma cu tărie: “Sunt sigur că puterea subconștientului, care mi-a dat această dorință, mi-o va îndeplini curînd.”. Aceasta va elimina orice conflict.

7. Puteți să afectați ritmul normal al inimii, al plămînilor, ori al celorlalte organe prin gânduri anxioase și teama constant întreținută. Hrăniți subconștientul doar cu gânduri armonioase, de sănătate și pace și atunci activitatea tuturor organelor va reveni la normal.

8. Obișnuiți-vă să așteptați mereu ceva mai bun, căci subconștientul va răspunde fidel acestui gând întreținut.

9. Imaginați mereu un deznodămînt fericit, soluționarea problemei cu care vă confrunțați, trăiți pe deplin și cu anticipație bucuria reușitei, căci orice vă imaginați sau simțiți va fi acceptat și realizat de către subconștient.

CAPITOLUL IV

VINDECĂRI MIRACULOASE ÎN ANTICHITATE

De-a lungul timpului, oameni din toate popoarele au înțeles în mod instinctiv, că există o misterioasă putere care este capabilă să restabilească funcționarea normală a organismului. Ei credeau în această forță stranie, care putea fi invocată în anumite condiții și care ușura imediat orice suferință. În istoria tuturor civilizațiilor, apar numeroase dovezi ale acestei convingeri.

În epocile timpurii ale istoriei lumii, puterea de a influența psihicul uman în bine sau în rău, de a vindeca bolile, era apanajul preoților și al sfinților. Se credea că puterea de vindecare venea direct de la Dumnezeu, iar tehnicile și metodele folosite variau în funcție de poziția geografică și cultura poporului respectiv. Erau folosite diferite forme de implorare către Divinitate, diverse ceremonii ce impuneau anumite poziții ale mâinilor, incantații, amulete, talismane, relieve sau imagini simbolice.

De exemplu, în religiile antice, preoții din temple dădeau bolnavului anumite leacuri și ierburi doar de ei știute și apoi impuneau anumite sugestii hipnotice înainte să adoarmă, spunându-i că zeii îl vor vizita în timpul somnului și îi vor vindeca boala. Desigur, metoda dădea rezultatele așteptate, dar adevărata cauză era puternica sugestie făcută direct subconștientului pacientului.

După îndeplinirea anumitor ritualuri misterioase, cei ce credeau în Hecates (divinitate lunară) o vedeau pe zeiță în somn, cu condiția să se fi rugat înainte de a adormi. Conform instrucțiunilor ciudate pe care le primeau, ei amestecau șopîrle, rășină, tămîie și smirnă, apoi pisau acest amestec în timpul lunii pline. După îndeplinirea acestor practici uluitoare, vindecarea nu întârzia să apară.

Evident, esențialul era ca sugestia de însănătoșire să fie acceptată de bolnav și, pentru aceasta, se făcea apel la imaginația sa. Adevărata forță vindecătoare era, de fapt, subconștientul.

În toate epocile, vindecătorii care nu erau recunoscuți de către școlile oficiale au obținut rezultate remarcabile chiar și în cazurile în care medicina clasică se dovedise neputincioasă. Acest fapt ne dă de gîndit. Cum se face că acești vindecători din toate

colțurile lumii obțineau rezultate atât de bune? Explicația constă tocmai în **credința** oarbă a bolnavilor, **credință care determina manifestarea forței curative a subconștientului**. Multe dintre remediile străvechi folosite de acei vraci, stăneau imaginația bolnavului și îi creau o anumită stare psihică. Această stare favoriza **acceptarea, pătrunderea sugestiilor de vindecare în subconștientul pacientului**. Ne vom referi la acest subiect în capitolul următor.

Referiri în legătură cu utilizarea puterilor subconștientului, în Biblie

IISUS a zis: “Toate câte cereți, rugându-vă, să credeți că le-ați primit deja și le veți avea.” (Marcu 11:24)

Remarcați diferențele de timp ale verbelor din verset. Inspiratul apostol ne îndeamnă să **credem**, să acceptăm ideea că obiectul dorințelor noastre a fost **deja** obținut și că realizarea va apare cu siguranță. Succesul acestei tehnici depinde de convingerea pe care o avem: **trebuie să fim siguri de faptul că gândul, ideea sau imaginea constituie deja o realitate în mentalul nostru**. Pentru ca un anumit lucru să aibă consistență în planul mental este necesar ca el să fie acceptat de gândurile noastre. Iată, în câteva cuvinte, o metodă specifică și concisă de a vă folosi puterea creatoare a gândului, metodă care are la bază **impresionarea subconștientului cu obiectul dorinței**. În plan mental, ideea, proiectul sau planul dumneavoastră sunt tot atât de reale precum sunt mâinile sau inima în planul fizic. Urmînd tehnica expusă în Biblie, va trebui să **eliminați complet orice gând în legătură cu condițiile, circumstanțele sau ceea ce ar putea să împiedice realizarea dorinței**. Introduceți în subconștient o sămînță (o idee) care, dacă nu o deranjați, fără îndoială că va încolți și va avea roade în lumea exterioară. Prima condiție asupra căreia a insistat Iisus este **credința**. De nenumărate ori ați citit în Biblie: “**totul vă este dat după credință**.” Dacă veți semăna anumite grăunțe, puteți fi siguri că veți obține plante aparținînd aceleiași specii. **Credința despre care vorbește Biblia reprezintă un mod de a gândi, o atitudine mentală, o certitudine interioară, faptul de a ști cu siguranță că ideea pe care ați acceptat-o pe deplin va fi preluată și dusă la îndeplinire de către subconștient**. Din acest punct de vedere, **credința înseamnă a accepta ca fiind adevărat ceea ce este acum tăgăduit de către rațiune și de către simțuri**. Astfel, vă veți opune limitărilor impuse de către mentalul conștient, mereu rațional și analitic, pentru a vă deschide către o atitudine de **încredere nemărginită în puterea subconștientului**.

Un exemplu clasic ce ilustrează această tehnică se afla în Evanghelia după Matei (9: 28 - 30): “După ce a intrat în casă au venit la El orbii și Iisus i-a întrebat: **Credeți că pot să**

fac Eu aceasta? Zis-au Lui: Da, Doamne! Atunci s-au deschis ochii lor. Iar Iisus le-a poruncit cu asprime, zicînd: Vedeți, nimeni să nu știe!”

Din cuvintele **“dupa credința voastră, fie vouă”** ne putem da seama că Iisus colabora cu subconștientul acelor orbi. **Credința lor consta într-o așteptare fermă, o convingere intimă că se va petrece un fenomen miraculos, astfel încît rugăciunea le va fi îndeplinită.** Aceasta este tehnica de vindecare consacrată și folosită de toți cei care doresc să ușureze suferința, oricare ar fi poziția lor geografică sau religia de care aparțin. Prin expresia: **“Vedeți, nimeni să nu știe”**, Iisus îi avertiza pe cei proaspăt vindecați să nu discute despre aceasta cu alți oameni neîncrezători și sceptici, înainte ca însănătoșirea să se fi desăvîrșit. Dacă în subconștientul lor ar fi pătruns gânduri de îndoială sau de teamă, acestea puteau anula tot binele pe care-l facuse Iisus. **“... că El poruncește duhurilor necurate, cu stăpînire și cu putere, și ele ies.”** (Luca 4: 36). Cînd bolnavii veneau la Iisus pentru a fi vindecați, ei cunoșteau deja puterea Sa uriașă și aveau o **încredere nemărginită în El.** Tot ceea ce El spunea era crezut și simțit de către bolnavi. Iar Iisus, împreună cu cei care-I solicitau ajutorul, intra în legătură cu **Mentalul Subiectiv universal, iar încrederea Sa nestrămutată în puterea curativă universală elimina imediat sugestiile negative din subconștientul bolnavului.** Vindecările care urmau, nu reprezentau decît răspunsul automat al corpului la schimbările petrecute în minte. **Secretul consta în încrederea absolută în Iisus, în faptul că subconștientul va răspunde prompt la ordinele pe care i le dădea cu autoritate.** Se știe faptul că au avut loc vindecări în multe biserici din întreaga lume, în Japonia, în India, în Europa sau în America. Am vizitat eu însumi mai multe temple faimoase din Japonia. În templul din Diaboutsu, celebru în întreaga lume, se află o uriașă statuie din bronz, care-l reprezintă pe Buddha așezat, cu miinile împreunate și cu capul înclinat, într-o atitudine de extaz profund. Această statuie are o înălțime de 42 de picioare (cca 13 m) și este numită marele Buddha. Tineri și bătrîni își depuneau la picioarele sale ofrandele: bani, fructe, orez sau portocale, se aprindeau lumînări, se ardea tămîie, se recitau incantații și rugăciuni. Ghidul care mă însoțea mi-a arătat o fată care murmură o incantație și se înclina adînc pentru a-și depune ofranda ce consta în două portocale. Tînăra tocmai aprindea o lumînare cînd ghidul mi-a spus că își pierduse vocea, dar și-o recăpătase în acel templu. Avusese deplină **încredere** în faptul că Buddha îi va permite să cînte din nou, dacă va urma un anume ritual, va posti și îi va oferi ofrande. Toate aceste condiții pe care ea le îndeplinea cu sfințenie, nu făceau decît să-i sporească **încrederea**, astfel încît ea devenise sigură că va fi vindecată. **Într-adevăr, subconștientul a răspuns credinței sale.**

Pentru a ilustra încă o dată puterea imaginației și a credinței nemărginite, voi aminti cazul uneia dintre rudele mele, care se îmbolnăvisese de tuberculoză. Plămînii săi erau foarte afectați de această boală; acel om avea însă un fiu, care s-a hotărît să-l ajute să se vindece. Pentru aceasta, fiul a venit în Perth (oraș situat în partea de vest a Australiei), unde locuia tatăl său și i-a spus că a întâlnit în Europa un călugăr, care i-a povestit despre vindecările miraculoase petrecute în biserica de unde tocmai venea. Călugărul i-a vîndut o bucățică de lemn din crucea pe care a fost răstignit Iisus, pentru care a primit echivalentul a 500 de dolari. De fapt, acel tînăr, pur și simplu culesese de pe trotuar o așchie de lemn pe care o dăduse unui bijutier pentru a o monta într-un inel. Tatălui său îi spuse că multe persoane se însănătoșiseră doar atingînd acel inel. Astfel, îi stîrni atît de mult imaginația, încît efectiv acesta îi smulse inelul din mîini; apoi îl puse pe piept, murmură o rugăciune și adormi. A doua zi era deja vindecat, fapt dovedit de toate examenele clinice.

Sper că ați înțeles bine că nu a fost bucata de lemn cea care l-a vindecat, ci imaginația cea înfierbîntată, l-a care s-a adăugat o stare de așteptare plină de încredere. **Conlucrarea perfectă dintre credință și imaginație a fost cea care i-a determinat vindecarea atît de rapidă.** Bineînțeles că tatăl nu a aflat niciodată de stratagama folosită de fiul său. Poate că dacă ar fi aflat, s-ar fi îmbolnăvit din nou. Dar el a continuat să fie sănătos și a murit 15 ani mai tîrziu, la vîrsta de 89 de ani. Desigur că există multe metode ce pot conduce la vindecări miraculoase. Concluzia care se impune este că există un mental comun tuturor ființelor și acela este subconștientul, iar cauza unică a vindecărilor o reprezintă credința. E timpul să amintim încă o dată două adevăruri fundamentale: primul, că **mentalul are două componente distincte: una conștientă și cealaltă subconștientă**; al doilea: **subconștientul este mereu docil, supus puterii sugestiei.** Mai mult, **subconștientul exercită un control absolut asupra tuturor funcțiilor și senzațiilor corpului.**

Nu mă îndoiesc că cititorii acestei cărți sunt la curent cu faptul că, **simptomele corespunzătoare aproape oricărei boli pot fi provocate prin sugestie, unor subiecți hipnotizați.** De exemplu, o persoană aflată în această stare, poate avea o temperatură crescută, fața foarte roșie și frisoane puternice, dacă i s-a sugerat, de exemplu, că are gripă. Tot astfel, unui subiect i se poate sugera că este paralizat și nu poate merge și, într-adevăr, el nu va putea nici să își miște picioarele. Sau, dacă i se dă o ceașcă plină cu apă rece, spunîndu-i-se: "Această ceașcă este plină cu piper. Simți cum miroase?", subiectul va începe imediat să strănute. Oare cauza strănutului a fost apa sau sugestia? Dacă un om este alergic la polen, poate fi testată puterea sugestiei astfel: atît timp cît este

în stare de hipnoză i se pot plasa lângă nas flori artificiale sau chiar un pahar gol, spunându-i-se că este polen. Desigur că va prezenta simptomele obișnuite ale alergicilor. Acest experiment indică faptul că **adevărată cauză a bolii sale se află în minte. De aceea, numai acționând asupra minții se va putea vindeca.** Știți că multe vindecări miraculoase sunt atribuite medicinei homeopate sau celei naturiste, precum și multor grupări religioase din toată lumea, dar este evident că **toate acestea sunt de fapt opera subconștientului.** Remarcați cât de rapid se vindecă tăietura pe care v-ați făcut-o când vă bărbiereați. El știe exact cum să acționeze în acel loc. Medicul pansează o rană și spune: “Natura o va vindeca!” Natura înseamnă capacitatea subconștientului de a ocroti întreaga ființă. Instinctul de conservare este cea dintâi lege a naturii. Iată de ce, acest instinct, care este și cel mai puternic, reprezintă cea mai sigură dintre toate autosugestiile.

Diferite teorii

Ar fi fost plictisitor și inutil să insistăm asupra numeroaselor teorii aparținând diverselor secte religioase și grupărilor ce folosesc **rugăciunea** ca modalitate de vindecare. Desigur că toți sunt de părere că teoria lor este cea mai bună, pentru că dă rezultate. După cum am mai arătat și în capitolul anterior, acest lucru nu este chiar exact. Se știe că **există mai multe metode de vindecare:** Franz Anton Mesmer, medic austriac (1734 - 1815), care a profesat la Paris, a descoperit că, **plasând magneți pe corpul bolnavului, vindeca maladia în mod aparent miraculos.** Pentru a realiza vindecări se mai folosesc și bucăți de sticlă sau de diferite alte metale. Mai apoi, abandonând acest procedeu, a afirmat că, de fapt, vindecările se datorau acțiunii “magnetismului animal” pe care îl proiecta asupra pacientului. Începând din acel moment, a folosit **hipnoza** (care, de aceea, poartă numele de mesmerism) pentru a-și vindeca pacienții, astfel că ceilalți medici răspîndiseră ideea că **toate rezultatele miraculoase pe care le obținuse erau rolul unei sugestii puternice.** În realitate, toți medicii, fie că sunt psihiatri, psihologi sau chirurghi, fie că sunt homeopați sau alopați, se servesc de aceeași **forță universală, care se află în subconștient,** cu toate că fiecare își laudă metoda proprie ca fiind infailibilă. De fapt, vindecarea este urmarea firească a unei atitudini mentale pozitive și ferme, a unui anumit mod de a gândi, care se numește **credință.** Dispariția bolii se datorează stării de așteptare plină de încredere care acționează ca o sugestie puternică asupra

conștientului, activînd uriașă putere curativă ce sălășluiește acolo. Nici un medic nu vindecă folosind o forță diferită de cea utilizată de alt medic. Desigur, fiecare poate avea propria sa teorie, propria sa metodă; dar adevărata cauză a oricărei vindecări rezidă în chiar credința pacientului. Nici o altă putere, în afară de cea a subconștientului, nu vă poate ajuta. Puteți alege, însă, teoria sau metoda pe care o preferați; dacă veți avea încredere deplină în ea, puteți fi siguri că rezultatele nu vor întîrzia să apară.

Opinia lui Paracelsus

Philip Paracelsus, celebrul alchimist și medic elvețian (1493 - 1541) a fost și un cunoscut vindecător. El a făcut o afirmație, care este acum pe deplin confirmată: “Indiferent dacă obiectul credinței voastre este real sau nu, veți obține aceleași rezultate. Cînd eu însumi m-am rugat la statuia sfîntului Petru, așa cum aș fi făcut-o în fața sfîntului însuși, am obținut aceleași rezultate, ca și cînd chiar el m-ar fi ajutat. Dar aceasta este doar o superstiție. Singură credința este cea care produce miracole și, fie că această credință este îndreptățită, fie că nu, ea va avea mereu aceleași rezultate minunate.”.

Filozoful italian din secolul al XVII-lea, Pietro Pamponozzi, contemporan cu Paracelsus, își împărtășea opiniile: “Ne putem închipui cu ușurință ce rezultate uluitoare pot produce credința fermă și imaginația controlată, mai ales cînd aceste două stări de conștiință sunt împărtășite în egală măsură de către subiecți și de către persoana care-l dirijează. Vindecările atribuite influenței anumitor relicve sunt doar efectul imaginației și al credinței bolnavilor; șarlatanii și filozofii știu că, dacă în locul oaselor unui sfînt este pus un schelet oarecare, rezultatele benefice vor fi aceleași ca și înainte.

Deci, dacă aveți încredere în puterea rămășițelor sfinților de a vindeca sau în efectul binefăcător al anumitor ape, veți observa ameliorări ale bolii datorate de fapt sugestiei imprimată în subconștient.

Experiențele lui Bernheims

Hippolyte Bernheim, profesor de medicină la Facultatea din Nancy (1910 - 1919) era de părere că sugestia făcută de către medic pacientului său pătrunde în subconștient și devine astfel realitate.

Bernheim, în lucrarea sa “Terapeutică prin sugestie”, la pagina 197, relatează cazul unui om suferind de paralizia limbii, maladie în fața căreia orice tratament se dovedise a fi

neputincios. Într-o zi, medicul i-a spus că tocmai achiziționase un nou instrument cu ajutorul căruia promitea să-l vindece. Zicînd acestea, i-a introdus în gură un mic termometru. Bolnavul își imagină că acela era instrumentul miraculos care-l va salva. Ca urmare, după cîteva momente, el strigă fericit că putea să-și miște limba din nou. Iată ce mai relatează Bernheim: “Printre bolnavii noștri am mai întîlnit cazuri asemănătoare. O tînăra care venise la o consultație își pierduse capacitatea de a vorbi de mai bine de o lună. După ce i-am pus diagnosticul, le-am spus studenților mei că o voi vindeca folosind puterea sugestiei și, pentru aceasta, voi simula că-i aplic un tratament electric. Am adus apoi aparatul de inducție, mi-am pus mîna pe limba pacientei, am mișcat-o puțin și i-am spus: “Din acest moment puteți vorbi cu voce tare.” Instantaneu, ea a reușit să spună <<a>, apoi <>, pe urmă <<Maria>> și din acel moment a început să vorbească în mod distinct.”.

În aceste povestiri, Bernheim demonstrează cît de mare este **puterea încrederii** pe care bolnavul o are față de medicul său. **Această atitudine acționează sub forma unei sugestii ferme asupra subconștientului.** Bernheim a mai declarat că a reușit să provoace apariția unei bășici pe ceafa unui pacient aplicîndu-i un timbru poștal și sugerîndu-i acestuia că este de fapt hîrtie pentru muște; și alți medici au confirmat acest fenomen prin experiențele lor, dovedind astfel că **sugestiile verbale făcute pacienților determinau transformări în structura lor fizică.**

Cauza stigmatelor însîngerate

În lucrarea sa “Legea fenomenelor psihice”, la pagina 153, Hudson face următoarea afirmație: “Hemoragiile și stigmatul însîngerat pot fi provocate anumitor subiecți prin intermediul sugestiei.”.

Medicul M. Bourru a adus un subiect în stare de hipnoză și apoi i-a sugerat următoarele: “În această după-amiază, la ora 4, după hipnoză, veți intra în cabinetul meu, vă veți așeza într-un fotoliu, veți încrucișa mîinile pe piept și veți avea o hemoragie nazală.”.

La ora indicată, el a făcut într-adevăr tot ceea ce i se spusese. Mai multe picături de sînge i s-au scurs din nara stîngă.

Cu altă ocazie, același medic a scris pe cele două antebrațe ale unui bolnav numele acestuia, folosindu-se pentru aceasta de un vîrf tocit, care nu putea provoca nici o rană și apoi i-a spus: “În această după-amiază, la ora patru, veți adormi și punctele pe care le-am însemnat pe brațele dumneavoastră vor începe să sîngereze, iar numele vă va apărea scris cu litere de sînge.” Într-adevăr, la ora patru, subiectul a părut că doarme. Apoi literele numelui său au apărut în relief pe brațul stîng și, în mai multe puncte, au putut fi observate picături de sînge. Trei luni mai tîrziu, literele încă mai erau vizibile, ele dispărînd treptat.

Aceste experimente demonstrează încă o dată justetea afirmațiilor pe care le făcusem mai sus și anume că, **subconștientul controlează în permanență toate funcțiile și senzațiile corpului.**

Fenomenele și experiențele pe care le-am descris s-au dorit a fi situații mai aparte, care să ilustreze situațiile anormale provocate prin puterea sugestiei și sunt dovezi concludente ale faptului că, **ceea ce un om gîndește în sufletul său (în subconștient), aceea el va deveni.**

Rezumatul procedurilor curative

1. Amintiți-vă mereu că puterea curativă sălășluiește în propriul vostru subconștient.

2. Deveniți conștient de faptul că încrederea este asemenea unei semințe puse într-un pămînt fertil; ea va încolți și va da naștere unei plante din același soi. Semănați ideea (sămînța) în subconștient, udați-o și îngrijiți-o printr-o stare de așteptare, plină de încredere și ea se va manifesta la timpul potrivit.

3. Ideea unei cărți, a unei noi invenții sau a unei piese de teatru pe care urmează să o realizați este cît se poate de reală în mintea dumneavoastră. De ce să nu considerați că acea idee a devenit deja realitate în planul fizic? Credeți în realitatea ideii sau invenții dumneavoastră și, în măsura în care reușiți să dobîndiți această încredere, veți constata că ideea se materializează.

4. Atunci cînd vă rugați pentru binele cuiva, fiți convinși de faptul că forța cu care reușiți să mentalizați o stare de sănătate, de perfecțiune și de bucurie poate transforma prototipurile negative din subconștientul celui pentru care vă rugați. Rezultatele miraculoase nu vor întîrzia să apară.

5. Vindecările miraculoase de care ați auzit vorbindu-se, sunt datorate puterii imaginației și a credinței care acționează asupra subconștientului și activează forțele curative latente.

6. Orice boală pornește din minte. Nimic nu se manifestă în corp fără să aibă deja un prototip mental corespunzător.

7. Aproape orice simptom de boală poate fi provocat prin sugestie hipnotică. Aceasta demonstrează marea putere a gândului.

8. Nu tratamentul medical este cauza vindecării, ci doar credința fermă.

9. Fie că obiectul credinței voastre este real, fie că nu, veți obține aceleași rezultate. Subconștientul răspunde cu fidelitate oricărui gând care este suficient de puternic. Puteți considera credința ca fiind tot un gând și trebuie să o cultivați mereu; nu aveți nevoie de mai mult.

CAPITOLUL V

VINDECĂRI CU AJUTORUL SUGESTIEI ÎN EPOCA MODERNĂ

Cu toții suntem interesați de misterele ființei noastre și ne punem întrebări de genul: ce fel de forță este aceea care ne vindecă? Unde se găsește ea? Răspunsul ar putea fi următorul: puterea curativă sălășluiește în subconștientul fiecăruia dintre noi și numai modificarea atitudinii mentale a bolnavului poate face ca această forță să devină activă. Nici un practicant al științelor mentale sau al religiei, nici un psiholog sau psihiatru, nici

un medic nu a vindecat vreodată un bolnav. Un vechi dicton spune: “Medicul pansează (îngrijește), dar Dumnezeu vindecă.” Psihologii și psihiatri au datoriat doar de a înlătura blocajele mentale care împiedică manifestarea energiilor benefice. De asemenea, chirurgii înlătură blocajele fizice care nu lasă curenții energetici subtili să curgă prin corp. Dar nici unul dintre acești specialiști nu poate spune că a vindecat boala. **Adevărata forță curativă este cea cunoscută de obicei ca fiind: Natura, Viața, Dumnezeu, Inteligența creatoare sau Puterea Subconștientă.** După cum am mai arătat, există o mulțime de metode menite să înlătore blocajele mentale, psihice și fizice care împiedică libera circulație a fluidelor subtile ale vieții, ce ne însuflețesc mereu. **Dacă imensa putere curativă, care sălășluiește în subconștient, este dirijată în mod convenabil fie de către noi înșine, fie de către alte persoane, ea poate vindeca ușor orice maladie a trupului sau a spiritului.** Acest principiu binefăcător se află în orice ființă umană, oricare i-ar fi religia, culoarea pielii sau rasa. Nu este obligatoriu să credeți în învățăturile unei biserici anume pentru a fi capabili să folosiți în mod constructiv această putere benefică. Subconștientul vă va vindeca arsura sau zgîrietura, chiar dacă sunteți ateu. Terapeutică mentală modernă se bazează pe faptul pe deplin confirmat că **înțelepciunea și forța fără limite din subconștient răspund pe măsura credinței bolnavului.** Cel care dorește să se vindece folosind această metodă va intra în camera sa, va închide ușa, ceea ce are darul să-i liniștească mintea, se va relaxa și va începe să se gândească la imensa putere curativă care sălășluiește în ființa sa. El va închide poarta spiritului în fața fenomenelor exterioare, care în mod obișnuit îl distrag, cât și în fața aparențelor de orice fel; apoi calm, liniștit, își va formula cererea către subconștient, luînd în considerare faptul că **inteligenta latentă în ființa sa va răspunde exact gândurilor pe care le întreține.** Cel mai eficient este să ne imaginăm rezultatul pe care dorim să-l obținem și să ne simțim ca și când deja l-am obținut. Cu siguranță că subconștientul va reacționa prompt la aceste sugestii conștient dirijate. Acestea este sensul cuvintelor apostolului Marcu: “**Toate câte cereți, rugîndu-vă, să credeți că le-ați primit deja și le veți avea**”, pe care le-au verificat și savanții moderni ce studiază efectul benefic al rugăciunii.

Un singur proces curativ

Nu există decît un singur principiu vital, care se manifestă prin tot ceea ce există în univers, fie că este vorba de ciine, pisică, arbore, iarbă, vînt sau pămînt, căci toate acestea sunt vii. Energiile subtile ale vieții acționează într-o manieră diferită la nivelul

regnului animal, al celui vegetal sau al celui mineral, în funcție de puterea instinctului fiecărei ființe și de credința ei. Omul, care cunoaște aceste energii, poate să le dirijeze la voință pentru a-și redobândi sănătatea și pentru a se afla mereu într-o stare minunată. Desigur, există mai multe metode și tehnici pentru controlul acestei forțe infinite, dar toate au la bază legea credinței, căci “totul vă este dat după credință”.

Legea credinței

Toate religiile sunt forme ale aceleiași credințe, deși au ritualuri și dogme diferite. Legea vieții este însăși credința. Ce credeți despre voi înșivă, despre viața din Univers? Răspunsul la aceste întrebări este foarte important căci, după cum am mai spus: “totul vă este dat după credință”. Credința este de fapt un gând înrădăcinat adânc în minte, care face ca forțele latente din subconștient să se manifeste sub diferite aspecte, în fiecare moment al vieții. Modul în care aceste forțe acționează depinde de gândurile pe care obișnuim să le întreținem. E bine să înțelegeți că Biblia nu vorbește despre credință ca fiind un ritual, un ceremonial, o formulă sau o instituție. Biblia se referă la credința adevărată, din sufletul omului. Iisus a spus: “De poți crede, toate sunt cu putință celui care crede!” (Marcu: 9,23). Iată de ce este o adevărată nebunie să credeți că ceva v-ar putea face vreun rău. Amintiți-vă mereu că nu lucrul de care vă temeți vă agresează, ci chiar gândurile voastre. Toate experiențele pe care le aveți, toate acțiunile și toate evenimentele sunt în realitate reflexii și reacții ale propriului vostru mod de a gândi.

Terapia prin rugăciune

Vindecarea cu ajutorul rugăciunii este rezultatul conlucrării armonioase, sincronizate și inteligente dintre mentalul conștient și subconștient. Este foarte important ca scopul rugăciunii, precum și fenomenele care se petrec atunci, să fie cunoscute cu precizie. Prin aceasta veți dobândi încredere în acest procedeu simplu, dar extrem de eficient, care poate fi numit terapie prin rugăciune, tratament mental sau rugăciune științifică. Pentru început vă veți alege o imagine mentală, o idee sau un plan care doriți să devină realitate. Vă veți conștientiza apoi capacitatea de a comunica subconștientului acea imagine sau idee, imaginându-vă că ea deja s-a împlinit. Dacă veți păstra cu perseverență această atitudine mentală, rugăciunea vă va fi ascultată. Deci, terapia prin rugăciune presupune o acțiune mentală bine definită, cu un scop precizat în mod clar. Să

presupunem că v-ați decis să vă vindecați de o anumită afecțiune, folosind terapia prin rugăciune. Știți acum că problema sau boala cu care vă confrunțați are drept cauză **gîndurile negative**, pline de îndoială, care sunt bine fixate în subconștient și știți, de asemenea, că, **dacă veți elibera mintea de aceste gînduri inoportune, afecțiunea va dispărea instantaneu.** În consecință, vă veți orienta către **puterea infinită a subconștientului** și veți urmări să deveniți pe deplin conștienți de faptul că acesta vă poate vindeca orice boală. Meditînd asupra acestui fapt, veți observa cum îndoiala se risipește treptat și modul de a gîndi se transformă radical. **Cînd veți fi vindecați, nu uitați să mulțumiți și apoi nu vă mai gîndiți la boala pe care ați avut-o.** Cînd vă rugați, căutați să nu dați importanță condițiilor actuale, care se opun realizării scopului propus și nici o clipă să nu vă gîndiți că vindecarea ar putea să nu se producă. **Această atitudine interioară va uni în mod armonios conștientul cu subconștientul și va activa puterea curativă lentă în fiecare din noi.** Ce înseamnă vindecarea prin credință și ce efect are încrederea nemărginită? Credința care produce vindecarea nu este cea despre care se vorbește în Biblie, ci înseamnă cunoașterea interacțiunii care are loc între conștient și subconștient. Cel mai adesea, terapeutul care folosește această metodă nu știe ce fenomene se petrec și ce fel de forțe intră în acțiune. În acest caz, rezultatul apare datorită credinței oarbe pe care o are bolnavul. Unii vindecători folosesc incantațiile, alții oferă pacienților relicve cu puteri magice. Acestea sunt în realitate metode de a cîștiga încrederea bolnavilor. Orice procedeu care vă poate alunga neîncrederea și îngri-jorarea este la fel de eficient. Mulți sunt de părere că propria lor teorie este singura valabilă, pentru că dă rezultate. Desigur, acest lucru nu este adevărat și am explicat și de ce.

Pentru a ilustra rolul important pe care îl deține credința în procesul de vindecare, ne vom referi din nou la medicul austriac Franz Anton Mesmer. În 1776, el a declarat că descoperise un nou procedeu curativ care folosea magneți artificiali. Mai tîrziu, a renunțat la magneți, pentru a enunța teoria magnetismului animal, înțeles ca fluid care se manifestă în întregul univers, deci și în ființa umană. Mesmer afirma că-și vindeca bolnavii cu ajutorul acestui fluid magnetic. Pacienții aveau încredere în această nouă teorie și astfel, se însănătoșeau. În momentul în care Mesmer s-a stabilit la Paris, guvernul francez a desemnat o comisie formată din medici și din membrii ai Academiei de științe, din care făcea parte și Benjamin Franklin, comisie care urma să cerceteze rezultatele pe care Mesmer pretindea că le obținuse. S-a constatat că bolnavii erau într-adevăr vindecați, dar că teoria fluidului magnetic nu putea fi astfel dovedită. Comisia a

concluzionat că efectele miraculoase se datorau imaginației stimulate prin descrierea plastică a procedurii. La puțin timp după aceea, Mesmer a fost exilat și a murit în 1815. Dr. Braid de Manchester a demonstrat apoi că fluidul magnetic nu avea nici o legătură cu vindecările obținute de către Mesmer. El a arătat că este posibil ca bolnavul să fie adus, prin sugestie, într-un somn hipnotic, în timpul căruia să fie provocate anumite fenomene pe care Mesmer le atribuia influențelor magnetismului.

Ați înțeles, desigur, că aceste vindecări miraculoase erau în întregime efectul imaginației active a bolnavilor, imaginație stimulată printr-o puternică sugestie de sănătate adresată subconștientului. La vremea aceea, fenomenul nu putea fi numit decît “credință oarbă”, căci nu era cunoscut încă mecanismul lui subtil.

Ce înseamnă credința subiectivă? După cum am afirmat și în capitolele anterioare, subconștientul fiecărui om se supune controlului permanent al mentalului conștient, dar este influențat și de sugestiile venite din exterior. Rezultă deci, că subconștientul este în permanență receptiv la sugestii și vă îndeplinește orice dorință, fie că sunteți conștient de acest fenomen sau nu. Credința care produce vindecarea este o credință pur subiectivă și se manifestă atunci cînd mentalul conștient încetează să se mai opună. Pentru aceasta este necesară armonizarea perfectă dintre conștient și subconștient. Totuși, dacă reușim să intrăm într-o stare de somnolență și de destindere fizică și psihică, putem opera chiar și în cazul în care cele două aspecte (conștientul și subconștientul) ale minții nu sunt încă pe deplin sincronizate. În această stare de relaxare profundă, mintea devine pasivă și receptivă la sugestiile pozitive.

Recent am fost întrebat de către cineva: “Cum se face că am fost vindecat de un profesor de filozofie? Cînd mi-a spus că boala mea nu există decît în planul fizic, eu nu l-am crezut.”. Mai întii omul a avut impresia că profesorul și-a bătut joc de el și-a protestat vehement împotriva acelei afirmații, ce părea absurdă. Pe urmă, sub influența cuvintelor calme, el a intrat într-o stare de profundă relaxare, în care tăcea și nu se mai gîndea la nimic. La rîndul său, profesorul s-a destins și el și a început să repete bolnavului, într-o manieră calmă și monotonă, că este perfect sănătos. După o jumătate de oră, acesta a simțit o ușurare imensă și s-a vindecat. Acesta este un exemplu al modului în care se manifestă credința subiectivă, adică încredere în ceva ce încă nu există. După cum s-a putut observa, este foarte important ca pacientul să fie pe deplin relaxat pentru a deveni receptiv la sugestiile pozitive emise de către terapeut. Profesorul nu a fost influențat de autosugestiile bolnavului provenite din neîncredere, deoarece starea de somnolență, în

care se află acesta din urmă, a determinat o minimă rezistență a mentalului conștient față de sugestiile provenite din exterior.

Semnificația tratamentului la distanță

Să presupunem ca tocmai ați aflat că mama dumneavoastră, care trăiește în New York este bolnavă, dar nu o puteți ajuta în mod fizic, căci locuiți în Los Angeles . Cu toate acestea, deși nu sunteți aproape de ea, o puteți ajuta rugându-vă pentru sănătatea ei: “Tatăl care sălășluiește în noi este Cel care săvârșește cu adevărat orice faptă.”

Subconștientul creator ne slujește, îndeplinind pentru noi orice acțiune, iar răspunsul său survine în mod automat. Tratamentul mental, deci prin sugestii pozitive, are drept scop, să provoace o transformare profundă în mentalitatea dumneavoastră, să vă obișnuiască cu ideea că mama dumneavoastră este plină de sănătate și armonie. Această stare va pătrunde și în subconștient, care este același cu subconștientul mamei dumneavoastră, căci spiritul creator este unic. Dacă nutriți gânduri de sănătate, vitalitate și perfecțiune, acestea se transmit mentalului subconștient universal și la acest nivel acționează asupra corpului mamei dumneavoastră, pe care-l vindecă.

În planul mental nu există limitări impuse de timp și spațiu. Iată de ce energiile mentale emise de dumneavoastră pot acționa asupra mamei, oriunde s-ar afla ea. În realitate, tratamentul la distanță nu se deosebește cu nimic de cazul când bolnavul se află în apropiere, căci spiritul universal este omniprezent. Procesul de vindecare prin rugăciune reprezintă o proiecție conștientă a gândurilor (deci a energiilor mentale) pozitive asupra bolnavului. Astfel, când întrețineți în mod perseverent gânduri de sănătate și de bunăstare în legătură cu cineva bolnav, aceste calități vor fi mult dinamizate în ființa sa, determinând o ameliorare a suferinței sau chiar o vindecare aparent miraculoasă. Iată, în continuare, un exemplu perfect de tratament la distanță. Recent, o persoană din Los Angeles a aflat că, mama sa, care locuia la New York, era bolnavă de tromboză coronară și s-a decis să se roage pentru ea în felul următor: “Forța vindecătoare se manifestă, chiar acum, în locul unde se află mama mea. Starea fizică cu care ea se confruntă nu este decât o reflexie a gândurilor sale, ce sunt asemenea unor umbre proiectate pe un ecran. Pentru ca imaginile de pe ecran să se modifice, trebuie să proiectez alt film. Mentalul meu este acum ca un aparat de proiecție, care generează imaginea mamei mele, perfect sănătoasă și plină de armonie. Forța benefică nesfârșită, care a creat-o odată pe mama mea, o cuprinde acum și scaldă fiecare atom al ființei ei într-un ocean de pace și de fericire. Medicii ei sunt

ghidați de către această forță divină și chiar mama este dirijată pentru a face tot ceea ce poate ajuta la vindecarea ei. În mod sigur, această boală nu există în planul Realității Ultime, căci altfel nu s-ar fi putut vindeca. În acest moment mă raportează la Puterea Infinită a dragostei și a vieții și doare ca armonia, pacea și sănătatea să se manifeste plenar în ființa mamei mele.”

Această rugăciune, spusă de câteva ori pe zi, a determinat în câteva zile însănătoșirea bolnavei, spre mirarea medicului care o trata. Concluzia ce se impune este că hotărârea fermă și credința de nezdruccinat în puterea lui Dumnezeu pot produce rezultate minunate.

Cum poate fi dinamizată puterea subconștientă

Un prieten psiholog mi-a povestit cum s-a vindecat de tuberculoză. În fiecare seară se relaxa profund și înainte de a adormi, repeta cuvintele următoare: **“Fiecare celulă, fiecare nerv, fiecare țesut al plămînilor mei se află în stare de deplină sănătate și armonie”**. Nu sunt exact acestea cuvintele pe care le-a folosit prietenul meu, dar ele reprezintă esența imaginii mentalizate de el. După o lună, s-a vindecat complet, fapt dovedit și de radiografiile. Doream să-l cunosc și să-i înțeleg metoda și, de aceea, l-am întrebat de ce își repeta acele cuvinte chiar înainte de a adormi. Iată ce mi-a răspuns: “În timpul somnului, subconștientul este foarte puternic dinamizat. De aceea, înainte de a adormi, eu îi dau de lucru, îi ofer un scop pentru care să lucreze.” Un răspuns înțelept. În acest fel, prietenul meu, mentalizînd mereu armonia și sănătatea deplină, a evitat cu perseverență să dea vreo șansă suferinței. Vă sfătuiesc insistent să încetați a mai vorbi despre bolile voastre sau să le numiți în vre-un fel. Ele își trag forța tocmai din atenția exagerată pe care le-o acordați și din neîncredere. Urmînd exemplul aceluia psiholog, căutați să deveniți propriul vostru chirurg mental. Suferințele și necazurile pot fi îndepărtate la fel cum sunt tăiate dintr-un pom crengile moarte.

Dacă în mod constant povestiți despre simptomele și durerile dumneavoastră, nu lăsați să se manifeste forța curativă ce sălășluiește în subconștient. În plus, una dintre legile mentalului afirmă că imaginile au tendința să capete formă. “De ce te temi, de aceea ne scapi”, spune o veche zicală populară înțeleaptă. rezultă cît de important este să vă orientați mintea către adevărurile fundamentale ale vieții și către lumina dragostei Divine.

Idei ce vă pot ajuta în vindecare

1. Deveniți conștienți de sursa oricărei vindecări. Urmăriți să realizați faptul că dacă orientați într-o direcție bună forța subconștientului, puteți să eliminați orice boală a corpului sau a minții.

2. Elaborați un plan bine definit și formulele potrivite pentru a face ca dorințele dumneavoastră să pătrundă în subconștient.

3. Imaginați-vă cu claritate ceea ce doriți și deveniți conștient că acel lucru reprezintă deja o realitate într-un plan subtil. Perseverati, veți obține în mod sigur rezultate.

4. Urmăriți să înțelegeți ce înseamnă credința. Ea reprezintă un gând întreținut cu perseverență, prin care dumneavoastră deveniți creatorul unei anumite realități.

5. Să vă complaceți în boală sau să credeți că ceva v-ar putea face rău, acesta este cel mai rău lucru pe care-l puteți gândi. Credeți cu tărie în sănătatea perfectă, în prosperitate, în pace și în ocrotirea Divină.

6. Gîndurile nobile și puternice, pe care le întrețineți în mod perseverent în minte, se vor transforma în realitate, pe măsura naturii lor benefice.

7. Folosiți beneficiile terapiei prin rugăciune, în viața de zi cu zi. Alegeți un proiect, o idee, o imagine mentală. Focalizați-vă mental și emoțional asupra acelei idei și rămîneți fidel pînă ce rugăciunea vi se va îndeplini.

8. Amintiți-vă mereu că, dacă doriți cu adevărat să aveți puterea de a vindeca, o puteți obține prin credință, adică prin cunoașterea modului în care conlucrează conștientul și subconștientul.

9. Credința oarbă se manifestă atunci cînd se obțin vindecări ale unor bolnavi, fără a fi cunoscute exact forțele care intervin.

10. Rugați-vă pentru cei pe care îi iubiți și care sunt bolnavi. Relaxați-vă mintea și emiteți gînduri de sănătate, vitalitate și perfecțiune, gînduri care se vor transmite în mentalul subiectiv (subconștientul) macrocosmic și, ajungînd la bolnav, îl vor ajuta să se vindece.

CAPITOLUL VI

TEHNICI PRACTICE FOLOSITE PENTRU VINDECAREA DIFERITELOR AFECȚIUNI

Pentru a construi un pod sau un motor, inginerul are nevoie de un plan de lucru și de un procedeu practic. Tot astfel, mentalul are nevoie, ca și inginerul, de anumite tehnici pentru a deveni capabil să ne ajute în orice situație.

Inginerul care a construit podul de la Porte d'Or a folosit diferite principii din matematică și fizica, luînd, de asemenea, în calcul anumite tensiuni și rezistențe ale materialelor folosite. Apoi, el și-a creat o imagine ideală despre cum va arăta podul cînd va fi terminat. În sfîrșit, aplicînd tehnici practice care-și dovediseră eficiența și în alte cazuri, el a materializat principiile teoretice într-o construcție, ce poate fi admirată și folosită, acum, de oricine. Tot astfel, există procedee prin care putem face ca rugăciunile noastre să ni se împlinească întocmai. Nimic nu este întîmplător. Întregul univers se supune unor legi divine, ce determină perfecțiunea creației. În continuare, veți lua cunoștință de anumite tehnici practice, cu ajutorul cărora, puteți folosi aceste legi, pentru a vă îmbogăți viața spirituală. Rugăciunile voastre nu trebuie să rămînă suspendate, precum un balon în aer, ci trebuie să schimbe efectiv ceva în viața voastră.

Dacă analizăm puțin tehnica rugăciunii, descoperim nenumărate interpretări și metode ce pot da rezultate minunate. Nu ne vom referi aici la rugăciunile formale, rituale, care se realizează în timpul slujbelor religioase. Acelea sunt importante doar pentru anumite grupuri de credincioși și nu pot fi abordate de cei aparținînd altor culte. Vom expune, deci, mai jos, metode prin care să ne rugăm singuri, în orice moment al zilei, atît pentru noi, cît și pentru ceilalți.

Rugăciunea poate fi interpretată ca fiind formularea unei idei, în legătură cu lucrul pe care dorim să-l obținem. Mai simplu, rugăciunea este dorința sinceră a inimii și orice dorință este, în ea însăși, o rugăciune, pentru că pornește din profunzimile sufletului și revelează scopul pe care-l aveți în viață. "Feriți cei ce flămînzesc și însetează de dreptate, că aceia se vor sătura." (Matei, 5:6). Acesta este, de fapt, adevăratul mesaj al rugăciunii: foamea și setea de pace, de armonie, de bucurie și de tot ceea ce este sublim, armonios, înălțător și plin de fericire.

Tehnica abandonului pentru sugestionarea cât mai puternică a subconștientului

Prin această tehnică se urmărește ca subconștientul să devină cât mai receptiv la sugestiile emise în mod conștient și controlat. Acest fenomen de impregnare cu diferite sugestii a subconștientului este întotdeauna favorizat de o stare de reverie, de receptivitate și de relaxare a întregului corp. Deveniți conștienți de faptul că subconștientul este sediul inteligenței și Forței Cosmice infinite. Apoi meditați calmi la dorința voastră și simțiți cum ea înflorește din ce în ce mai mult și devine mai fermă în subconștientul vostru. Procedați ca și fetița care, suferind de un guturai rebel însoțit și de anghină, a început să repete cu fermitate: “O să-mi treacă imediat. O să-mi treacă imediat.”. Efectul a apărut după o oră. Folosiți această tehnică simplă, cu sufletul curat și pur: mențineți întotdeauna, în voi înșivă, credința nestrămutată în reușita deplină a ceea ce v-ați propus.

Subconștientul acceptă toate proiectele voastre

Cînd vă construiți o casă nouă, sunteți foarte interesat de planurile făcute de arhitectul dumneavoastră și insistați ca cei care execută lucrarea să le respecte întocmai. De obicei, supravegheați alegerea materialelor și cumpărați lemnul cel mai bun, oțelul cel mai rezistent, pentru că doriți ca totul să fie de calitate. Dar ce atitudine aveți față de casa din mintea dumneavoastră, adică față de idealurile de fericire și de abundență pe care le doriți? Tot ce vi se întîmplă în viață depinde de “materialele” cu care vă construiți locuința mentală sau, altfel spus, de natura gândurilor pe care obișnuiți să le întrețineți.

Dacă gândurile vă sunt pline de teamă, de griji și mereu sunteți deprimat, neîncrezător și cinic, atunci textura materialului pe care-l proiectați în minte va fi neuniformă, impregnată de spaimă, de tensiuni și de limitări de tot felul.

Cea mai importantă activitate - ca pondere - pe care o desfășurăm pe tot parcursul vieții este aceea de a elabora imagini mentale și idei. O astfel de activitate, tăcută, nu înseamnă că este mai puțin reală decît acțiunile fizice, pe care le executăm aproape în fiecare moment. Construiți fără încetare locuința din minte, iar gândurile și imaginile mentale sunt planurile și machetele dumneavoastră. În fiecare moment aveți posibilitatea

de a vă crea o sănătate perfectă, succesul și fericirea prin intermediul gândurilor pe care le întrețineți, a ideilor pe care le aprobați, a scenelor pe care le repetați în culisele secrete ale minții. Acest maiestos edificiu, pe care-l construiți permanent, reprezintă tocmai personalitatea dumneavoastră, identitatea manifestată în planul exterior, povestea vieții dumneavoastră pe acest pământ.

Elaborați noi planuri: construiți mereu și plini de inspirație, în tăcere, realitatea de care doriți să vă înconjurați, conștientizând armonia și bucuria pe care le trăiți chiar acum. Dacă meditănd asupra acestor calități și aspirați către ele, subconștientul va accepta noile dumneavoastre planuri și le va manifesta fără întârziere. Astfel, puțin mai târziu veți fi încântați să le savurați roadele și să vă bucurați în mod plenar de ele.

Știința și arta adevăratei rugăciuni

Prin termenul de “știință” se înțelege cunoașterea sistematizată, coordonată și clasificată dintr-un anumit domeniu. Prin tehnicile și procedeele practice pe care le pune la dispoziție, știința rugăciunii se raportează la principiile fundamentale ale vieții. Specificul acestor tehnici constă în faptul că dau rezultate în cazul oricărei ființe umane perseverente și aceste rezultate reprezintă răspunsul Spiritului creator la gândul sau la imaginea mentală întreținută în mod conștient.

“Cereți și vi se va da; căutați și veți afla; bateți și vi se va deschide”. (Matei 7: 7).

Aceasta învățătură se bazează pe aplicarea anumitor legi mentale și spirituale. Una dintre legi afirmă că inteligența infinită a subconștientului va răspunde în mod sigur gândurilor și dorințelor voastre. Dacă veți cere pâine, nu veți primi nicidecum o piatră. Dar pentru a primi ceea ce doriți, trebuie să cereți *cu credință*. Dacă în mintea dumneavoastră nu există o imagine clară, care să impulsioneze subconștientul, în viața voastră nu se va schimba nimic, căci el nu va ști cum să acționeze. Rugăciunea dumneavoastră trebuie mai întâi acceptată de către mentalul conștient sub forma unei imagini, pentru ca subconștientul să o poată urma și să manifeste rezultatul dorit. Aceasta este adevărata artă a rugăciunii: sincronizarea perfectă și punerea de acord a tuturor nivelelor minții în activitatea voastră creatoare.

În timp ce contemplăm imaginea ideală a ceea ce dorim să obținem, trebuie să trăim un sentiment de bucurie și încredere necondiționată. Deci, la baza științei și a artei de a ne ruga stau încrederea absolută și cunoașterea profundă a mecanismelor subtile prin care

subconștientul oferă întotdeauna un răspuns precis la orice gând conștient. Dacă veți respecta aceste două condiții, rugăciunile vi se vor împlini mereu.

Tehnică "vizualizării"

Modul cel mai ușor și mai evident de a formula o idee constă în vizualizarea ei, adică să o vedem cu ochii minții ca și când ea ar fi deja manifestată. Desigur, cu ochii fizici nu puteți vedea decât ceea ce se petrece în lumea exterioară, însă ochii minții pot percepe ceea ce există doar în planurile invizibile.

Orice lucru pe care îl imaginați devine, astfel, la fel de real ca și mâinile sau orice altă parte a corpului dumneavoastră. Ideile și gândurile sunt realități, care se vor manifesta într-o zi, în aceasta lume materială, dacă le veți menține suficient de mult timp în minte.

Prin intermediul procesului gândirii, se formează mereu impresii subtile ce pătrund în subconștient; la rândul lor, aceste impresii se vor manifesta în viața de zi cu zi, sub formă de fapte sau experiențe. Constructorul "vizualizează" mai întâi clădirea, așa cum dorește el să arate când va fi terminată. Imaginația sa formează un tipar, iar construcția sa va fi asemănătoare proiectului: frumoasă sau urită, zveltă sau scundă. Apoi muncitorii vor asambla piese componente și o vor construi întocmai, urmînd cu fidelitate proiectul inițial.

Eu însumi folosesc această tehnică, înainte de a lua cuvîntul în public. Mai întâi mă relaxez profund, pentru ca subconștientul să devină receptiv la imaginile pe care i le voi propune. Apoi îmi "văd" auditoriul, adică toate locurile ocupate de bărbați și femei; toți sunt luminați și inspirați de puterea infinită, care sălășluiește în fiecare dintre noi. Îi percep ca fiind radioși, fericiți și liberi.

Păstrînd această imagine clară în minte, îmi închipui apoi cum oamenii își spun fericiți: "Sunt vindecat", "Mă simt minunat", "Sunt pe deplin transformat". Realizez această vizualizare aproximativ 10 minute, timp în care simt cum toată ființa mea este inundată de valuri de dragoste, de luciditate, de fericire și de perfecțiune. La sfîrșit "aud" vocea întregii mulțimi spunînd că sănătatea și fericirea sunt stări pe care ea le trăiește acum în mod plinar. Apoi părăsesc și această ultimă imagine și urc pe scenă. După aproape fiecare conferință, mă oprește cîte ceva la ieșire, pentru a-mi spune că rugăciunile i s-au împlinit.

Chinezii obișnuiesc să spună: “O imagine clară și bine susținută în minte valorează cît mii de cuvinte”. William James, părintele psihologiei americane, insistă asupra faptului că subconștientul manifestă, mai devreme sau mai tîrziu, orice imagine menținută în mod conștient în minte și susținută de o credință fermă. “Acționează ca și cînd lucrul pe care ți-l dorești există deja și el va apărea cu siguranță, împlinind astfel dorința ta puternică”.

Acum mai mulți ani, colindam Statele Americii susținînd conferințe, însă intenția mea era aceea de a găsi un loc stabil, de unde să pot ajuta pe cît mai mulți. Călătoream mult, dar nu uitam niciodată această dorință, care rămînea vie în sufletul meu. Într-o seară, pe cînd mă aflam într-un hotel din Spanake, Washington, am luat hotărîrea de a acționa în acest sens. M-am relaxat profund pe un pat, mi-am concentrat atenția și, într-un mod foarte calm, mi-am imaginat că vorbesc unui vast auditoriu și că închei cu următoarele cuvinte: “Mă bucur că mă aflu în mijlocul dumneavoastră și să știți ca m-am rugat foarte mult, pentru ca să se ivească această ocazie deosebită”. Am mentalizat apoi mulțimea de spectatori, trăind cu putere senzația pe care o are vorbitorul în fața unei săli pline. Am realizat un fel de film mental, în care eu însumi eram actor și l-am derulat imagine cu imagine, pînă cînd am fost convins că a pătruns în subconștient. A doua zi dimineață, simțeam o stare de profundă pace lăuntrică și de satisfacție; după cîteva zile, am primit o telegramă, prin care eram rugat să preiau conducerea unui centru de terapie prin sugestie, îndatorire pe care am îndeplinit-o apoi, cu multă plăcere, timp de mai mulți ani.

Metoda pe care tocmai am descris-o a fost utilă multor persoane și este cunoscută sub denumirea de “metoda filmului mental”. Am primit scrisori de la numeroși oameni, care mi-au ascultat emisiunile la radio și au asistat la conferințele pe care le țineam săptămînal, scrisori prin care-mi relatau rezultatele rapide obținute cu ajutorul acestei tehnici. Celor care doreau să-și vîndă apartamentul, de exemplu, le-am sugerat să ajungă mai întîi la convingerea fermă că prețul pe care-l cer este cel mai bun. Apoi le-am spus că Înțelepciunea Infinită le va aduce cumpărătorul care va avea cu adevărat nevoie de acel apartament, îl va găsi pe gustul său și va avea banii necesari. Le-am sugerat să se relaxeze, să se lase în voia unei stări de toropeală, de somnolență, prin care orice activitate mentală să fie redusă la minimum. În acest moment, ei trebuiau să-și imagineze că țin în mînă cecul cu bani primiți pentru apartament, că sunt plini de bucurie și că îi mulțumesc lui Dumnezeu, pentru felul în care li s-a îndeplinit dorința. Urma apoi să adoarmă cu

sentimentul că aceste imagini sunt reale. Subconștientul primește aceste imagini și senzații, încercînd să le manifeste. Mentalul vînzătorului se unește cu cel al cumpărătorului potrivit, făcînd ca cei doi să se întîlnească. Astfel, dorința este îndeplinită.

Tehnica Baudouin

Charles Baudouin, profesor la Institutul Rousseau din Franța, a fost un strălucit psihoterapeut. În 1910, el a descoperit că cel mai bun mijloc, de a impresiona subconștientul, este ca subiectul să intre într-o stare de somnolență, în care orice efort mental să fie redus la minimum. Această stare este optimă, pentru ca subconștientul să primească ideea - forță. Iată cuvintele savantului: "O metodă foarte simplă de impregnare a subconștientului, constă în a condensa ideea ce constituie obiectul sugestiei și a o rezuma într-o scurtă frază ce poate fi memorată ușor. Această frază va fi repetată continuu, ca un cîntec de leagăn."

Acum cîțiva ani, o doamnă din Los Angeles avea probleme cu un proces legat de un testament. Soțul îi lăsase ei toată averea, dar copiii din prima lui căsătorie luptau feroce pentru ca testamentul să fie declarat ilegal și, astfel, procesul se prelungea fără să se poată face dreptate. După ce i-a fost explicată tehnica Baudouin, femeia a aplicat următoarea metodă: s-a așezat într-un fotoliu și, destinzîndu-se, a intrat într-o stare de toropeală. Condensînd ideea ce făcea obiectul dorinței ei, a format o frază din 6 cuvinte: "Se va termina prin Voință Divină". Pentru ea, aceasta însemna că Înțelepciunea Înfinită va acționa prin intermediul subconștientului, aranjînd situația conform principiului armoniei. Timp de 10 zile, ea a continuat să practice această tehnică în două reprize: dimineața și seara. Repetînd acele cuvinte, ea se concentra să se simtă ca și cînd dorința ar fi fost deja îndeplinită, deci le însoțea cu o emoție și o trăire pozitivă. În sfîrșit, cădea într-un somn calm și profund.

În cea de-a unsprezecea zi, s-a trezit cu o stare de bine și cu convingerea fermă că, într-adevăr, "totul s-a sfîrșit". În aceeași zi avocatul său i-a dat telefon pentru a-i spune ca s-a ajuns la o înțelegere și problema este rezolvată.

Tehnica maximei receptivități (sau a relaxării profunde)

După cum am afirmat și mai înainte, într-o stare de somnolență, orice efort mental se reduce la minimum. În această stare, mentalul conștient este oarecum eclipsat căci, în momentul în care dormim sau ne trezim, subconștientul este mult mai activ. Gîndurile negative, ce constituie obstacole în fața dorinței, dispar ca prin farmec în astfel de momente.

Să presupunem că doriți să scăpați de un obicei prost. Instalați-vă confortabil, relaxați corpul și calmați-vă cît puteți de mult din punct de vedere fizic și mental. Pătrundeți într-o stare de toropeală pasivă și foarte receptivă și afirmați calm și continuu, ca un cîntec de leagăn, următoarele cuvinte: "Sunt complet eliberat de acest obicei prost. În mine domnesc armonia și pacea spirituală". Repetați-le lent, cu încredere deplină, timp de 5 - 10 minute. Cu cît le veți spune de mai multe ori, cu atît cuvintele vor deveni mai eficiente, iar valoarea lor emoțională va crește. De fiecare dată cînd veți simți că cedați obiceiului negativ, repetați fraza cu voce tare. Ea va pătrunde cu forță în subconștient și astfel veți fi vindecați.

Tehnica recunoștinței

În Biblie, Sfantul Pavel ne sfătuiește să-l lăudăm și să-l slăvim mereu pe Dumnezeu, mulțumindu-i pentru bunătatea Lui nesfîrșită. Această metodă simplă de rugăciune a fost urmată întotdeauna de miracole. Inima recunoscătoare este apropiată de forțele creatoare ale universului și, conform legii acțiunii și reacțiunii, își atrage nenumărate dovezi de bunătate. De exemplu, un tată i-a promis fiului său că, dacă își ia bacalaureatul, îi va dărui un automobil. Tînărul, deși nu primise încă mașina, era totuși foarte recunoscător și bucuros, ca și cînd deja o avea, deoarece știa că tatăl său își va ține promisiunea. Iată, de pildă, cum a obținut domnul Broke rezultate excelente folosind această tehnică. El și-a spus: "Chitanțele se tot adună, sunt șomer, am trei copii și nici un ban. Ce-i de făcut?". Timp de trei săptămîni, dimineața și seara, el repeta următoarele cuvinte: "Îți mulțumesc, Tată, pentru bogăția mea", după ce, în prealabil, obținuse o stare de calm și pace lăuntrică. De obicei, își încheia ședința atunci cînd se simțea cu adevărat dominat de un sentiment de recunoștință. Domnul Broke știa că se adresa Infinitei Înțelepciuni care sălășluia în el, pe care nu putea să o vadă cu ochii obișnuiți, dar pe care o percepea cu ochii minții. Era, de asemenea, conștient că gîndurile sale constituiau, cu adevărat, cauza lipsurilor în care

se zbătea. Repetind cuvintele: “Îți mulțumesc, Tată” de atâtea ori, ființa sa se eleva treptat, pînă ajungea să accepte situația în care se afla. De cîte ori își amintea de sărăcia și de lipsurile sale, spunea “Îți mulțumesc, Tată”, pînă cînd îl părăseau toate gîndurile negre. Înțelesese că această atitudine nouă, de recunoștință, va determina o profundă transformare a modului său de a gîndi, astfel încît ideea de bunăstare și noroc o va înlocui pe aceea de sărăcie. Ceea ce s-a și întîmplat.

Rezultatele rugăciunii sale au fost printre cele mai interesante. Într-o zi, s-a întîlnit pe stradă cu un patron pe care nu-l mai văzuse de douăzeci de ani. Acesta i-a oferit un loc de muncă foarte avantajos, dîndu-i chiar și un avans de 500 de dolari. Astăzi, domnul Broke este vice-președintele societății respective și, recent, mi-a spus: “Niciodată nu voi uita ce miracole au înfăptuit aceste simple cuvinte: <<Îți mulțumesc, Tată!>>”.

Metoda afirmației

Eficacitatea unei afirmații provine în mare măsură din încrederea pe care o aveți în valoarea ei de adevăr, precum și din semnificația pe care o dați acelor cuvinte. *Cînd vă veți ruga, să nu ajungeți niciodată la repetiții verbale în mod mecanic.* Deci, puterea afirmației rezidă din înțelegerea profundă a conceptelor pe care le prezintă. Să luăm exemplul unui copil care adună 3 și cu 3, dar scrie pe tablă 7. Profesorul afirmă, însă, că 3 și cu 3 fac 6; elevul își corectează greșeala, dar nu pentru că așa a spus profesorul, ci pentru că acesta este adevărul matematic. Tot la fel, este anormal să fii bolnav și e normal să fii în stare perfectă, căci sănătatea reprezintă adevărul ființei voastre. Dacă afirmați idei benefice, ca cele de pace, armonie și sănătate, dacă deveniți conștienți că ele reprezintă principii universale ale vieții, eliminați, de fapt, prototipurile negative din subconștient. Această transformare a modului de a gîndi, se bazează pe credință și pe înțelegerea ideilor pe care le afirmați.

Rezultatele acestei tehnici depind de măsura în care vă conformați principiilor fundamentale ale vieții. De aceea, vă rog să luați mereu în considerație principiul exactității matematice și nu pe cel al erorilor, principiul cunoașterii și al inteligenței și nu pe cel al ignoranței, principiul armoniei și nu pe cel al haosului, principiul sănătății și nu pe cel al bolii, principiul abundenței și nu pe cel al sărăciei.

Metoda afirmației a fost aleasă de către autorul acestei lucrări pentru a-și ajuta sora lui, ce trebuia să fie operată de calculi biliari într-un spital din Anglia. Boala îi fusese deja

diagnosticată prin analizele și radiografiile obișnuite. Sora mea mi-a spus să mă rog pentru sănătatea ei. Între noi se întindeau cam 6500 de mile, dar nu există nici timp, nici spațiu atunci când dorești să ajuți pe cineva, deoarece inteligența nesfârșită este prezentă în totalitate și simultan în orice colț al Universului. Am urmărit să nu mă mai gândesc la simptomele și suferințele bolii ei. Am început, apoi, să repet următoarea afirmație: “Această rugăciune este pentru sora mea Catherine. Ea este relaxată, ecilibrată, calmă și netulburată. Forța curativă a subconștientului său, care i-a creat corpul, îi transformă acum fiecare celulă, fiecare nerv, fiecare mușchi și fiecare os conform modelului lor perfect. În liniște și tăcere, toate prototipurile deformate existente în subconștient sunt distruse și înlăturate, astfel încât sănătatea, frumusețea și integritatea să se manifeste în fiecare atom al ființei sale. Ea este acum deschisă și receptivă la fluxurile curative care curg prin corpul ei redându-i sănătatea, armonia și pacea. Nici un gând deformat, nici o imagine urâtă nu vor mai avea vreo putere asupra ei, căci ea este inundată de infinitul ocean de dragoste și pace.”.

Am repetat aceste cuvinte de mai multe ori pe zi. După două săptămîni, un nou examen medical a demonstrat că sora mea era perfect vindecată.

A afirma înseamnă a declara ceea ce deja există. Dacă veți menține mereu această atitudine, în ciuda tuturor aparențelor, în mod sigur veți primi răspuns la rugăciuni. Gîndurile voastre nu pot decît să afirme, căci, dacă negați un anumit fapt, în realitate voi afirmați contrariul lui. Repetați o afirmație urmărind să fiți conștienți de sensul frazelor și de scopul pentru care le spuneți: mintea va sfîrși prin a accepta ideile impuse. Afirmați întotdeauna doar adevărurile fundamentale ale vieții, pînă cînd veți obține din partea subconștientului răspunsul dorit.

Metoda argumentației

Numele acestei tehnici este foarte semnificativ. Metoda a fost descoperită de Dr. Phineas Parkhurst Quimby, din Maine. Dr. Quimby, care a fost un pionier al vindecărilor prin sugestie, a trăit și a activat la Belfast în urmă cu 10 ani. O lucrare intitulată “*Manuscrisele lui Quimby*”, publicată în 1921 de către Thomas & Crowell Company, New-York, și editată de către Horace Dresser, se găsește acum și în biblioteca mea. Această carte conține articole din ziare în care se relatează despre rezultatele remarcabile, obținute prin rugăciune. De fapt, Quimby a reeditat numeroase miracole expuse în Biblie. Pe scurt,

metoda argumentației folosită de Quimby constă într-un raționament prin care convingeți bolnavul sau pe dumneavoastră înșivă, că boala se datorează unor idei greșite, unor temeri nefundamentate, unor prototipuri negative instalate în subconștient. După ce medicul elaborează un raționament clar în minte, urmărește să-și convingă pacientul de faptul că boala este materializarea unui mod de a gândi cu totul greșit.

Deci, pentru a se vindeca trebuie să-și schimbe în primul rînd mentalitatea. Dacă doriți să vindecați pe cineva, îi explicați mai întii că subconștientul, care i-a creat această formă materială, știe cum să o repare și să o vindece; bolnavul vă va asculta. Trebuie însă, mai întii, să fiți dumneavoastră înșivă convins că boala nu reprezintă decît o umbră mentală, provocată de un mod greșit de a gândi. Amintiți-vă apoi de toate dovezile ce pledează în favoarea existenței infinitei forțe, care a creat fiecare organ, celulă, nerv sau țesut, conform unui tipar perfect. În felul acesta, veți ajunge la un anumit verdict în ceea ce privește bolnavul. Folosindu-vă de credință și de înțelegerea spirituală pe care le aveți, conștientizați faptul că boala este vindecată. Datorită faptului că există o latură mentală comună tuturor ființelor, ceea ce ați acceptat în mintea dumneavoastră va trezi ecouri puternice, datorită fenomenului de rezonanță, în bolnavul de care vă ocupați. Aceasta este, în esență, metoda folosită de dr. Quimby, din orașul Maine, din 1849 pînă în 1869.

Metoda absolută este asemănătoare terapiei cu ultrasunete

Multe persoane din diferite colțuri ale lumii au practicat această formă de rugăciune, obținînd rezultate remarcabile. Cel ce aplică metoda absolută spune numele bolnavului (de exemplu Jean Durand), apoi începe să mediteze cuprins de o stare de calm și pace launtrică, la Dumnezeu, la calitățile și la atributele Sale: Dumnezeu este nesfîrșita beatitudine, iubirea fără limite, inteligența absolută, atotputerea, înțelepciunea infinită, armonia perfectă, frumusețea de nedescris. În timp ce meditează astfel, conștiința i se elevează treptat și atinge o nouă frecvență de vibrație, pînă cînd el simte că oceanul infinit de Iubire Divină dizolvă tot ceea ce este rău în mintea și corpul lui Jean Durand. Simte, de asemenea, că toată puterea și dragostea lui Dumnezeu se concentrează asupra lui Jean Durant, neutralizînd suferințele sale.

Această metodă poate fi comparată cu terapia prin ultrasunete, în legătură cu care un distins medic din Los Angeles mi-a făcut recent o demonstrație. El folosește un generator de ultrasunete, care oscilează cu o frecvență foarte mare și proiectează undele sonore pe o

anumită porțiune a corpului. Frecvența oscilațiilor poate fi controlată astfel încât să vindece diferite boli precum artrita, caz în care dizolvă depunerile calcaroase.

Dacă ne elevăm conștiința prin contemplare și meditație asupra calităților și atributelor divine, vom genera vibrații spirituale de armonie, sănătate și pace. Multe vindecări remarcabile au demonstrat eficiența acestei tehnici.

O infirmă a reușit să meargă

Dr. Phineas Parkhurst Quimby, de care am mai vorbit, s-a folosit de metoda absolută în ultimii ani de activitate. În realitate, el a fost tatăl medicinei psihosomatice și primul psihanalist al societății contemporane. Avea, de asemenea, puterea de a diagnostica bolile prin clarviziune.

Iată, în continuare, o scurtă relatare a vindecării unei infirme, relatare aflată în *“Manuscrisele lui Quimby”*. Odată, medicul a fost chemat la căpătușul unei bătrâne infirme ținute la pat. După ce a examinat-o, el a declarat ca boala se datora faptului că ea era prizoniera unei credințe religioase atât de limitate și de înguste, încât nu-i permitea nici măcar să se ridice din pat. Bătrâna trăia, de fapt, într-o groapă de ignoranță și neîncredere; în plus, ea înțelegea Biblia în sens literal, fiind îngrozită de ceea ce citise acolo. După cum spunea Quimby: “În acea groapă ea percepea prezența lui Dumnezeu ca pe o putere imensă, care sfărâma lanțurile, îmblânzea leii și învia morții.”, dar cum femeia cerea explicații pentru fiecare pasaj din Biblie, răspunsul pe care-l primea se asemena cu o piatră, iar ea murea de foame, lipsită de pâinea vieții. Dr. Quimby a concluzionat că femeia trăia într-o stare de confuzie și de zăpăceală, care se datora incapacității ei de a percepe sensul real al pasajelor din Biblie. Aceasta se manifesta printr-o senzație de greutate și de amorțeală care, treptat, a dus la paralizia ei. Quimby a întrebat-o ce sens au versetele următoare: “Puțin timp mai sunt cu voi și Mă duc la Cel care M-a trimis. Mă veți căuta și nu Mă veți găsi și unde sunt Eu, voi nu puteți să veniți” (Ioan 7: 33, 34). Femeia a răspuns că aceasta însemna că Iisus va urca la cer. Quimby i-a explicat adevărata

semnificație a pasajului: *a fi cu ea pentru puțin timp* însemna că el, Quimby, îi expunea simptomele și cauzele lor adevărate; deci momentan, se arăta plin de compasiune față de ea. Dar el nu putea rămâne mult timp în această stare de conștiință, căci trebuia să se îndrepte către *Cel care l-a trimis*, adică spre infinita forță creatoare ce sălășluiește în fiecare dintre noi. Imediat, el a început să o contemple într-o formă idealizată, conștientizând vitalitatea, inteligența, armonia și puterea divină aflate în stare latentă în ființa ei. Apoi i-a explicat: “Acolo unde eu mă voi duce, dumneavoastră nu veți putea veni din cauza credinței și mentalității limitate, restrictive și din cauza faptului că eu sunt sănătos și pot merge oriunde doresc.”

Rugăciunea și explicațiile medicului au produs o transformare instantanee în ființa femeii. Imediat, ea s-a sculat din pat și a început să meargă fără a folosi cîrjele. Quimby a spus apoi că aceasta a fost cea mai deosebită reușită a sa. Bătrîna era deja moartă prin modul ei greșit de a gîndi, dar el a reușit să o trezească din morți și să o aducă la viață și la adevărata credință. Medicul chiar compara această vindecare cu reînvierea lui Hristos, a lui Hristos din ființa ei. Spusele lui pline de înțelepciune, cărora ea reușise să le perceapă sensul, simbolizau tocmai îngerul care îndepărtase lespeda necredinței, a ignoranței și a superstiției de pe mormînt, eliberînd puterea curativă Divină.

Metoda decretului

Puterea cuvintelor pe care le pronunțăm depinde în mare măsură de trăirea noastră și de credința cu care le spunem. Dacă devenim conștienți că puterea care face Pămîntul să se rotească se manifestă și în ființa noastră, întărindu-ne și susținîndu-ne cuvintele, atunci încrederea și siguranța vor crește în noi. În cazul metodei decretului nu poate fi vorba de luptă, de pedeapsă, de forță sau de intensă activitate mentală.

O vom ilustra relatînd cazul unei tinere, care a folosit această metodă pentru a scăpa de insistențele unui tînăr ce-i telefona fără încetare, stăruia ca ea să vină la întîlniri și o aștepta mereu, cînd se terminau orele de serviciu.

Iată ce a decretat ea: “Îl eliberez pe X cu voia lui Dumnezeu. El se află la locul potrivit în fiecare moment. Eu sunt liberă, iar el este liber. Hotăresc acum ca aceste cuvinte să

pătrundă în mentalul universal, care le va da viață”. După un timp, tînăra a remarcat că el dispăruse ca și cînd “îl înghițise pămîntul”, fără să mai apară vreodată.

“Cînd te vei hotărî să faci un lucru, lucrul îl vei izbuti și lumina va străluci pe toate drumurile tale”. (Iov 22: 28)

Folosiți-vă de adevărul științific

1. Fiți asemenea unui inginer, în lucrul cu mentalul și folosiți-vă de tehnicile care și-au dovedit fără urmă de îndoială eficacitatea de-a lungul timpului , pentru a vă construi o viață mai frumoasă și mai nobilă.

2. Dorințele voastre reprezintă rugăciunile voastre. Imaginați-vă că dorințele vă sunt deja îndeplinite și căutați să trăiți plenar emoțiile legate de ele. Astfel, veți experimenta cu adevărat bucuria rugăciunii satisfăcute.

3. Încercați să rezolvați mai întîi problemele ușoare cu ajutorul acestor tehnici.

4. Puteți dobîndiți o sănătate radioasă, succesul și fericirea cu ajutorul gîndurilor benefice și constructive pe care le întrețineți în laboratorul secret din mintea dumneavoastră.

5. Faceți mai multe experiențe pînă cînd veți deveni siguri că inteligența nelimitată a subconștientului răspunde întotdeauna oricărui gînd conștient.

6. Ca să fiți siguri că dorința vă va fi îndeplinită, bucurați-vă dinainte și fiți mereu relaxați.

7. O imagine mentală clară valorează cît mii de cuvinte. Subconș-tientul va manifesta orice imagine pe care o întrețineți cu perseverență și încredere.

8. Evitați orice efort sau tensiune mentală în rugăciune. Intrați într-o stare de somnolență și adormiți cu sentimentul, chiar cu certitudinea, că rugăciunea voastră va fi ascultată.

9. Amintiți-vă că inima plină de recunoștință este întotdeauna aproape de toate comorile universului.

10. A afirma înseamnă a declara un lucru adevărat. Dacă veți adopta această atitudine în *ciuda oricăror aparențe*, în mod sigur veți primi răspuns la rugăciunile voastre.

11. Captați undele mentale ale armoniei, sănătății și calmului lăuntric prin contemplarea dragostei și a splendorii lui Dumnezeu.

12. Orice veți decreta cu hotărîre, se va îndeplini. Decretați deci, ca armonia, sănătatea, pacea și abundența să se manifeste din plin în viața voastră.

CAPITOLUL VII

SUBCONȘTIENTUL TINDE CĂTRE VIAȚĂ

Mai mult de 90% din activitatea mentală este subconștientă. După părerea mea, bărbații și femeile care nu se folosesc de această minunată forță trăiesc într-un univers foarte limitat.

Toate procesele subconștiente tind mereu către viață și sunt constructive. Subconștientul este chiar constructorul corpului și el menține toate funcțiile vitale. Lucrează 24 de ore pe zi și niciodată nu doarme. În plus, se străduiește întotdeauna să vă ajute și să vă protejeze.

Subconștientul se află în legătură cu sursele infinite ale vieții, iar înțelepciunea sa nelimitată, impulsurile și ideile sale sunt mereu orientate spre viață. Marile aspirații, inspirația genială, viziunile intuitive, toate acestea emană din subconștient. Cele mai profunde convingeri nu le puteți expune în mod rațional, pentru că nu țin de sfera conștientă, ci vin din subconștient. El vă vorbește prin intermediul intuițiilor, al impulsurilor, al presentimentelor și al ideilor; vă îndeamnă fără încetare să vă elevați, să vă depășiți condiția actuală, să credeți, să progresați, să îndrăzniți, să atingeți cele mai înalte vîrfuri. Dorința de a iubi, de a salva viața altora provine din profunzimile subconștientului. De exemplu, în timpul marelui cutremur din San Francisco și a incendiului care a urmat pe 18 aprilie 1906, bolnavii și infirmii care zăceau la pat de mai mult timp, s-au ridicat și au realizat adevărate acte de curaj. Dorința intensă de a-i salva mai întâi pe ceilalți a fost atunci foarte puternică, iar subconștientul a răspuns imediat.

Marii artiști, muzicienii, poeții, oratorii și scriitorii obișnuiau să se branșeze la uriașele puteri din subconștient pentru a fi inspirați. De exemplu, Robert Louis Stevenson, înainte de a adormi, îi încredința subconștientului sarcina de a compune povestirile în timpul somnului. Când contul său din bancă scădea, el cerea subconștientului să realizeze un roman de senzație, pe care să i-l comunice capitol cu capitol, ca pe un foileton. Acest exemplu demonstrează că subconștientul poate spune, prin intermediul dumneavoastră, cuvinte foarte înțelepte și elevate, fără ca mentalul conștient să le fi gândit.

Mark Twain se confesiona deseori, oricui dorea să știe, afirmând că niciodată în viața lui nu muncise. Marile lui opere, precum și umorul savuros fuseseră extrase din rezervele inepuizabile ale subconștientului.

Cum se reflectă activitatea mentală la nivelul structurii fizice

Interacțiunea dintre mentalul conștient și cel subconștient necesită prezența unor legături similare între cele două părți ale sistemului nervos. Sistemul nervos cerebrospinal este sediul mentalului conștient, iar sistemul simpatic - cel al subconștientului. Sistemul cerebrospinal reprezintă canalul prin intermediul căruia receptați senzațiile conștiente ce vin de la cele 5 organe de simț; o altă funcție a sa este aceea de a controla orice mișcare conștientă a corpului. Nervii din componența acestui sistem pornesc de la creier și coordonează activitatea mentală voluntară și conștientă.

Sistemul simpatic este desemnat uneori și sub denumirea de sistem nervos involuntar, avînd centrul într-o masă ganglionară aflată în zona stomacului, numită plex solar sau "creier abdominal". Acesta reprezintă canalul prin care sunt coordonate toate funcțiile vitale, inconștiente ale corpului.

Cele două sisteme pot lucra separat sau se pot sincroniza. Judecătorul Thomas Troward, în cartea sa - *"Introducere în știința mentală"* (Edinburgh - "Lectures of Mental Sciences"), remarcă: "Nervul care pornește din regiunea cerebrală, ca parte a sistemului voluntar, și care asigură controlul organelor vorbirii, trece apoi prin torace, ramificîndu-se către inimă și plămîni; traversînd diafragma, el își pierde teaca exterioară (specifică nervilor sistemului voluntar) și se transformă într-un nerv al sistemului simpatic, formînd astfel o legătură între cele două sisteme și făcînd din om o entitate psihică unică.

De asemenea, diferitele porțiuni ale creierului au funcții legate de mentalul obiectiv sau cel subiectiv; în general, partea frontală poate fi considerată sediul mentalului obiectiv (conștient), iar partea posterioară este atribuită celui subiectiv (subconștient), în timp ce porțiunea intermediară întrunește amîndouă caracteristicile".

Putem deveni conștienți de interacțiunea dintre mental și psihic, observînd faptul că, atunci cînd o idee pătrunde în mentalul conștient, ea provoacă o anumită vibrație în sistemul nervos voluntar. La rîndul său, aceasta dă naștere unui flux similar în sistemul nervos involuntar, ceea ce face ca ideea să pătrundă în subconștient care, după cum știm, este agentul creator. În acest fel, gîndurile devin realitate.

Fiecare gând acceptat și întreținut în mod conștient este trimis de către creier spre plexul solar, creierul activității subconștiente, pentru ca aici să ia formă și să fie manifestat în universul fizic.

O inteligență aparte care are grijă de corp

Dacă veți studia structura unor organe precum: ochii, urechile, inima, plămîinii sau vezica, veți observa că ele sunt construite din grupuri de celule ce formează o inteligență (conștiință) de grup; această inteligență este aceea care face ca părțile componente să funcționeze împreună, care primește și execută ordinele elaborate pe baza sugestiilor mentalului conștient.

Un studiu atent al unui organism unicelular vă poate lămuri în legătură cu fenomenele care se petrec în ființa voastră. Deși o celulă nu are organe, ea reușește să îndeplinească funcțiile fundamentale ce stau la baza vieții: mișcarea, hrănirea, asimilarea și eliminarea.

Subconștientul se orientează mereu către acțiune

Mulți oameni sunt conștienți de faptul că există o inteligență care controlează toate funcțiile vitale și că nu e necesar ca ei să intervină în mod conștient. Dificultatea constă în aceea că, mentalul conștient intervine mereu prin senzațiile provenite de la cele cinci simțuri, senzații nu întotdeauna conforme cu realitatea și care generează confuzii, neîncredere și gânduri negative. Când aceste idei perturbatoare se imprimă în subconștient prin intermediul unei condiționări psihice, emoționale, subconștientul nu poate decît să li se supună.

Subconștientul are întotdeauna drept scop săvîrșirea binelui

Mentalul subiectiv lucrează fără încetare pentru a determina binele, reflectînd o tendință înnăscută de a armoniza totul. El are propria sa voință, este activ zi și noapte, indiferent dacă acționați sau nu asupra lui. Deși este constructorul corpului vostru, nu-l puteți vedea, nici auzi, nici să-l percepeți în vre-un fel activitatea tăcută și discretă.

Subconștientul are propria sa viață orientată către armonie, sănătate și pace. Aceasta este legea divină ce caută să se manifeste mereu în fiecare dintre noi.

Cum reușește omul să perturbe această tendință innăscută spre armonie

Pentru a gândi corect, trebuie să cunoaștem Adevărul. A cunoaște Adevărul înseamnă a fi în armonie cu inteligența nelimitată și cu puterea ce sălășluiește în subconștient.

Fiecare gând sau acțiune dizarmonioasă, indiferent că provin din ignoranță sau din rea-voință, va avea ca rezultat discordia și limitările de tot felul. Specialiștii afirmă că la fiecare 11 luni, corpul se reînnoiește în totalitate; deci, din punct de vedere fizic, vârsta noastră este doar de 11 luni. Și dacă în structura fizică observați vre-un defect, acesta se datorează în mod sigur gândurilor de minie, de gelozie, de rea-voință sau de neîncredere pe care le-ați întreținut tot acest timp.

Sunteți, deci, suma gândurilor voastre. Vă stă în putere să eliminați din minte gândurile și imaginile negative. Pentru a dispersa întunericul este nevoie de lumină; pentru a înlătura răceala este nevoie de căldură; iar gândul negativ poate fi înlocuit de unul pozitiv și constructiv. Susțineți mereu binele și răul va dispărea cu desăvârșire.

Este normal să fii sănătos, plin de viață și de forță și este anormal să fii bolnav sau plin de suferință

Majoritatea copiilor se nasc sănătoși; organismele lor funcționează perfect. Aceasta este starea normală, iar noi trebuie să rămânem sănătoși, viguroși și puternici toată viața. Instinctul de conservare este cel mai puternic instinct; el constituie o realitate foarte puternică, care se manifestă totdeauna. Este evident că toate ideile și convingerile voastre vor acționa cu mai multă forță dacă vor fi în armonie cu acest instinct al vieții, care caută mereu să vă protejeze și să vă apere.

Boala reprezintă o stare anormală și indică faptul că acționați împotriva legilor firii și că gândiți negativ. Legea vieții este o lege a credinței și se manifestă în mod discret și constant în întreaga natură. Acolo unde există credință, apare viață; acolo unde există viață, se manifestă armonia; și tot ce este armonios e plin de sănătate.

Dacă gândurile vă sunt în deplină armonie cu principiul creator subconștient, sunteți la unison cu principiul armoniei universale. Dacă întrețineți gânduri care contravin acestui

principiu, ele vă vor tracasă, îmbolnăvindu-vă, iar dacă veți persista în greșeală, vă pot chiar provoca moartea.

Pentru a vindeca o boală trebuie să amplificați curgerea energiilor vitale subconștiente prin întreaga voastră ființă. Aceasta se poate realiza dacă veți elimina îndoielile, grijile, anxietatea, gelozia, ura și toate celelalte gânduri malefice care tind să vă distrugă nervii și glandele - acele țesuturi ce se ocupă cu eliminarea diferitelor deșeuri și impurități din organism.

Vindecarea maladiei lui Pott

În revista "Nautilus" din martie 1917 a apărut un articol despre un băiat suferind de maladia lui Pott - tuberculoza coloanei vertebrale - care a fost vindecat într-un mod remarcabil, am putea spune chiar miraculos. El se numea Frederick Elias Andrews, locuia în Indianapolis și este acum pastor la Unity School of Christianity, Kansas City, Missouri. Medicul i-a declarat că boala sa este incurabilă. Atunci, el a început să se roage fervent și, dintr-un infirm contorsionat și deformat, care se țira în genunchi, a ajuns un om viguros, drept și bine legat. El și-a formulat propria afirmație, asimilând mental calitățile de care avea nevoie.

În mai multe ședințe pe zi, Andrews repeta de nenumărate ori: "Sunt sănătos, viguros, puternic, plin de dragoste, armonios și fericit". Această propoziție devenise ultimul gând de seară și primul gând de dimineață. Nu uita să se roage și pentru ceilalți, trimițându-le iubire și sănătate. Aceasta atitudine mentală, precum și rugăciunea repetată cu credință și perseverență i-au adus beneficii imense. Când se confrunta din nou cu gânduri de mînie, de gelozie sau de neîncredere, începea imediat să lupte din toate puterile pentru a le alunga. Subconștientul a reacționat pe măsura efortului depus de băiat. Aceasta este semnificația cuvintelor biblice: "Mergi, credința ta te-a mîntuit". (Marcu 10: 52).

Cum poate încrederea desăvîrșită în forțele subconștiente să vă vindece orice boală

Un tînăr, care-mi audiase conferințele în legătură cu puterea curativă a subconștientului, suferea din cauza unor tulburări de vedere. Medicul îi spusese că are

nevoie de o operație, dar el și-a spus: “Subconștientul care mi-a creat ochii va putea, de asemenea, să-i vindece”.

În fiecare seară, înainte de a adormi, intra într-o profundă stare de relaxare și de interiorizare, fixându-și atenția asupra medicului oftalmolog. Și-l imagina stînd în fața lui și exclamînd cu uimire: “Iată, s-a produs un miracol!” Pentru ca sugestia de însănătoșire să pătrundă cu mai multă forță în subconștient, tînărul se folosise de imaginea medicului. Prin repetare perseverentă, printr-o așteptare plină de încredere, el și-a convins subconștientul ca poate să vindece boala. După un timp scurt, el a devenit complet sănătos. Aceasta constituie un exemplu viu ce ilustrează modul cum încrederea în puterea subconștientului ne poate vindeca în mod aparent miraculos.

Idei de reținut

1. Subconștientul este adevăratul constructor al corpului; el lucrează 24 de ore pe zi. Gîndurile voastre negative îi perturbă însă procesele vitale, împiedicînd armonizarea și bunăstarea întregii ființe.

2. Sugestionați subconștientul să vă răspundă la o întrebare pe care o formulați înainte de a adormi. El o va face negreșit.

3. Supravegheați-vă gîndurile. Orice idee acceptată este trimisă de la creier spre plexul solar - numit și “creierul abdominal” - și se va manifesta ca atare.

4. Deveniți conștienți de faptul că puteți să vă transformați, oferin-du-i subconștientului un nou prototip (tipar) al ființei voastre fizice și psihice.

5. Activitatea subconștientului este orientată mereu către viață. Datoria voastră este aceea de a vă controla mentalul conștient. Hrăniți-l numai cu gînduri armonioase, pure și benefice. Subconștientul va reacționa totdeauna la ceea ce obișnuiți să gîndiți.

6. Corpul se reînnoiește complet la fiecare 11 luni. Vă stă, deci, în putere, oricînd, să vă transformați corpul, dacă vă transformați gîndurile, veghind ca ele să fie mereu armonioase.

7. Starea de sănătate este normală. Este anormal să fii bolnav. Principiul armoniei este înăscut în noi.

8. Gelozia, neîncrederea, anxietatea, toate acestea afectează nervii și glandele, provocînd tot felul de suferințe mentale și fizice.

9. Ceea ce afirmați și simțiți în mod conștient se va manifesta în mintea, corpul și acțiunile voastre. Orientați-vă benefic atitudinea și comportamentul; veți fi inundați atunci de imensa bucurie a vieții.

CAPITOLUL VIII

UNELE MICI SECRETE PENTRU A OBȚINE REZULTATE SIGURE

În lucrul cu subconștientul, apar și eșecuri datorate în principal lipsei de încredere sau faptului că se depune un efort exagerat. Mulți își pun singuri piedici, pentru că nu cunosc fenomenele subtile, care se produc în subconștient. Dacă ei ar cunoaște felul în care se manifestă cu adevărat subconștientul, ar găsi și metode adecvate pentru a-l dinamiza corespunzător, iar încrederea în forțele sale ar fi mult mai mare. Este important de reținut că, în momentul în care subconștientul acceptă o sugestie puternică, începe imediat să o execute, mobilizând în acest sens toate resursele și cunoștințele de care dispune. Aceasta este legea principală care îl definește, valabilă oricând, fie că sugestia este pozitivă, fie că este negativă. Depinde, deci, de voi înșivă, dacă veți avea parte de neazuri și neîmpliniri sau de bucurii și reușite, utilizând forța colosală a subconștientului.

La gânduri bune, constructive și pline de iubire veți primi din partea subconștientului răspunsuri orientate benefic, dar mult amplificate. Astfel, pentru a obține un rezultat cert, este de ajuns să împregnați plini de forță în subconștient ideea voastră benefică, mentalizarea scopului propus. Efectul va fi mai sigur, dacă veți corela aceasta cu sentimente anticipative sau, altfel spus, să vă imaginați bucuria și fericirea pe care o veți trăi atunci când dorința voastră va deveni realitate. Nu vă pierdeți niciodată încrederea în posibilitățile de care dispune subconștientul. Fiți mereu relaxați și nu vă forțați succesul, deoarece subconștientul nu acceptă să fie constrâns. O acțiune detașată în acest sens, este mult mai eficientă. Pe de altă parte, gânduri de genul: “Nu mi se va împlini dorința”, “Nu găsesc nici o soluție”, “Sunt disperat”, “Nu știu ce să fac”, “Situația e fără

scăpare”, constituie și ele posibile cauze ale nereușitei voastre, căci, supunându-se acestor sugestii, subconștientul vi se va opune mereu. Astfel, nu mergeți nici înainte, nici înapoi; cu alte cuvinte stagnați. Dacă, urcându-vă într-un taxi, spuneți șoferului o mulțime de adrese, nu veți reuși decît să-l zăpăciți și probabil vă va refuza să vă ducă undeva. La fel se întîmplă și atunci cînd doriți să angrenați forțele subconștientului. Trebuie să aveți clar în minte scopul final și să fiți foarte hotărîți. Sigur există o soluție pentru problema voastră, iar înțelepciunea subconștientului o va descoperi, mai devreme sau mai tîrziu.

Angrenarea sugestiilor date subconștientului trebuie făcută în mod detașat și calm

Cineva era nemulțumit că hornarul îi ceruse 200 de dolari pentru a-i repara soba, la care el a spus: “V-am cerut 5 cenți pentru o piesă pe care am înlocuit-o și 199 dolari și 95 de cenți pentru că am descoperit defecțiunea”.

Subconștientul este asemenea unui maestru, chiar cel mai priceput dintre toți. Este suficient să impregnați ideea de sănătate, căci el știe cum să vindece orice boală. Nu vă preocupați de detalii, nu aveți nevoie să știți prin ce mijloace vă va îndeplini dorințele: fiți doar relaxați și lăsați totul în seama subconștientului. Închipuiți-vă triumful și bucuria pe care le veți simți cînd vă veți atinge scopul propus, fie ca este vorba despre sănătate, bani sau despre un loc de muncă. Sentimentul care însoțește mentalizarea este foarte important. De aceea, trebuie să simțiți orice sugestie pe care o trimiteți către subconștient, ca și cînd aceasta reprezintă deja o realitate.

Nu luptați cu obstacolele apărute în cale; folosiți imaginația și nu voința

Nu dați atenție diferitelor obstacole și nu încercați să vă impuneți voința. Tot ceea ce aveți de făcut este să aveți imaginea clară și precis conturată a ceea ce doriți să obțineți. Veți constata adesea faptul că intelectul va interveni cu tot felul de gînduri contrare. Cu toate acestea, păstrați o încredere neștrămutată, o încredere de copil, singura care poate duce la adevărate miracole. Simplificați cît mai mult procedeul; cea mai simplă modalitate este și cea mai eficientă, iar imaginația disciplinată produce adevărate miracole. Biblia spune: “Tot ceea ce cereți prin rugăciune, să credeți că ați primit deja și veți primi”. A crede înseamnă a accepta un lucru ca fiind adevărat, înseamnă a trăi cu senzația că el

există. Păstrați mereu această stare în voi înșivă; veți trăi în realitate, după un timp, cu bucuria împlinirii.

Trei pași către obținerea succesului sigur

1. Formulați corect și concis cererea sau problema pe care doriți să o rezolvați.
2. Acceptați faptul că subconștientul cunoaște deja răspunsul.
3. Acceptați ca subconștientul să vă reveleze acest răspuns; fiți calmi și încrezători în puterea extraordinară a subconștientului vostru.

Nu micșorați forța sugestiei, spunând: “Aș vrea atât de mult să mă vindec” sau “sper să reușesc”, ci fiți mereu hotărâți și fermi. Voi sunteți cel care comandă și voi puteți intra în legătură cu aceste energii benefice ale universului. Trebuie să deveniți un adevărat releu prin care să se manifeste gigantica putere a subconștientului. Impuneți-i ideea de sănătate, apoi relaxați-vă, așteptând liniștiți ca subconștientul să o manifeste în lumea fizică. Dacă apare vre-un gând străin și fără legătură cu această problemă, spuneți simplu: “Va trece” și întorceți-vă la ideea voastră.

Legea efectului invers

Cane, celebrul psiholog francez, a definit astfel legea efectului invers: “Cînd există un conflict între imaginație și voință, întotdeauna învinge imaginația”.

Dacă, de exemplu, vi se cere să mergeți pe un fir pus pe pămînt, o faceți fără nici o emoție. Dar să presupunem că firul ar fi suspendat între doi stîlpi, la o înălțime de 4 metri, ați mai face-o la fel de ușor?

Dorinței de a-l traversa se va opune imaginația, care vă va face să vă temeți. Gîndul dominant, adică teama de cădere, va învinge dorința de reușită, adică forța voinței de a merge și de a te susține pe firul suspendat. Întotdeauna intelectul inventează piedici și obstacole foarte puternice, care influențează activitatea constructivă a subconștientului.

Subconștientul acceptă sugestia cea mai puternică. Lucrul făcut fără nici un efort este cel mai eficient. Nu veți spune niciodată: “Aș vrea să mă vindec, dar nu reușesc”, “Fac atîtea eforturi”, “Mă străduiesc să fac...”, sau “Mă folosesc de toate puterile mele”.

Nu încercați să vă impuneți voința, căci orice efort în acest sens va fi zadarnic, veți obține exact opusul a ceea ce așteptați.

Iată un exemplu clasic. Atunci cînd recapitulează cursurile, studenții au impresia ca au uitat tot ceea ce învățaseră înainte, devenind incapabili să-și amintească cele mai simple noțiuni. Intrînd oarecum în panică, ei încearcă să-și impună voința, chinuindu-se atît de mult, încît uită chiar totul. Numai atunci cînd ies din sala de examen își amintesc răspunsurile la toate întrebările puse. Imediat tensiunea din minte încetează, memoria revelîndu-ne tot ceea ce ei credeau că au pierdut. Chiar eforturile de a-și aminti noțiunile deja învățate erau de fapt cauza amneziilor, conform legii efectului invers.

Cînd ne folosim de voință, creăm o anumită opoziție, care se traduce prin apariția unei tensiuni interne. Iisus spune: “Dacă doi dintre voi se vor învoi pe pămînt în privința unui lucru, pe care îl vor cere, se va da lor de către Tatăl Meu, care este în Ceruri”. (Matei 18: 19)

Cine sunt cei doi? Este vorba de legătura armonioasă dintre subconștient și intelect. Atît timp cît între cele două părți nu există contradicții în privința dorinței pe care o au, cu siguranță că o vor împlini. Din alt punct de vedere, “cei doi” sunt imaginația și voința.

Trebuie să evitați orice conflict între aspirație și mintea care încearcă să găsească orice piedici și obstacole în calea supunerii ei. Cea mai simplă modalitate constă în a vă relaxa profund, pentru a intra într-o stare de receptivitate mărită, în care activitatea mentală conștientă se reduce la minimum. Un moment foarte puternic este cel dinaintea somnului sau atunci cînd vă treziți imediat, dar nu sunteți pe deplin conștienți. În astfel de momente, aproape că numai există gînduri negative și fantasme care să neutralizeze sugestia pozitivă. Faceți ca imaginea a ceea ce doriți să obțineți să devină foarte clară și simțiți cu anticipație bucuria reușitei. Se cunosc numeroase persoane care și-au rezolvat în mod salutar probleme diferite de viață, aparent fără ieșire, cu ajutorul imaginației controlate.

Iată un exemplu care ilustrează foarte clar modul în care poate fi aplanat conflictul dintre voință și imaginație. O tînără era implicată într-un proces care se complica din ce în ce mai mult și părea să se prelungească la infinit. Dorea foarte mult să iasă din situația aceea încurcată, dar își pierduse răbdarea și nu reușea să fie optimistă, se gîndea doar că ar putea să piardă procesul și să plătească daune mari. Urmîndu-mi sfatul, a început să-și folosească forțele latente ale subconștientului în modul următor: în fiecare seară, înainte de a adormi, își imagina că procesul se termină și i se face în sfîrșit dreptate. Înțelese că secretul consta în a realiza un acord între imaginea din minte și dorința din inimă. După ce se relaxa profund, tînăra își imagina că discută cu avocatul ei, că îi spune

tot felul de întrebări, la care acesta îi răspunde într-un mod calm și sigur. La sfârșit, își închipuia că-i spune: “Am o idee. Uite cum putem rezolva problema foarte ușor.”

În timpul zilei, dacă apăreau gânduri sceptice, își derula iar filmul imaginar, amintindu-și vocea avocatului, surîsul, gesturile sale. A reluat de atâtea ori imaginea, încît acest lucru a devenit o obișnuință. După cîteva săptămîni, avocatul a anunțat-o că a reușit să ajungă la o înțelegere cu partea adversă.

Acesta este adevăratul sens al cuvintelor biblice: “Și vor bine plăcea cuvintele gurii mele (gîndurile, imaginile mentale, n.n.) și cugetul inimii mele (sentimentele, n.n.) înaintea Ta pururea; Doamne, Ajutorul meu și Izbăvitorul meu”. (Psalmi, 18: 15)

Secretele succesului

1. Efortul exagerat, constrîngerea mentală, demonstrează anxietate și neîncredere în forțele subconștientului.

2. Dacă acceptați o anumită sugestie în timp ce sunteți într-o stare de relaxare profundă, aceasta pătrunde în subconștient și va deveni realitate.

3. Nu țineți seama de tipare și de metode tradiționale, căci veți ajunge să vă condiționați singuri. Orice întrebare are un răspuns, iar subconștientul îl va revela mai devreme sau mai tîrziu.

4. Nu ascultați bătăile inimii, nici respirația; nu vă îndoiiți nici o clipă de sănătatea voastră.

5. Fiți convinși că sunteți sănătoși și vă veți însănătoși. Nu vă plîngeți de lipsa banilor și ei nu vă vor lipsi niciodată. Conștientizați-vă pe cît posibil în fiecare clipă, gîndurile și sentimentele ce vă străbat ființa.

6. Imaginația este o unealtă foarte puternică și ea vă stă mereu la dispoziție. Imaginați-vă că sunteți perfecți și veți deveni perfecți.

7. Evitați conflictele dintre conștient și subconștient. Atunci cînd doriți să vă impregnați subconștientul, întîi relaxați-vă profund și intrați într-o stare de receptivitate și interiorizare. Apoi imaginați-vă cum ar fi dacă dorința vi s-ar îndeplini și simțiți plener bucuria reușitei. Un moment foarte bun este cel de dinaintea somnului. Dormiți în pace și treziți-vă în bucurie.

CAPITOLUL IX

CUM SE POATE OBȚINE PROSPERITATEA ÎN VIAȚĂ, CU AJUTORUL PUTERII SUBCONȘTIENTULUI VOSTRU

Dacă încă vă mai confrunțați cu dificultăți financiare și acest fapt vă creează multe probleme, înseamnă că nu ați reușit să vă convingeți subconștientul că banii pe care îi aveți vă ajung pentru a trăi în belșug. Desigur, cu toții am auzit despre unele persoane care, deși muncesc câteva ore pe săptămână, câștigă sume fabuloase. Acest lucru înseamnă că banii nu se câștigă numai cu sudoarea frunții și a mâinilor. Secretul constă în a munci cu plăcere și cu entuziasm, fără să vă preocupați de avantajele pe care le veți avea ca urmare a muncii depuse.

Am cunoscut odată un administrator din Los Angeles, care avea un venit de 75000 de dolari pe an, ceea ce înseamnă destul de mult. Cum a procedat el? Persoana respectivă și-a convins pur și simplu subconștientul că merită suma respectivă. În comparație cu el, alți salariați primeau mult mai puțini bani ca retribuire, deși aveau mai multă experiență. Ceea ce le lipsea erau ideile creatoare, puțină ambiție și cunoștințe despre modul de utilizare a subconștientului.

Prosperitatea reprezintă de fapt, o sugestie subconștientă. Nu veți deveni niciodată milionari doar repetind: "Sunt milionar, sunt milionar". Trebuie să impregnați în subconștient starea de mulțumire pe care ați avea-o, dacă ați fi bogat. Ghinionul celor mai mulți este că nu știu să folosească sau nu au încredere în această metodă neconvențională. Dacă are loc o recesiune economică, dacă salariile scad sau crește inflația, toate acestea ar fi tot atâtea dezastre inevitabile, căci ei nu știu ca în adâncul subconștientului se ascund comori inepuizabile.

Oamenii care se cred săraci vor rămâne mereu săraci. Cei care prin gândurile lor se mențin în rezonanță cu energiile subtile ale condiției prospere, vor avea de toate și vor duce o viață plină de fericire.

Este o superstiție ideea că soarta nu poate fi schimbată și că unii sunt făcuți să rămână săraci toată viața. Folosindu-vă liberul arbitru, vă puteți îmbunătăți și chiar schimba complet condițiile de viață mizere, căci gândurile voastre conțin o nebănuită putere creatoare. Trebuie doar să înlocuiți concepțiile greșite cu altele binefăcătoare, pozitive, constructive și pline de aspirația deplinului succes.

Cum să formăm o concepție nouă la nivel mental

Poate că, citind aceste rânduri, veți începe imediat să spuneți cu regret: “Aș dori atât de mult să am și eu noroc în viață”. Iată ce trebuie să faceți pentru aceasta: repetați timp de 3 ori pe zi, câte 5 minute: “Prosperitate, succes”. Aceste cuvinte dobândesc o forță gigantică atunci când se impregnează în subconștient.

Concentrați-vă asupra ideii de prosperitate și lăsați restul în seama subconștientului. Veți observa, cu surprindere, că se vor manifesta o serie de circumstanțe și ocazii favorabile. Nu spuneți mecanic: “Sunt bogat”, ci meditați asupra valorilor și a posibilităților ce sălășluiesc în ființa voastră. Dacă veți afirma pur și simplu: “Prosperitate”, nu creați nici un conflict între dorință și realitate și, cu timpul, vă veți obișnui cu această idee. Subconștientul este o sul-generis bancă, unde depuneți diferite sugestii și primiți ca dobândă realitatea corespunzătoare acelor sugestii. Acum sunteți liberi să alegeți o viață marcată de lipsuri și suferințe sau una plină de prosperitate și succes.

Cauza posibilelor eșecuri

În ultimii 35 de ani, am avut posibilitatea să cunosc multe persoane, care se plîngeau de același lucru: “De luni de zile mă tot sugestionez: <<Sunt bogat, sunt prosper>>, dar nu obțin nici un rezultat”. Discutînd cu ele, am observat că, de fapt, acestea se mințeau singure, pentru ca nu reușeau să-și transforme în mod real și plin de convingere vechile concepții. În loc de aceasta, ele se mențineau în vechea lor stare de nemulțumire.

Cineva îmi spunea: “Am declarat pînă la saturație că sunt prosper, dar situația mi s-a agravat și mai mult, căci eu știam că lucrurile nu stau așa”. Analizînd realitatea, intelectul respingea toate sugestiile.

Afirmațiile cele mai eficiente sunt cele care nu produc nici un fel de conflict mental. Persoana respectivă nu a reușit decît să-și înrăutățească situația materială, din cauză că

sugestiile sale îi accentuau senzația de sărăcie. Subconștientul nu acceptă decît ceea ce voi înșivă considerați a fi perfect adevărat.

Pentru cei care se confruntă cu astfel de probleme, iată cum puteți evita conflictul dintre dorință și realitate: de fiecare dată, înainte de a adormi, roștiți în gînd: “Pe zi ce trece devin din ce în ce mai prosper”. Această sugestie nu va provoca nici o disensiune, pentru că ea nu contrazice situația actuală.

Am dat acest sfat unui om de afaceri care era foarte îngrijorat în privința profitului său. Ca urmare, el a început să-și spună: “Produsele mele se vînd din ce în ce mai bine.” Astfel a împăcat dorința sa puternică cu realitatea și rezultatele s-au făcut imediat vizibile. Nu faceți niciodată declarații de genul: “Nu mai avem nimic”, “Vom vinde casa pentru a ne plăti datoriile”, căci în acest mod riscați foarte mult. Menținîndu-vă într-o îngrijorare continuă cu privire la viitor, nu faceți decît să atrageți dificultăți și lipsuri din ce în ce mai mari. Păstrați-vă speranța și fiți siguri că orice dorință fermă veți avea, ea vi se va îndeplini fără doar și poate în viitor. Subconștientul amplifică orice idee care patrunde în el. În fiecare dimineață, sugestionați-l cu gînduri luminoase, de prosperitate, succes și bucurie. Umpleți-vă mintea cu astfel de sugestii benefice, cît mai des posibil. Unii mi-ar putea reproșa: “Am făcut acest lucru de atîtea ori și totuși, nu s-a schimbat nimic în viața mea”. Nu ați făcut acest lucru, deoarece ați lăsat mintea să se întoarcă la gîndurile pesimiste, cu care ea era deja obișnuită. Cînd semănați un bob de grîu, nu-l mai dezgropați ca să vedeți dacă a încolțit, ci așteptați încrezători ca el să răsară și să dea rod. Tot așa procedați și în lucrul cu subconștientul. Lăsați sugestiile să prindă rădăcini adînci și să dea roade în viața de zi cu zi.

Dacă aveți tendința să spuneți: “N-aș putea să-mi cumpăr acest lucru”, opriți-vă repede pentru a formula o sugestie pozitivă de genul: “Averea mea crește pe zi ce trece”.

Sursa reală a prosperității

Subconștientul nu duce lipsă de idei. Trebuie doar să-l dinamizați, să-l determinați să vi le comunice. Odată amorsat acest proces, el vă va oferi numeroase modalități de a duce o viață îmbelșugată, indiferent de fluctuația pieței sau de situația economică a țării în care trăiți. Prosperitatea obținută pe această cale, nu va depinde de condițiile exterioare. Nu veți fi afectați de scăderea valorii banilor, căci banii nu reprezintă decît simboluri ale bogăției. Este suficient să impregnați în subconștient ideea de prosperitate și, mai ales,

sentimentul împlinirii și al confortului. Veți fi uimiți cât de neobișnuite și neașteptate vor fi formele în care toate acestea se vor manifesta.

Unii se plîng că nu reușesc să se descurce cu cheltuielile curente. Ei îi condamnă mereu pe cei care au reușit în viață, care au reușit să se ridice mai sus decît ei înșiși, spunînd: “Îl cunosc bine, este un hoț, un profitor”. Iată de ce au rămas săraci; ei condamnă tocmai ceea ce doresc cu mai mare intensitate, dar într-un mod egoist, distructiv. Cel mai bun mijloc de a vă îndepărta de prosperitate este să fiți invidioși și să-l criticați pe cel care se bucură de ea.

Din aceasta cauză, invidia constituie principala cauză a sărăciei în cazul multor persoane. Să zicem că știți faptul că, unul dintre concurenții voștri depune o sumă uriașă de bani în bancă, în timp ce voi nu aveți de depus decît cîteva bancnote. Ce sentiment vă domină în acel moment? Desigur, sunteți invidioși, pentru că afacerile i-au mers mai bine decît vouă înșivă. Ca să eliminați acest sentiment distructiv care, după cum am mai arătat, constituie cauza multor neazuri, puteți emite următoarea sugestie: “Ce minunat! Mă bucur că acest om este atît de prosper. Îi doresc să încheie afaceri din ce în ce mai avantajoase”. Gelozia și invidia sunt sentimente cu adevărat devastatoare. Neutralizați-le cît mai repede posibil. Doriți tuturor ființelor să se bucure de abundență, să ducă o viață fără lipsuri și plină de fericire. Chiar în momentul cînd simțiți că vă irită succesul cuiva, începeți să vă rugați pentru fericirea și prosperitatea persoanei respective. Eliberați mintea de gîndurile de ură și invidie; permiteți subconștientului să se manifeste în sens benefic și să aducă numai bucurie și prosperitate în viața voastră.

Chiar dacă știți că cineva și-a cîștigat averea prin mijloace necinstite, nu aveți nici un motiv să va îngrijorați sau să faceți caz de acel lucru. Pur și simplu înseamnă că persoana respectivă se folosește de legile divine, pentru a-și satisface interesele sale egoiste. Fiți siguri că justiția divină îl va recompensa așa cum merită. Nu criticați, deci, pe semenii voștri. Nu vă preocupați decît de anihilarea propriilor voastre blocaje mentale, precum: invidia, gelozia, tendința de a critica, blocaje care vă îndepărtează de scopurile voastre.

Seara, înainte de a adormi, relaxați-vă profund și începeți să repetați un singur cuvînt: “Prosperitate”. Fiți destinși, calmi și repetați încet această formulă aproape magică, așa cum ați fredona un cîntec de leagăn. Adormiți cu acest cuvînt în minte. Veți fi uimiți de rezultatele pe care le veți obține. Făcînd din nou dovada puterii sale magnifice, subconștientul vă va dărui din abundență tot ce veți dori din viață.

Folosiți-vă de puterea subconștientului

1. Hotărâți-vă să deveniți prosperi, cu ajutorul puterii subconștientului vostru.
2. Dacă vă veți chinui să câștigați bani mulți doar prin muncă grea, brută și lipsită de orice înțelegere subtilă a grandioaselor mecanisme de acțiune ale subconștientului, nu veți reuși decît să ajungeți cel mai bogat din cimitir. Nu este nevoie să vă epuizați sau să luptați din greu, fizic vorbind, pentru a atinge starea de prosperitate.
3. Prosperitatea este mai întîi de toate un prototip mental. Fixați acest prototip adînc la nivelul subconștientului.
4. Majoritatea oamenilor se zbat în lipsuri, pentru că nu știu să aplice legile mentalului, în viața de zi cu zi.
5. Repetați cuvîntul “Prosperitate”, calmi și concentrați, timp de cel puțin 5 minute în fiecare zi, într-o stare de relaxare profundă sau de meditație. Aveți încredere, subconștientul va materializa această sugestie, astfel încît să vă îndeplinească dorința.
6. Sentimentul de prosperitate atrage, prin rezonanță, prosperitatea. Nu uitați niciodată acest lucru.
7. Este esențială armonizarea intelectului cu subconștientul, pentru că subconștientul acceptă tot ceea ce simțim că este real, ideile voastre dominante. Cultivați cu grijă doar ideea de abundență și urmăriți să nu dați atenție lipsurilor.
8. Pentru a evita un conflict între dorință și realitate, folosiți sugestia următoare: “Pe zi ce trece devin din ce în ce mai prosper”.
9. Repetați cu perseverență cuvintele: “Veniturile mele cresc în fiecare zi, am din ce în ce mai mult succes”.
10. Nu mai folosiți exprimări de genul: “Nu avem nimic”, căci în acest fel nu faceți decît să vă agravați lipsurile.
11. Depuneți în subconștient gînduri de succes, prosperitate, abundență. Mai devreme sau mai tîrziu, aceste efecte vor deveni vizibile.
12. Urmăriți să nu negați ceea ce ați afirmat cu puțin timp înainte, pentru a nu neutraliza rezultatul final așteptat.
13. Mentalitatea voastră greșită constituie cauza reală a stării materiale diferite în care vă aflați. Fiți încrezători. Oricînd subconștientul vă poate revela o idee care să valoreze milioane.
14. Invidia, gelozia și critica sunt tot atîtea piedici care trebuie eliminate. Urmăriți să vă bucurați de fericirea și prosperitatea celor din jurul vostru.
15. Orice obstacol în calea afirmării voastre își are rădăcinile în minte. Împăcați-vă cu voi înșivă și chiar cu cei mai norocoși decît voi; astfel veți reuși să eliminați treptat toate obstacolele.

CAPITOLUL X

AVEȚI DREPTUL SĂ VĂ BUCURAȚI DE PROSPERITATE

Nimeni nu vă condamnă să fiți săraci pentru totdeauna. Sunteți aici pentru a învăța cum să vă bucurați de prosperitate, cum să fiți fericiți, radioși și liberi. De aceea, trebuie să deveniți conștienți că banii sunt necesari pentru a duce o viață prosperă, dar, în același timp, detașați de tentațiile materiale nejustificate sau faimă și putere.

Această existență vă este dată pentru a progresa, pentru a vă expanda nivelul de conștiință și a vă eleva spiritul. Dar, pentru aceasta, trebuie să vă folosiți de forța mentală și de orice avantaj material pe care-l puteți dobîndi. Aveți dreptul și chiar datoria de a vă exprima plenar în toate modurile, înconjurîndu-vă de frumusețe și de armonie.

De ce vă chinuiți în fiecare zi să vă descurcați cu cheltuielile, cînd puteți avea acces la toate bogățiile ce sălașluiesc în subconștient? În acest capitol veți învăța cum să priviți banii din alt punct de vedere decît cel obișnuit și cum puteți face astfel încît să dispuneți mereu de un surplus. Dorința de a deveni prosperi semnifică de fapt o aspirație de a trăi mai liberi, mai fericiți. Aceasta reprezintă o dorință universală de a descoperi Binele și Frumusețea, în tot ceea ce ne înconjoară.

Banii reprezintă un simbol

Banii sunt un simbol destinat schimburilor de mărfuri și semnifică nu numai siguranța zilei de mîine, ci și frumusețea, luxul, abundența și rafinementul. Pentru o națiune, el reprezintă însuși simbolul economiei. În cazul ființei umane, atît timp cît sîngele circulă prin corp în mod liber, ea se va afla într-o stare de sănătate deplină. Prin analogie, dacă banii circulă fără obstacole în viața voastră cotidiană, sunteți sănătoși din punct de vedere economic. Cînd omul începe însă să-i acumuleze, să-i pună la ciorap sau în safe-uri, cînd începe să se teamă pentru ei, atunci el se îmbolnăvește.

De-a lungul timpului, banii au circulat sub diverse forme, precum sarea, perlele sau alte obiecte. În timpurile vechi, averea era evaluată în funcție de numărul vitelor pe care le deținea om. Acum avem la dispoziție moneda sau alte valori de bancă, pentru că este cu mult mai ușor să completăm un cec, decît să transportăm o mulțime de oi pentru a ne plăti facturile.

Cum puteți scăpa de lipsuri pentru totdeauna?

Să deveniți conștienți de puterile latente din subconștient, acesta este cel mai sigur mijloc de a vă apropia de orice fel de bogăție: materială, mentală sau spirituală. Cel care studiază cu atenție legile mentalului se convinge pentru totdeauna că, indiferent de problemele economice ale societății: fluctuații ale valorii monedei, greve, războaie etc, el se va bucura mereu de abundența care va lua cele mai neașteptate forme. Secretul constă în a impregna cu putere subconștientul de idea prosperității. Dacă veți înțelege modul cum banii circulă liber în întreaga societate, veți constata surprinși că mereu veți beneficia de un surplus material, ce vă va asigura o anumită autonomie. Chiar dacă miine, să zicem, se va produce un dezastru financiar, în urma căruia toate averile vor deveni fără valoare, cum a fost cazul mărcii germane după primul război mondial, dacă nu veți înceta să folosiți legile mentalului, pentru a vă atrage bogăția, atunci veți avea parte mereu de abundență, indiferent ce formă nouă va lua ea.

De ce vă lipsesc banii?

Citind acest capitol, vă veți spune poate: “Merit un salariu mai mare decât cel pe care-l primesc acum”. Părerea mea este că cei mai mulți oameni nu sunt retribuiți deloc în mod satisfăcător. Dar una din cauzele ascunse ale acestei situații este faptul ca ei desconsideră banii, fie că-și dau seama, fie că nu. Acești oameni au senzația că banii sunt murdari și că “a dori să fii bogat constituie sursa tuturor relelor”. Un alt motiv îl reprezintă ipocrizia lor, atunci când susțin că sărăcia este o virtute. Aceste idei, implantate adânc în subconștient, pot fi rodul educației, al ignoranței sau chiar a unei interpretări greșite a Scripturilor.

Banii și viața echilibrată

Într-o zi, cineva mi-a spus: “Sunt lefter. Urăsc banii pentru că sunt cauza tuturor relelor”. Aceste afirmații dezvăluie un spirit nevrotizat și dezorientat. Desigur, nu trebuie să puneți banii pe primul plan în viață, căci altfel veți cădea în cealaltă extremă. Sunteți aici pentru a vă folosi cu înțelepciune de puterile latente și de influența de care dispuneți.

Unii sunt avizi de putere și faimă, alții sunt avizi după bani. Dacă vă veți focaliza dorințele doar asupra banilor, spunînd: “Unicul meu scop în viață îl reprezintă banii, nimic altceva nu este mai important pentru mine”, fără îndoială că-i veți obține, veți face avere, dar veți uita cel mai important lucru: sunteți aici pentru a învăța să duceți o viață echilibrată și să vă afirmați în mod armonios pe toate planurile. De aceea, trebuie să vă potoliți și foamea spirituală, aspirația către armonie, dragoste, bucurie, către o sănătate perfectă.

Este total lipsit de înțelepciune să faceți din bani scopul unic în viață. Munciți și acumulați mereu, închipuindu-vă că puteți obține tot ce doriți cu ajutorul banilor, pentru ca, la un moment dat, să vă dați seama că nu aveți nevoie numai de bunuri materiale. În aceeași măsură, aspirați către frumusețe și fericire, doriți să vă manifestați talentele ascunse, să vă găsiți rostul în viață și să-i ajutați pe ceilalți, atît cît vă stă în puteri. Dacă veți aplica în mod inteligent legile mentalului, veți putea deveni chiar milionari, fără ca aceasta să vă afecteze starea de sănătate, de armonie, de elevare, fără să vă pierdeți spontaneitate și calmul lăuntric.

Sărăcia constituie o boală mentală

Sărăcia nu este un motiv de mîndrie, ci reprezintă o boală ca toate celelalte. Cînd sunteți confrunțați cu o boală psihică cereți ajutorul unui medic care vă spune cum să acționați pentru a depăși acea stare penibilă. Tot la fel, dacă observați că în viața dumneavoastră fluxul banilor nu este constant, înseamnă că ceva este greșit în modul vostru de gîndire.

Principiul vieții, cel care ne animă pe toți, tinde natural către expansiune, creștere și abundență. Nu trăiți pe acest pămînt pentru a locui într-o cocioabă mizeră, îmbrăcat în zdrențe și mereu umilit. Dimpotrivă, aveți datoria de a fi fericiți, vitali și plini de succes în tot ceea ce faceți.

De ce nu trebuie să criticați banii

Urmăriți să vă conștientizați toate superstițiile în legătură cu banii și să vă eliberați mintea de ele. Dacă gîndiți că banii sunt un lucru rău și murdar, nu faceți decît să vă

îndepărtați de ei. Amintiți-vă mereu că veți pierde tot ceea ce condamnați și niciodată nu veți putea avea ceea ce criticați.

Iată în continuare, o tehnică simplă, pe care o puteți folosi pentru a vă îmbunătăți situația materială. Repetați aceste sugestii de mai multe ori pe zi: “Îmi plac banii pentru ceea ce pot realiza cu ei și îi folosesc cu înțelepciune, în mod constructiv. Banii circulă în mod constant în viața mea, eu îi cheltui cu bucurie, iar ei se întorc la mine multiplicați. Banii sunt un lucru foarte bun. Am parte de ei din abundență și nu-i folosesc decât pentru a face bine. Sunt recunoscător pentru prosperitatea de care mă bucur și pentru recunoașterea spirituală pe care o dețin.”

Banii în viziunea savanților

Să presupunem că găsiți în pământ un minereu de aur, de argint, de plumb, de cupru sau de fier. Veți spune oare că acestea sunt lucruri rele? Tot răul provine din ignoranța oamenilor, din interpretarea greșită a darurilor vieții, din modul egoist în care aceștia își folosesc subconștientul. Uraniul, plumbul sau alte metale ar fi putut foarte bine să servească drept monede de schimb. Dar noi folosim bucăți de hârtie, cecuri, bani de nichel, de argint; evident, în aceste materiale nu este nimic dăunător sau murdar. Fizicienii și chimiștii au descoperit că singura diferență între două metale este numărul de particule elementare: electroni și nucleoni. Prin bombardarea atomilor într-un accelerator de particule, ei pot transforma un metal în altul. Astfel, în anumite condiții, aurul poate deveni mercur. Sunt convins că, în viitorul apropiat, savanții vor fi capabili să creeze aurul din argint sau din alte metale, în laboratoarele lor sofisticate. Poate că, la început, nu va fi rentabil, dar important este că experiența poate fi realizată. Nu pot să cred că vreo persoană inteligentă vede ceva rău sau murdar în electroni, neutroni, protoni sau alte particule.

Bancnotele din buzunarele noastre sunt compuse din atomi ai căror protoni și electroni sunt diferit aranjați decât cel dintr-o monedă. Numărul și ordinea lor sunt singurele deosebiri dintre hârtie și metal.

Cum să obțineți banii de care aveți nevoie

Cu mulți ani în urmă, am întâlnit în Australia un tânăr, care dorea să devină chirurg, dar nu avea destui bani. I-am explicat că o sămînță aflată în pămînt își atrage tot ceea ce are nevoie pentru a încolți și că el trebuie să se inspire din această lecție a naturii, umplîndu-și subconștientul cu sugestii pozitive corespunzătoare. Pentru a-și continua studiile, tînărul făcea curat în cabinetele medicale sau își găsea alte meserii pe timp scurt. Dar, în fiecare seară, înainte de a adormi, își imagina atîrnată pe perete diploma de medic, cu numele lui scris cu litere mari. Timp de patru luni a lucrat perseverent, iar rezultatul pe care l-a obținut este unul dintre cele mai interesante. Unul dintre medicii la care muncea, l-a îndrăgit și l-a învățat să sterilizeze instrumentele, să facă injecții și să dea îngrijiri de primă urgență. Apoi, văzînd că este conștiincios, l-a luat ca asistent. Astfel, a fost trimis la Facultatea de Medicină. Astăzi, tînărul este unul dintre cei mai buni medici din Montreal, în Canada.

Folosind în mod inteligent forțele latente ale subconștientului, el a acționat conform principiului antic, conform căruia: “Avînd clar în minte scopul, veți descoperi și mijloacele pentru realizarea acestui țel”.

Tînărul și-a imaginat, “a văzut” și a simțit realitatea de a fi medic. A trăit cu această idee, a întreținut-o, a hrănit-o și a iubit-o pînă cînd, cu ajutorul imaginației, a pătruns adînc în subconștient, devenind convingere și atrăgînd tot ceea ce-i era necesar pentru a-și îndeplini visul.

De ce unii nu obțin ceea ce-și doresc

Să presupunem că lucrați la o mare firmă dar, fără să spuneți nimănui, gîndiți mereu că sunteți prost plătit, că nu sunteți apreciat la justa valoare, că meritați mai mulți bani și mai multă considerație. Să nu vă mirați dacă directorul sau șeful de personal vă va spune într-o zi: “Suntem obligați să renunțăm la serviciile dumneavoastră”. De fapt, singur v-ați concediat. Directorul nu reprezintă decît instrumentul prin care a acționat propria dumneavoastră stare mentală negativă. Este doar un exemplu pentru modul cum se manifestă legea acțiunii și reacțiunii. Gîndul reprezintă acțiunea, iar răspunsul subconștientului - reacțiunea.

Obstacole și dificultăți pe drumul spre prosperitate

Deseori ați auzit pe unii care spun: “Omul acela este un bandit, face avere în mod necinstit”, “Este un parvenit; l-am cunoscut cînd era sărac lipit” sau “Este un hoț, un răufăcător”. Dar, analizîndu-i atent pe cei care vorbesc astfel, observați că se zbat mereu în nevoi și au dificultăți materiale foarte mari. Poate că cei față de care se exprimă astfel, au urcat mai repede scara succesului, iar ei, roși de invidie, îi critică. Tocmai aceasta constituie cauza ascunsă a eșecului lor.

Nutrind gînduri negative despre prieteni și condamînd modul în care aceștia s-au îmbogățit, ei se îndepărtează de prosperitatea pentru care se roagă, în fapt, atît de mult. În realitate, acești oameni condamnă chiar starea la care aspiră.

Descoperim, astfel, că el acționează pe două căi exact opuse. Pe de o parte, spun: “Averea și banii se apropie de mine mereu”, pentru ca imediat să gîndească: “Îl invidiez pe X pentru abundența în care trăiește”. Urmăriți mereu să vă bucurați de norocul altora și să nutriți numai gînduri curate la adresa semenilor voștri.

Din nimic nu puteți primi nimic

În marile magazine sunt folosiți detectivi care să împiedice furturile de orice fel. Mereu sunt prinși hoți, care încearcă să obțină anumite bunuri fără muncă. Toți acești oameni întrețin o stare mentală de sărăcie și de limitare, îndepărtîndu-se astfel de armonie, de pace, de credință, de puritate, de cinste și de bunăvoință. În plus, își atrag tot felul de necazuri, în sensul că, își pierd reputația și încrederea în sursa universală a abundenței. Dacă își vor schimba optica și vor face apel la puterile latente ale subconștientului, cu siguranță că vor găsi un mod cinstit de a-și cîștiga existența. Astfel, prin cinstea, integritatea și perseverența lor, ei vor deveni exemple pozitive pentru societatea în care trăiesc.

Cum să păstrați ce ați dobîndit deja

Pentru a vă păstra banii fără riscul de a-i pierde, cea mai bună modalitate este să fiți mereu recunoscător puterii creatoare a gîndului pentru ceea ce primiți. Trebuie ca mentalul conștient să accepte că este normal să duceți o viață abundentă. Această atitudine de acceptare, precum și faptul că așteptați în mod creator să dobîndiți averea, se vor manifesta apoi într-un mod specific, în viața de zi cu zi. Folosiți pentru a realiza această

stare mentală, următoarele sugestii: “Mă aflu în legătură cu bogățiile infinite din subconștient. Am dreptul să fiu bogat, fericit și liber. Bani îmi sosesc din abundență, fără nici un obstacol. Sunt pe deplin conștient de adevărata mea valoare. Îmi folosesc perfect liber talentul și sunt răsplătit într-un mod minunat”.

Descoperiți drumul către abundență

1. Fiți îndrăzneți și solicitați dreptul la o viață prosperă. Subconștientul se va supune acestor sugestii.

2. Nu vă mulțumiți să trăiți la limita sărăciei. Cereți inteligenței infinite mijloacele necesare pentru a face ceea ce doriți în orice moment. Descoperiți tezaurul imens ascuns la nivelul subconștientului.

3. Atât timp cât banii circulă liber în viața noastră, înseamnă că sunteți sănătoși din punct de vedere economic. Considerați banii ca fiind asemănători cu fluxul și refluxul mării, mereu ritmic și constant. Căci atunci când marea se retrage, sunteți siguri că ea va urca din nou.

4. Aplicând legile subconștientului, veți putea să obțineți întotdeauna suma de bani de care aveți nevoie, indiferent pe ce cale vă vor parveni aceștia.

5. Unul dintre motivele pentru care mulți oameni se zbat în lipsuri, este faptul că ei condamnă banii. Ceea ce condamnați se îndepărtează de voi.

6. Nu faceți din bani un dumnezeu. Ei nu reprezintă decât un simbol. Amintiți-vă că adevăratele comori se află în spiritul vostru. Sunteți aici pentru a trăi echilibrat - deci trebuie să aveți la dispoziție doar bunurile materiale de care aveți nevoie cu adevărat.

7. Bani nu reprezintă adevăratul scop al existenței. Căutați să atingeți prosperitatea, bucuria, calmul lăuntric și dragostea pentru toate ființele. Subconștientul vă va oferi toate aceste calități în deplină armonie cu legile divine.

8. Sărăcia nu constituie o virtute și un motiv de laudă, ci o boală a spiritului. Trebuie să vă purificați mentalul de gândurile negative care dau naștere acestei stări penibile.

9. Această existență nu v-a fost dată ca să trăiți într-o cocioabă, nici să vă îmbrăcați în zdrențe sau să vă fie foame mereu.

10. Nu spuneți niciodată: “banii sunt murdari” sau “îi disprețuiesc”. Ceea ce criticați se îndepărtează de la voi. Nici un lucru nu este bun sau rău, ci orientarea pe care i-o dați îi face să fie astfel.

11. Repetați frecvent: “Bani sunt utili. Mă folosesc de ei cu înțelepciune, în mod constructiv și judicios. Îi dăruiesc cu bucurie, iar ei îmi sosesc multiplicați de mii de ori.”

12. Bani nu sunt cu nimic mai prejos decât cuprul, plumbul sau fierul din minereurile pământului. Cu adevărat rea este ignoranța și folosirea cu perversitate a puterilor subconștientului.

13. Dacă vă construiți o imagine mentală clară a ceea ce doriți să obțineți, răspunsul subconștientului și, deci, îndeplinirea dorinței, nu va întârzia să apară.

14. Încetați să tot cereți fără a da nimic în schimb, căci nici un lucru nu este gratuit. Pentru a primi trebuie să oferiți. Chiar și în cazul în care lucrați cu subconștientul, trebuie să fiți plini de dăruire și să puneți toată concentrarea mentală de care dispuneți, în slujba idealurilor voastre.

CAPITOLUL XI

PENTRU DOBÎNDIREA SUCCESULUI, SUBCONȘTIENTUL VĂ ESTE CEL MAI BUN ALIAT

A dobîndi mereu succesul, atunci cînd vi-l propuneți, înseamnă să reușiți în viață, să fiți cu adevărat fericiți. Experimentarea continuă a acestor binefaceri, constituie chiar viața eternă la care se referea Iisus, cînd afirma că lucrurile cele mai importante sunt pacea, armonia, siguranța, libertatea individuală și fericirea și că acestea sunt intangibile, deoarece nimeni nu vi le poate răpi. Ele provin din Sinele esență al ființei voastre. Cine meditează asupra acestor calități, va intra imediat în rezonanță cu sursa divină, umplînduși subconștientul cu ideile lor forță. Acestea sunt adevăratele comori “pe care nici molia, nici rugina nu le strică”. (Matei 6: 20)

Trei pași către succes

Primul pas constă în a descoperi prin introspecție atentă, care acțiuni le facem într-adevăr cu plăcere, urmărind mereu să le realizăm numai pe acestea. Căci, cheia succesului o reprezintă munca plină de dăruire și de pasiune. De exemplu, nu este suficient ca cineva să fi obținut o diplomă de medic psihiatru. Un astfel de specialist trebuie să fie mereu la curent cu descoperirile din domeniul său, să continue mereu studiul mecanismelor subtile ale minții. Numai cel cu adevărat pasionat de munca lui va reuși să acumuleze noi cunoștințe, pe măsură ce ele apar și să trateze cu aceeași grijă pe orice pacient.

Cînd am spus aceste cuvinte la o conferință, cineva mi-a replicat: “Cum să trec de acest prim pas, dacă eu nu-mi dau seama care muncă mi se potrivește?” În astfel de cazuri, rugați-vă să fiți ghidați corespunzător: “Infinita înțelepciune a subconștientului îmi va arăta care este adevăratul meu loc în această viață”. Repetați această frază, într-o stare de relaxare profundă și de interiorizare. Dacă veți persevera, plini de încredere, răspunsul vi se va revela sub forma unui sentiment, a unei intuiții de moment sau chiar împrejurările vă vor orienta către un anumit domeniu. Trebuie doar să fiți convinși că veți fi ajutați.

Al doilea pas pe drumul către un succes sigur, cere specializarea într-un singur domeniu de activitate, pe care să-l aprofundați mereu, devenind un adevărat specialist. De pildă, dacă un tînăr dorește să devină chimist, el va trebui să-și concentreze atenția doar asupra unei anumite ramuri a chimiei, studiind cu perseverență doar domeniul pe care și l-a ales. Reușita nu va întîrzia să apară, dacă el va lucra cu entuziasm pentru a afla tot ceea ce se cunoaște în acel moment în specialitatea sa. De o mare importanță este și aspirația cu care abordăm orice acțiune, precum și dorința continuă de a face bine oricărei ființe din jurul nostru.

Cel care dorește să fie cel mai bun dintre toți, va trebui să fie mereu sprijin și ajutor pentru ceilalți. Desigur, această atitudine contrastează cu mentalitatea unora care nu doresc decît să trăiască din ce în ce mai confortabil, muncind în mod superficial și fără să se implice prea mult. Niciodată vreun om superficial și nepăsător nu va atinge succesul. Va izbîndi doar cel care este animat de un ideal sublim, altruist și nobil. Doar servindu-i pe ceilalți cu abnegație, veți arunca piinea voastră pe apă*.

Al treilea pas este și cel mai important. În esență, trebuie să vă supuneți unui examen de conștiință, pentru a vă da seama dacă nu cumva, ceea ce faceți are ca scop doar

* Aluzie la cuvintele din Ecleziastul (11:1): “Aruncă piinea ta pe apă, căci o vei afla după mai multe zile.”

propria reușită. Dorințele și idealurile voastre nu trebuie să fie egoiste, ci să folosească umanității. Veți realiza astfel un sui-generis circuit. Altfel spus, ceea ce dăruieți lumii într-un mod altruist și plin de abnegație, vă va fi returnat într-o “măsură bună, îndesată, clătinată și cu vîrf”**.

Dacă nu veți dăruia mereu roadele acțiunilor voastre, nu veți realiza acest circuit și cercul nu se va închide. Tot ce veți obține va fi un scurtcircuit în viața voastră, iar acesta se va materializa prin numeroase limitări și boli.

Măsura adevăratului succes

Este posibil ca unii să replice în felul următor: “Bine, dar domnul James a făcut avere vînzînd în mod necinstit ulei și înșelînd pe mulți alții”. Vă voi răspunde că un astfel de om pare să obțină rezultate minunate pe moment, dar banii pe care i-a cîștigat prin fraudă se vor risipi foarte ușor. Dacă încercați să furați, vă veți păcăli singuri, căci veți induce subconștientului sugestia că sunteți săraci și plini de limitări. Aceste sugestii se vor materializa mai tîrziu în ființa, în căminul sau acțiunile voastre. Ceea ce simțim și gîndim, aceea vom deveni. Chiar dacă cineva a reușit să se îmbogățească înșelînd, nu înseamnă că a obținut succesul, căci nu poate fi vorba de succes fără pace lăuntrică. La ce-i vor folosi aceluia om uriașele lui bogății, dacă nu poate dormi noaptea, suferind de sentimentul vinovăției sau fiind foarte bolnav?

Am cunoscut la Londra pe cineva care mi-a povestit cum a făcut avere din meseria de hoț de buzunare. Își construisese o casă de vacanță în Franța și trăia pe picior mare și în Anglia. Dar, în tot acest timp, era mereu terorizat de teama că va fi descoperit și arestat de Scotland Yard. Acest sentiment de culpabilitate îi provocase numeroase tulburări interne; muștrările de conștiință îl făceau să sufere profund. La un moment dat, nu a mai putut suporta și s-a predat singur poliției. După ce și-a ispășit pedeapsa meritată, a luat hotărîrea să se transforme radical, devenind un om cinstit. Imediat și-a găsit un loc de muncă bun, continuînd să trăiască liniștit și eliberat de angoasă.

O condiție esențială în vederea reușitei, o constituie interesul și dragostea față de munca pe care o depunem. De asemenea, trebuie să fim animați de idealuri mai elevate decît simpla dorință de a acumula bunuri materiale. Va atinge succesul doar cel care

** Aluzie la cuvintele biblice: “Dați și vi se va da. Turna-vor în sînul vostru o măsură bună, îndesată, clătinată și cu vîrf, căci cu ce măsură veți măsura, cu aceeași vi se va măsura”. (Luca 6:38)

posedă profunzime psihică și mentală, precum și putere de înțelegere. Mulți dintre marii industriași își datorează reușita utilizării puterilor subconștientului lor.

În urmă cu câțiva ani, a apărut un interviu dat de un magnat al uleiului. Acesta a dezvăluit faptul ca secretul succesului constă în puterea de a concepe un proiect de la început pînă la sfîrșit, în toate detaliile sale. De exemplu, închizînd ochii, el își putea imagina un mare complex pentru fabricarea uleiului, “vedea” trenurile încărcate cu marfă gonind pe linii, “auzea” sirenele fabricilor, “simțea” în nări fumul care ieșea pe coșurile lor. Subconștientul primea aceste sugestii puternice și le manifesta în realitate.

Dacă reușiți să vă imaginați cu claritate scopul, mijloacele pentru a-l atinge vor apărea într-un mod neașteptat, prin puterea miraculoasă a subconștientului.

Veți înțelege importanța acestor trei pași în dinamizarea energiilor creatoare ale subconștientului, doar aplicîndu-i în orice acțiune pe care o doriți încununată de succes. Gîndul constituie o forță colosală, iar dacă i se alătură și sentimentul lăuntric, trăirea adecvată, atunci devine cu adevărat credință și, după cum spune Iisus: “După credința voastră fie vouă!” (Matei 9: 29).

Cunoașterea și folosirea acestei puteri uriașe de care dispuneți, vă va ajuta să vă îndepliniți orice dorință, vă va da încredere în forțele proprii, precum și un sentiment de plenitudine și pace lăuntrică.

Puteți aplica aceste legi în orice domeniu și dacă veți dărui roadele voastre celor din jur sau chiar întregii umanități, atunci puteți fi siguri de reușită.

Iar dacă veți face acești trei pași pe calea elevării spirituale, Dumnezeu va fi mereu alături de voi; cine va mai putea atunci să vă împiedice? Nici o forță de pe pămînt sau din ceruri nu va putea constitui un obstacol pentru voi.

Oameni care și-au îndeplinit visul

Un actor de cinema îmi spunea odată că, atunci cînd era copil, deși nu avusese posibilitatea de a se duce prea des la școală, visa să devină vedetă. Toată ziua, fie că prășea sau ducea vacile la pășune, își imagina numele scris cu litere luminoase pe frontonul unui teatru renumit. “Timp de mai mulți ani m-am gîndit numai la asta, pînă cînd am fugit de-acasă. Am reușit să obțin diferite roluri de cinematografie și a venit și ziua cînd am devenit celebru, iar numele mi-a fost scris cu litere luminoase, așa cum visam cînd eram mic. Sunt acum conștient de forța uriașă a imaginației”.

Acum 30 de ani am cunoscut un tînăr farmacist, care cîștiga 40 de dolari pe săptămînă, la care se adăuga și un procentaj din vînzări. “În 25 de ani voi ieși la pensie și voi scăpa de munca aceasta”, spunea el resemnat.

Atunci i-am spus: “De ce să nu ai propria ta farmacie? Ieși din starea asta de pasivitate și urmărește să-ți elevezi dorințele. Construiește un viitor sigur copiilor tăi. Poate fiul tău are destul talent pentru a deveni un mare medic, iar fiica ta - pentru a studia cu succes muzica”.

Mi-a replicat că nu-și putea permite să-i trimită la studii. Dar l-am convins că tot ceea ce putea să-și imagineze cu forță, se va îndeplini. Într-o primă fază i-am arătat că subconștientul dispune de o forță colosală, apoi el a realizat că este stăpînul acestei forțe și o poate folosi în orice direcție dorește. Astfel, treptat, el și-a construit o imagine mentală: se vedea lucrînd în propria sa farmacie. Își imagina cum aranja flacoanele, prepara diferite rețete, în timp ce vînzătorii angajați serveau clienții. Nu uita să-și închipuie că are și o sumă importantă de bani depusă în bancă. Se transpunea în acest rol asemenea unui bun actor. *Acționează ca și cînd ar fi așa cum îți imaginezi și vei deveni întocmai gîndurilor tale.* A urmat o înșiruire foarte interesantă de întîmplări. A fost concediat, dar a găsit imediat de lucru la o farmacie renumită, cu numeroase filiale, unde - după un timp - a fost numit director. Timp de 4 ani a economisit bani, reușind să-și deschidă propria sa farmacie, pe care a numit-o “Farmacia visurilor”, pentru că, așa cum recunoștea el singur, era exact ceea ce-și imaginase. Desigur, reușita lui s-a datorat în mare măsură și faptului că a făcut exact ceea ce-i plăcea cel mai mult.

În urmă cu cîțiva ani am ținut o conferință despre puterea imaginației și a subconștientului în fața unor oameni de afaceri. Am arătat, printre altele, cum Goethe se folosea cu înțelepciune de imaginația controlată ori de cîte ori se lovea de dificultăți. Biografia săi spun că discuta cu un prieten căruia îi expunea problema și care-i dădea sfatul cel mai bun, cu vocea și gesturile sale obișnuite. Astfel, scena mentală părea a fi reală și vie.

Printre ascultători se afla atunci și un tînăr agent de schimburi, care a și început să pună în practică tehnica lui Goethe. Astfel, el și-a făcut un obicei din a discuta imaginar cu un prieten bancher multimilionar, care îl felicita pentru deciziile înțelepte pe care le luase, cumpărînd anumite acțiuni la bursă. Trăia cu putere fiecare replică, pentru a o imprima în psihic și pentru a fi cu adevărat convins că așa stau lucrurile. Această metodă

se armoniza perfect cu scopul propus: acela de a da cele mai bune sfaturi clienților săi. Căci, dacă ei obțineau un un câștig substanțial de pe urma acțiunilor cumpărate, o parte din sumă îi revenea lui, cel care avusese ideea investiției respective.

Folosindu-se de înțelepciunea ce sălășluiește în subconștient, agentul a avut un succes răsunător, pe tot parcursul carierei sale.

Un alt tânăr, elev de liceu, mi-a spus într-o zi: “Am note foarte mici, memoria îmi joacă feste și nu știu ce să fac”.

Discutând cu el, am observat că motivul era atitudinea sa de indiferență sau chiar resentimentul pe care-l nutrea față de unii profesori și colegi de școală. I-am arătat, atunci, cum să se folosească de subconștient pentru a deveni un elev strălucit. A început să emită anumite sugestii pozitive, de mai multe ori pe zi, dar mai cu seamă seara, înainte de a adormi și dimineața, când se trezea. Iată ce-și spunea el: “Știu că subconștientul este rezervorul din care se alimentează memoria mea. El reține tot ceea ce citesc și tot ce spun profesorii mei. Am o memorie perfectă și inteligența infinită din subconștient îmi pune mereu la dispoziție cunoștințele de care am nevoie la orice examen, scris sau oral. Răspîndesc iubirea și bunăvoința către toți profesorii și colegii mei. Le doresc în mod sincer succesul și toate cele bune.”

Acum, în urma “tratamentului” pe care și l-a făcut, tânărul are o asemenea libertate mentală, cum nu avusese niciodată înainte. Notele sale au devenit foarte bune. Continuă să mențină permanent imaginea mamei și a profesorilor care îl felicită pentru rezultatele sale la învățătură.

Cum să vindeți și să cumpărați într-un mod cât mai convenabil

Amintiți-vă mereu că subconștientul este ca un motor ce trebuie pus în funcțiune de către mentalul conștient. Starea voastră de spirit și gândurile sunt asemenea unui dinam aflat mereu în lucru.

Pentru a transmite o anumită idee, imagine sau dorință pînă în profunzimea subconștientului, trebuie întii să ne calmăm și să ne concentrăm atenția. Această atitudine

relaxată are rolul de a împiedica rezonanța cu gândurile străine sau potrivnice scopului urmărit. În plus, acum pot fi obținute efecte remarcabile, cu un minimum de efort mental.

Apoi vom urmări să creăm o imagine cât mai clară și mai plastică a ceea ce dorim în fapt. De exemplu, dacă doriți să cumpărați o casă, veți face următoarele afirmații (desigur, într-o stare de relaxare deplină și profundă): “Subconștientul este sediul întregii înțelepciuni. Doar el poate găsi casa ideală pentru mine, astfel încât să fie dotată cu tot ceea ce trebuie, fără să aibă un preț prea mare. Trimit aceste dorințe către subconștient, fiind sigur că nu mă va dezamăgi. Am o încredere deplină că aceste gânduri vor da roadele așteptate, așa cum țăranul, când pune semințe în pământ, se supune legilor imuabile ale naturii”.

Răspunsul poate veni prin intermediul unui anunț în ziar, printr-un prieten sau pașii vă vor fi orientați spre casa care arată exact așa cum v-ați imaginat-o. Important este să aveți încredere că răspunsul va sosi la voi negreșit, pe o cale sau alta.

Poate doriți să vindeți o casă, un teren sau orice altceva. Agenților imobiliari care au venit să-mi ceară sfatul, le-am povestit cum am procedat când mi-am vândut propria casă. Am plasat în fața casei o tăbliță pe care scria: “De vânzare”. Seara, în timp ce adormeam, mi-am pus întrebarea: “Presupunând că voi vinde casa, ce voi face cu tăblița?”. Mi-am imaginat cum dau tăblița jos, o iau pe umăr, mă duc în garaj și o arunc pe pământ, spunând: “Gata, nu mai am nevoie de tine!” Am urmărit să simt satisfacția că totul a fost îndeplinit.

A doua zi, a apărut un cumpărător care mi-a oferit o sumă convenabilă și, după ce am încheiat tranzacția, mi-a spus: “Puteți să dați jos tăblița”. Am luat-o imediat și am dus-o în garaj. Lucrurile s-au petrecut exact așa cum îmi închipuisem, nimic mai mult, pentru a confirma că “ceea ce este sus, este și jos”, adică imaginile imprimare în subconștient vor apărea a doua zi pe ecranul vieții noastre. Acțiunea exterioară o urmărește întocmai pe cea interioară.

Iată altă metodă de a vinde o casă sau un teren. Relaxați-vă și apoi emiteți cu forță aceste sugestii pozitive: “Înțelepciunea infinită ce sălășluiește în subconștient știe deja care este cumpărătorul ideal al acestei case, cel care să aibă nevoie de ea și să-mi aducă un profit bun. Ea îl trimite acum către mine și, chiar dacă va vedea și alte case, numai a mea îl va mulțumi, căci este călăuzit de inteligența universală a subconștientului. Sunt sigur că totul va fi perfect: cumpărătorul, momentul tranzacției și prețul. Forțele ascunse din subconștient acționează mereu, punându-mă în rezonanță cu armonia divină.”

Amintiți-vă totdeauna că lucrul pe care-l căutați vă caută la rîndul său și, de cîte ori doriți să vindeți ceva, se va găsi cineva care să aibă nevoie chiar de ceea ce oferiți. Folosind în mod inteligent puterile latente din subconștient, va veți elibera de anxietatea generată de senzația de competiție.

Tehnici folosite cu succes

O tînără doamnă obișnuia să asiste cu consecvență la toate cursurile pe care le țineam. Era nevoită să schimbe de trei ori autobuzul și, de aceea, pierdea o oră și jumătate pe drum. În timpul unei conferințe, i-am povestit cum a procedat cineva, ca să devină proprietarul unui autoturism. Tînăra s-a decis să încerce acea tehnică. Iată ce mi-a scris mai tîrziu, referitor la această problemă:

“Dragă Dr. Murphy,

Vă scriu acum ca să vă povestesc cum am obținut automobilul de care aveam atîta nevoie, pentru a ajunge la cursurile dumneavoastră. Mi-am construit imaginea mentală, în care eram la volanul unei mașini și făceam toate acțiunile necesare pentru a o conduce. Repetam adeseori acea imagine, pînă cînd eram convinsă că, într-adevăr, conduceam o mașină. Apoi m-am dus la magazin și vînzătorul mi-a propus un Cadillac, pe care l-am condus în realitate, repetîndu-mi că-mi aparține.

Știind acum cum arată mașina pe care o doresc, am continuat să-mi închipui cum urc, mă instalez la volan, simt moliciunea banchetei și realizez toate manevrele necesare. După două săptămîni, am ajuns la curs într-un Cadillac. Unchiul meu a murit, lăsîndu-mi printr-un testament, automobilul și toate domeniile sale.”

Mulți oameni de afaceri se folosesc chiar de termenul abstract de “succes”, repetîndu-l de atîtea ori, pînă ajung la convingerea că *au succes*. Ei știu că *ideea de succes* conține în ea toate elementele esențiale ale reușitei.

Puteți și voi să repetați cuvîntul “succes” cu forță și convingere. Subconștientul va asimila această idee și va acționa pentru ca ea să devină realitate. Ce înseamnă, de fapt, succesul pentru voi? Desigur, doriți să aveți o familie reușită, să întrețineți raporturi

amicale cu toți cunoscuții. De asemenea, vreți să excelați în meseria pe care v-ați ales-o; aveți nevoie de un camin frumos și confortabil, dotat cu tot ceea ce trebuie. Poate că aspirați și la o viață spirituală mai bogată, să pătrundeți misterul subconștientului și să-i folosiți puterile ascunse.

Sunteți precum un om de afaceri, pentru că vă manifestați în această grandioasă afacere a vieții pe care o trăiți. Vă propun să deveniți un om de afaceri care a atins succesul, folosind aceste tehnici, ce presupun să vă imaginați că faceți ceea ce doriți să faceți și că aveți lucrurile care vă sunt necesare. Serviți-vă de imaginație și participați cu toată ființa, pentru a intra în legătură cu realitatea succesului. Faceți astfel încât să rezonați în permanență cu energiile reușitei. Adormiți în fiecare seară cu ideea succesului, cu un sentiment de satisfacție deplină; ideea va pătrunde în subconștient și va da roadele așteptate. Fiți convinși că v-ați născut pentru a reuși, iar miracolele nu vor întârzia să se producă.

Idei de reținut pentru a atinge succesul

1. Succesul înseamnă să reușești în tot ceea ce ți-ai propus. Dacă veți fi calmi, fericiți, mulțumiți și veți face mereu ceea ce vă place, veți dobândi cu siguranță succesul deplin în viață.

2. Analizându-vă cu atenție, descoperiți ce vă place cu adevărat să faceți și acționați doar în acel sens. Dacă nu reușiți să vă dați seama, cereți să fiți ghidați, pentru a descoperi direcția în care vă puteți manifesta plenar.

3. Specializați-vă în domeniul ales și căutați să aflați din ce în ce mai multe despre el.

4. Reușita nu aparține celor egoiști, ci celor care și-au făurit un ideal din servirea și ajutorul întregii umanități.

5. Nu poate fi vorba de reușită fără pacea minții.

6. Pentru a reuși, trebuie să fiți fini psihologi și să aveți o mare putere de pătrundere mentală.

7. Dacă vă imaginați cu claritate scopul, subconștientul vă va pune la dispoziție tot ceea ce este necesar, pentru îndeplinirea sa.

8. Gîndul însoțit de sentiment și aspirație pozitivă devine o forță uriașă, căreia nimic nu i se poate opune.

9. Imaginația controlată poate realiza miracole, căci ea ne pune la unison cu puterile latente ale subconștientului.

10. Dacă doriți să obțineți succesul pe plan profesional, imaginați-vă că șeful sau cineva la care țineți foarte mult vă felicită și vă admiră sincer. Dați viață și forță

acestei imagini prin sentimente adecvate. “Auziți” vocea, “observați” gesturile specifice. Vizualizați mental această imagine cu perseverență, ocupându-vă toți timpii morți ai zilei cu această acțiune. Cu siguranță că, în timp, va veni și bucuria reușitei.

11. În subconștient sunt păstrate toate amintirile și impresiile trăite. Pentru a va îmbunătăți memoria, emiteți de mai multe ori această sugestie: “Memoria infinită a subconștientului îmi revelează, în orice moment, ceea ce am nevoie să știu”.

12. Dacă doriți să vindeți ceva, afirmați încet și cu atenție următoarele: “Înțelepciunea subconștientului știe deja care este cumpărătorul ideal pentru acest lucru și îl atrage către mine”. Veți fi uimiți să constatați că așa stau lucrurile.

13. Ideea de succes conține în ea toate elementele și manifestările succesului. Repetați de mai multe ori, cu încredere și convingere, cuvântul “succes”, dinamizând astfel puterile ascunse care vă pot duce la obținerea unui succes deplin.

CAPITOLUL XII

SUBCONȘTIENȚUL ÎN SLUJBA ȘTIINȚEI

Majoritatea savanților se folosesc de subconștient, chiar dacă, uneori, nu sunt conștienți de fenomenele care se petrec atunci. Exemple ilustre în acest sens sunt: Edison, Marconi, Kettering, Poincare, Einstein și mulți alții. Când un om de știință apelează la subconștient, dobîndește o anumită intuiție specială în legătură cu imbinarea mai multor domenii. Cercetări recente demonstrează că succesul inventatorilor depinde în mare măsură de capacitatea lor de a utiliza tezaurul de înțelepciune, care se află în subconștient.

Vă propunem în continuare, exemplul chimistului Friedrich von Stradonitz, care lucra de mult timp pentru a obține formula chimică a benzinei. Oricum ar fi combinat cei 6 atomi de carbon cu 6 atomi de hidrogen, el nu reușea totuși să obțină formula benzinei. Dezamăgit, obosit, el a abandonat subconștientului problema. După cîtva timp, subconștientul i-a oferit o rezolvare uluitoare: în timp ce urca în autobuz, a înțeles că atomii erau uniți printr-o legătură circulară, numită cercul benzenului.

Alt savant, Nikolas Tesla, a realizat invenții importante, care stau la baza electronicii de astăzi. El proceda astfel: când îi venea o idee nouă, lăsa imaginația să construiască liber pe acel subiect, știind că subconștientul îi va revela tot ceea ce lipsea pentru ca noul dispozitiv să poată fi materializat. Realiza mental toate îmbunătățirile posibile, corecta greșelile și oferea tehnicienilor schema dispozitivului perfect funcționabil. Obișnuia chiar să spună: “Întotdeauna invenția mea funcționează așa cum mi-am imaginat. În 20 de ani nu a fost nici măcar o excepție.”.

Naturalistul american Agassia a descoperit câteva dintre fenomenele misterioase, care se petrec în lumea subconștientului în timpul somnului. Cităm din biografia sa: “De mai multe săptămâni mă chinuiam să reconstitui o fosilă găsită încrustată pe o piatră. Nereușind să stabilesc specia din care făcea parte, obosit și disperat, am abandonat și am încercat să mă relaxez. După câțiva timp, într-o noapte, m-am trezit cu senzația clară că am visat peștele fosilizat, cu toate fragmentele care-i lipseau. Dar nu reușeam să-mi amintesc nimic din vis. Imediat m-am dus la muzeu, pentru studii din nou piatra, sperând că-mi voi aminti ceva, dar fără nici un rezultat. Noaptea următoare am visat din nou peștele, dar la trezire am uitat cum arăta. Sperând că voi avea iar visul, a treia noapte mi-am pregătit hîrtie și creion lîngă pat, ca să-l schițez. Spre dimineață, mi-a apărut peștele în vis, mai întii neclar, apoi din ce în ce mai distinct, astfel încît îi puteam studia toate detaliile. M-am trezit pe jumătate și, aflat încă sub influența visului, într-un întuneric profund, am schițat imaginea pe hîrtie. Dimineața, am constatat cu uimire că desenasem linii pe care nu le văzusem la fosilă. Am alergat la muzeu și am curățat bine suprafața pietrei, pînă a devenit vizibile și părțile ascunse ale fosilei. La sfîrșit, semăna perfect cu imaginea din vis”.

În urmă cu 40 de ani, Dr. Frederick Banting, strălucit canadian, studia ravagiile făcute de diabet, maladie incurabilă la acea vreme. A fost necesară o muncă titanică, în care s-au angrenat cercetători din întreaga lume. Într-o noapte, Banting a adormit epuizat. În timpul somnului, a avut revelația de a extrage o substanță din pancreasul ciinelui. Această substanță stă la baza insulinei, care salvează și astăzi mii de vieți omenești.

Pentru a obține acest rezultat excepțional, savantul a consumat mult timp și energie. Nu înseamnă însă că nu puteți obține rezultate imediate. Nu vă descurajați. Obișnuiți-vă să cereți în fiecare seară subconștientului să vă ofere soluția cea mai bună. Una dintre cauzele întîrzierii ar putea fi îndoiala sau gîndul că problema este foarte grea și ar putea dura mult timp pînă se rezolvă. Încetați să vă întrebați cînd și unde vi se va împlini dorința, căci subconștientul nu este limitat în timp sau spațiu. Închipuiți-vă că deja ați

primit răspunsul, nu-l proiectați într-un viitor nedeterminat. Păstrați încrederea de nezdruccinat în reușită, căci orice problemă își are propria ei soluție.

Dr. Lothar von Blenk-Schmidt, renumit inginer electronist, povestește cum, cu ajutorul subconștientului, s-a salvat dintr-un lagăr de concentrare rusească în timpul războiului:

“Eram prizonier într-o mină de cărbuni din Rusia și vedeam terifiat cum oamenii mureau unul câte unul în jurul meu. Eram păziți de gardieni extrem de brutali, iar ofițerii erau inteligenți și atenți, încât practic era imposibil să evadezi. După un examen medical sumar, fiecărui prizonier îi era impusă, pentru a fi scoasă la suprafață, o anumită cantitate de cărbune pe zi. Mie mi-au fixat 150 kg pe zi. Dacă prizonierul nu extrăgea cantitatea impusă, rația alimentară - și așa destul de mică - se reducea și mai mult. În scurt timp, se odihnea în cimitirul lagărului. Îngrozit, am început să mă concentrez asupra unui plan de evadare. Casa din Los Angeles era distrusă, toți membrii familiei - uciși, iar prietenii dispăruseră sau se aflau, ca și mine, în lagăre de prizonieri. Am invocat subconștientul și i-am cerut să găsească o modalitate pentru a ajunge la Los Angeles. “Vedeam” în închipuire imagini de acolo, bulevardele largi, și câteva dintre clădiri. În fiecare dimineață și seară mă imaginam plimbându-mă pe cel mai mare bulevard, împreună cu o fată pe care o cunoscusem înainte de război (și care este soția mea acum); vizitam magazinele, urcam în autobuze, luam prânzul la restaurant. De fiecare dată aveam grijă, atunci când “conduceam” mașina mea imaginară, să nu fac vre-un accident. Imaginile erau pline de viață și culoare și mă simțeam ca și când le trăiam cu adevărat.

În fiecare dimineață, gardianul-șef așeza prizonierii în rând și-i număra. Striga: 1, 2, 3... și când ajungea la 17 făceam un pas înainte. Într-o dimineață, când se numărau prizonierii, gardianul a fost chemat în altă parte, tocmai când ajunsese la 16; când a revenit, a început de la 17, deci nu mi-au observat lipsa. Seara, când detașamentul s-a întors de la muncă, numărul prizonierilor era evident, același, deci lipsa mea a fost observată cu mult mai târziu.

Am reușit să ies din lagăr, fără să fiu văzut și am tot mers prin pustiu, timp de 24 de ore, pînă am ajuns la o casă părăsită, unde m-am odihnit. Multe zile am trăit din ce pescuiam sau vînam. Când am ajuns la linia ferată, am urcat într-un tren ce transporta cărbuni în Polonia. Prietenii m-au ajutat să ajung la Lucerna, în Elveția. Într-o seară, când stăteam în Palace Hotel din Lucerna, am cunoscut un cuplu de americani, care m-au invitat acasă la ei, în Santa Monica (California). Astfel, am ajuns în America, la Los

Angeles. Șoferul de taxi m-a dus exact pe bulevardele pe care le visasem în zilele sumbre din lagăr. Mi se pare că nu trecuse decît puțin timp de cînd fusesem pe acolo. Această reușită va rămîne pentru mine ca o lecție despre minunile pe care le pot realiza puterile latente din subconștientul nostru, atunci cînd sunt pe deplin controlate.”.

Un alt domeniu în care subconștientul poate fi folositor este istoria. Arheologii și paleontologii ar trebui să știe că tot ceea ce a existat și s-a manifestat vreodată, se păstrează în memoria universală. Prin studiul ruinelor și fosilelor antice, ei reconstruiesc palate sau orașe întregi. Istoricii își lasă imaginația să construiască tot felul de variante, dinamizînd astfel subconștientul; acesta deschide porțile de acces către memoria ascunsă a lumilor și civilizațiilor străvechi; astfel, trecutul reînvie și poate fi cunoscut.

Savanții posedă o putere de concentrare mare și o imaginație controlată, care trezesc geniul subconștient: templele antice capătă acoperișuri, apar grădini, piscine și fîntîni arteziene; oasele albite sunt acoperite de mușchi și piele. Cu ajutorul atenției bine focalizate, a imaginației dirijate, putem transcede timpul și spațiul și ne punem în legătură telepatică cu cele mai elevate gînduri ale marilor savanți ai lumii.

Cum să devenim receptivi la sugestiile subconștientului

Dacă trebuie să luați o decizie dificilă, începeți imediat să căutați soluția, plini de optimism. Evitați grijile, fiți încrezători.

Iată o tehnică simplă de a deveni receptivi la mesajele subconștientului. Așezați-vă într-o poziție confortabilă, relaxați-vă corpul și mintea. Dacă acestea refuză să se supună, fiți autoritari și fermi, impunîndu-vă cu putere voința. Corpul este obligat să vă asculte, pentru că nu are voință proprie, inițiativă sau inteligență, ci este asemenea unui disc pe care sunt săpate diferite gînduri sau emoții sub forma unor gesturi caracteristice, ticuri sau chiar boli. După ce ați obținut o relaxare profundă, concentrați-vă atenția exclusiv asupra problemei care vă frămîntă. Căutați o soluție, încercați diferite variante, gîndiți-vă cu anticipație ce bucuroși veți fi cînd o veți găsi pe cea mai bună. Lăsați-vă cuprinși de acest sentiment. Permiteți minții să se joace astfel, pînă adormiți. Dacă nu ați primit răspunsul în timpul somnului, nu vă mai ocupați de problema respectivă. Oricînd este posibil să apară, chiar dacă faceți altceva.

Pentru a avea acces la informațiile depozitate în subconștient, cea mai simplă metodă este și cea mai bună. Iată un exemplu personal: într-o zi am pierdut un ceas, care era o

amintire de familie. L-am căutat peste tot, dar nu l-am găsit. Seara am invocat subconștientul și i-am vorbit ca unei persoane de încredere: “Tu știi tot, deci știi și unde este ceasul meu; te rog, să-mi arăți locul”. M-am trezit cu gândul pregnant: “Căută sub copacul din curte”, unde l-am și găsit imediat.

CAPITOLUL XIII

SUBCONȘTIENTUL ȘI MIRACOLELE SOMNULUI

Fiecare dintre noi petrece 8 ore din 24 dormind (cam o treime din viață). Aceasta este o lege inexorabilă a vieții, valabilă atât în regnul vegetal, cât și în cel animal. Multe probleme își pot găsi răspuns atunci când dormim.

Este încă încetățenită teoria conform căreia, ziua obosim și noaptea dormim, ca să ne recuperăm forțele pierdute. Dar corpul consumă energia și când doarme: inima continuă să funcționeze, la fel plămîinii, ca și toate celelalte organe vitale. Dacă mîncăm înainte de a ne culca, hrana este perfect digerată și asimilată în somn. Aceasta, datorită faptului că subconștientul nu se odihnește și nu doarme niciodată, ci este mereu activ, controlînd toate funcțiile corpului. **Atunci când dormim, vindecarea se produce mai ușor, deoarece nu mai există multiple interferențe și blocaje produse de mentalul conștient.** De asemenea, răspunsurile la problemele care vă frămîntă vi se revelează mai ales în somn.

Binefacerile somnului

Dr. John Bingelow, o autoritate în studiul efectelor* somnului, a demonstrat că noaptea, când dormim, creierul primește impresii vizuale, auditive, olfactive, gustative, care demonstrează că nervii respectivi sunt activi în timpul somnului, precum și neuronii

* Dr. John Bingelow - “The Mystery of Sleep”, New York and London, Jasper Brothers

scoarței cerebrale. Savantul a demonstrat că, atunci, sufletul se unește cu Spiritul Divin, umplându-se de înțelepciunea și iubirea eternă. “Studiile pe care le-am întreprins mi-au întărit convingerea că, adevăratul scop al somnului nu este doar odihna; de fapt, nici o altă parte a vieții nu este mai importantă pentru elevarea spirituală echilibrată a omului”.

Obosită de permanentele conflicte, jigniri și stresuri, mintea are nevoie de o retragere periodică din lumea simțurilor, pentru a intra în legătură telepatică cu forța și înțelepciunea subconștientului. Dacă veți urmări să păstrați mereu această legătură, veți fi ghidați permanent de către ea și veți reuși să învingeți orice dificultate. Pentru aceasta, este bine ca, în timpul zilei, să realizați periodic retragerea minții în interior, departe de confuzia și agitația lumii exterioare. Aceasta poate fi privită tot ca o formă de somn, căci sunteți adormiți față de lumea simțurilor, dar astfel treziți în voi lumea extraordinară a subconștientului.

Efectele surprinzătoare ale privării de somn

Lipsa de somn creează iritabilitate, depresiuni și gânduri sumbre. Dr. Georges Stevenson, membru al Asociației Naționale pentru Sănătate Mentală (National Association for Mental Health), afirma: “După părerea mea, fiecare ființă umană are nevoie de cel puțin 6 ore de somn pe noapte, pentru a se simți bine. Mulți dintre noi au nevoie chiar de mai multe. Cei care-și închipuie ca se pot acomoda și cu mai puține ore de somn, se înșală”. Savanții care au studiat efectele lipsei de somn, au remarcat că insomnia prelungită a precedat anumite tulburări psihopatologice. Pentru a explica acest fenomen, este suficient să amintim că, în timpul somnului ne “încărcăm bateriile”, dobândind vitalitate și poftă de viață.

Într-un articol intitulat “Poate că aveți nevoie de mai mult somn”, apărut în “Reader’s Digest”, se relatează următoarea experiență:

“În ultimii trei ani, am realizat experiențe medicale la Walter Reed Army Institute of Research din Washington. Ca subiecți, s-au oferit o sută de militari și civili. Aceștia au fost menținuți forțat în stare de veghe circa 4 zile la rând. Numeroase teste au pus în evidență efectele și simptomele lipsei de somn, rezultatele lor dezvăluind câteva dintre misterele uluitoare ale somnului.

Se știe acum că, mintea obosită de nesomn caută atât de avidă somnul, încât ar sacrifica orice ca să-l obțină. După numai câteva ore apar scurte perioade de moțâială, într-

un ritm de 3 - 4 pe oră. Ca într-un somn veritabil, pleoapele se închid, ritmul cardiac se încetinește pentru câteva secunde. Pot surveni momente de inconștiență sau imagini dispartate, frânturi de vise. Pe măsură ce se agravează lipsa de somn, perioadele de pierdere a cunoștinței devin din ce în ce mai dese și mai lungi (2 - 3 secunde). Chiar dacă subiectul are o mare responsabilitate (exemplu: pilotarea unui avion în plină furtună), el nu îi poate rezista. Fiți atenți, căci vi se poate întâmpla oricând, mai ales cînd sunteți la volan.

Lipsa de somn atacă buna funcționare a memoriei și a simțurilor. Mulți dintre subiecți s-au dovedit incapabili să rețină o anumită informație, pentru mai mult timp și să o folosească în problema pe care o aveau de rezolvat. În fața unor situații care cereau eforturi mai mari de memorare, subiecții se zăpăceau și se blocau.”

Noaptea este un sfetnic bun

O doamnă din New York, ascultătoare a emisiunilor pe care le țineam la postul național de radio, îmi relata că i se oferise un loc de muncă pentru care era plătită dublu. Neputînd să se decidă, înainte de a se culca, s-a rugat astfel: “Inteligența creatoare a subconștientului știe ce este mai bine pentru mine. Ea mă orientează mereu către fericire și o viață spirituală înaltă, revelîndu-mi cea mai bună decizie. Îi mulțumesc pentru răspunsul care, sunt sigură, va veni.”. A repetat această rugăciune simplă de mai multe ori. A doua zi, s-a trezit dimineața cu senzația clară că nu trebuie să accepte oferta, ceea ce a și făcut. Evenimentele ulterioare au demonstrat că alegerea era bună; firma care-i făcuse propunerea a dat faliment după scurt timp.

Iată un alt exemplu, despre modul cum puteți fi ajutați și ocrotiți de către subconștient, atunci cînd îl invocați.

Cu mulți ani în urmă, înaintea celui de-al doilea război mondial, mi-a fost oferit un post în Orient. Pentru a fi sigur că voi lua o decizie bună, m-am rugat astfel: “Înțelepciunea ascunsă din ființa mea știe tot și îmi va revela, cu voia lui Dumnezeu, pe ce drum trebuie să merg. Voi reuși să recunosc răspunsul, indiferent cum va sosi el”. Am recurs la această modalitate deoarece, deși mentalul conștient poate lua decizii cînd cunoaște toate datele problemei, este nevoie de intuiția proprie subconștientului pentru a răspunde la întrebări pe care doar viitorul le poate dezlega. Am repetat rugăciunea ca pe un cîntec de leagăn, înainte de a adormi și apoi am visat ceea ce s-a petrecut în realitate

peste trei ani. Mi-a apărut un vechi prieten și mi-a spus: "Citește ziarele, nu pleca!". În ziare se relatează, cu litere groase, cum se declanșase războiul, prin atacul de la Pearl Harbour. De mai multe ori am avut vise foarte clare, ca cel expus mai înainte. Acestea sunt scenarii realizate de subconștient, care ne relevează astfel anumite adevăruri, prin intermediul unor persoane în care avem încredere. Altul ar putea primi sfaturi din partea mamei, care-i apare în vis și îl avertizează asupra unui anumit pericol. Subconștientul creează imaginile cele mai sugestive, care să ne impresioneze și să ne determine să credem în ceea ce visăm.

Dr. Rhine, director la Departamentul de psihologie al Universității Duke, a adunat un mare număr de relatări, care demonstrează că multe persoane au vise premonitorii în legătură cu evenimentele care se vor întâmpla în viitor, reușind cu ajutorul lor să evite posibile tragedii.

Viitorul este rezultatul modului vostru de a gândi în prezent, el este deja în subconștient cu excepția cazului când îl modificați după dorință prin intermediul rugăciunii. Prin analogie, viitorul unui popor este înscris în subconștientul colectiv al poporului respectiv. Așa se explică faptul că am visat că s-a declanșat războiul cu trei ani mai înainte. Întimplările de mâine se află deja în subconștient, la fel și cele de săptămîna sau de luna viitoare și pot fi "văzute" de o persoană clarvăzătoare, cu un mental elevat.

Dacă veți începe însă să vă rugați, nu vi se va mai întâmpla nimic rău, căci nimic nu este fixat sau prestabilit în mod definitiv de dinainte. Atitudinea mentală, adică modul în care gândiți sau simțiți realitatea, determină viitorul. Prin rugăciune puteți remodela și crea un nou viitor. *Tot ceea ce un om seamănă acum, va ajunge să recolteze mai târziu.* Sămînța, după cum este bună sau rea, va da rodul pe măsură.

Miracole petrecute în timpul somnului

Odată, un cursant mi-a trimis un ziar în care era relatat cazul unui laminor din oțelaria Pitsburg. Omul, numit Roy Hammerstrom, a câștigat 15000 de dolari datorită unui vis pe care l-a avut.

Conform articolului din ziar, inginerii care lucrau în oțelărie munceau de mult timp, ca să repare o bandă de transmisie a barelor de oțel. Deși se chinuiau de multă vreme, nu reușiseră să găsească defectiunea și să o remedieze. Hammerstrom căuta și el un dispozitiv nou, care să pună în mișcare angrenajul, dar fără nici un rezultat. Într-o după-

amiază, înainte de a așipi, i-a venit iar în minte problema de la oțelărie. Adormind, a visat o schiță perfectă a unui anumit utilaj. Trezindu-se, a făcut o schemă după desenul din vis. Apoi, el a pus această schemă în aplicare, iar angajații au realizat un dispozitiv funcțional. Astfel, somnul de la prînz i-a adus lui Hammerstrom un cec de 15000 de dolari, adică cea mai mare recompensă pe care o oferise vreodată firma angajaților săi, pentru o invenție.

Dr. Helprecht, profesor de cultură asiriană la Universitatea din Pennsylvania, scria în jurnalul său: “Într-o seară, m-am culcat epuizat de eforturile zadarnice de a localiza două fragmente de agată, presupuse a fi aparținînd unui babilonian. Adormind sub influența acestor gînduri, am avut un vis remarcabil: mi-a apărut un preot din Nippur, înalt și impunător, cam de patruzeci de ani, care m-a condus la tezaurul templului. Acolo, erau împrăștiate pe podea, o mulțime de fragmente de agată și lapis-lazuli. Preotul mi-a spus: <Cele două bucăți, despre care ai scris separat la paginile 22 și 26, fac parte din cerceii de la statuia zeului. Lipește-le și te vei convinge.>> M-am trezit instantaneu. Am examinat fragmentele și, spre uimirea, se potriveau. Găsisem, în sfîrșit, soluția problemei.”

Robert Louis Stevenson, în una din cărțile sale - “Acrossthe plains” - consacră un întreg capitol viselor. El însuși avea vise pline de acțiune, pe care și le programa seara. Înainte de a adormi, cerea subconștientului să-i reveleze noi povestiri. Dacă ajungea într-o criză financiară, era de ajuns să trimită o sugestie de genul: “Oferă-mi ideea unui bun roman de aventuri, care să se vîndă bine”. Subconștientul răspundea prompt, pe măsura aș-teptărilor. În legătură cu acest fenomen, Stevenson scria: “Micuțele zîne (puterile latente ale subconștientului), atunci cînd concep un roman, mi-l transmit capitol cu capitol, astfel încît, eu, preupusul autor, nu știu niciodată cum se va derula acțiunea în continuare. Nici măcar această parte a muncii mele, care se desfășoară ziua, cînd sunt treaz și conștient, nu o pot considera ca fiind a mea, căci îmi dau seama că aceste zîne sunt chiar și atunci alături de mine, inspirîndu-mă.”

Dormiți în pace și treziți-vă în bucurie.

Cei care suferă de insomnie, vor găsi în rugăciune un tratament extrem de eficient. Înainte de a adormi, repetați lent, cu atenție, această sugestie beneficătoare: “Picioarele se relaxează, brațele se relaxează, spatele se destinde complet, creierul se umple de calm și bucurie, fața mi se destinde; întregul corp este perfect relaxat și psihicul se liniștește complet. Iert din tot sufletul pe toți cei care au greșit față de mine și trimit către toate

ființele universului gânduri de iubire, armonie, pace și sănătate. Mă învăluie un ocean de liniște și bucurie și devin conștient de Prezența Divină din mine. Percep intuitiv fascinantul mister al Vieții și al Iubirii. Fericirea mă cuprinde și devin plin de bunăvoință față de cei din jur. Întreaga noapte voi dormi în această pace fermecată, iar dimineața mă voi trezi plin de vitalitate și de iubire. O sferă de beatitudine mă cuprinde mereu, făcându-mă din ce în ce mai bun și mai înțelept. Nu-mi este teamă de nimic, căci știu că Tu ești cu mine. Voi dormi în pace și mă voi trezi plin de bucurie, dedicându-Ți întreaga mea viață și iubire.”

Idei forță despre binefacerile somnului

1. Trebuie să vă treziți a doua zi la o anumită oră? Nimic mai simplu: înainte de a adormi, sugerați subconștientului să vă trezească exact la acea oră. Veți constata cu uimire că el se va supune. Faceți apel la rezolvarea oricărei probleme, căci nimic nu este prea greu în fața forței infinite a subconștientului.

2. Subconștientul nu cunoaște odihna niciodată, lucrază fără încetare. Controlează toate funcțiile vitale și vindecă orice boală. Împăcați-vă cu voi înșivă, iertați pe toți cei care au greșit; vindecarea se va produce cu mult mai repede.

3. Subconștientul vă ghidează mai ales atunci când dormiți sau când visați. Curenții vitali circulă atunci liberi prin ființă, purificând-o, astfel încât dimineața vă treziți revitalizați și întineriți.

4. Dacă sunteți, încă, sub influența supărărilor și conflictelor din timpul zilei, calmați-vă mai întâi și concentrați-vă asupra unor sugestii pozitive. Invocați forțele și înțelepciunea din subconștient și cereți să rezolve problema cu care vă confrunțați. Veți dobândi, astfel, un plus de încredere în voi, calm și putere.

5. Somnul este esențial pentru o minte lucidă și un corp sănătos. Lipsa de somn provoacă iritabilitate, depresii psihice, zăpăceală; sunt necesare cel puțin opt ore de somn în fiecare noapte.

6. Savanții au demonstrat că survin o serie întreagă de tulburări psihopatologice, în urma unei insomnii prelungite.

7. În timpul somnului, mintea se încarcă cu forțe noi. Multe persoane care nu dorm suficient, prezintă tulburări de memorie și de coordonare a mișcărilor, sunt dezorientate și confuze.

8. Creierul obosit va sacrifica orice pentru câteva clipe de somn. Atenție, cei care aveți tendința să adormiți la volan!

9. Noaptea e un sfetnic bun. Înainte de a adormi, invocați protecția subconștientului. Cereți răspuns la întrebarea care vă frământă, apoi fiți receptivi pentru a înțelege răspunsul.

10. Aveți deplină încredere în subconștient; el nu vă poate orienta decât în direcția cea bună. Cîteodată, mesajul său vă parvine prin intermediul unui vis foarte clar și sugestiv.

11. Modul în care gândiți vă determină destinul. Lăsați-vă ghidați de către înțelepciunea infinită, ascunsă în ființa voastră, acceptați orice sfat sau sugestie care simțiți că vine de acolo. Fiți optimiști, gândiți-vă că nu se poate întâmpla nimic rău; astfel remodelați destinul și vă îmbunătățiți viitorul.

12. Dacă doriți să scrieți un roman, o piesă de teatru sau să realizați o invenție extraordinară, cereți subconștientului să vă inspire; conștientizați faptul că el vă ghidează mereu. Se vor produce astfel adevărate miracole, iar patrimoniul universal se va îmbogăți cu noi comori artistice sau științifice.

CAPITOLUL XIV

MANIFESTAREA PUTERII SUBCONȘTIENTULUI ÎN REZOLVAREA PROBLEMELOR DE CUPLU

Cauza tuturor conflictelor ce apar în interiorul unui cuplu, o constituie nerecunoașterea modului de acțiune a forțelor ascunse în subconștient. Orice problemă dintre soț și soție se poate rezolva dacă cei doi folosesc în mod constructiv problemele mentalului. Rugîndu-se împreună, cei doi iubiți se vor armoniza la toate nivelele ființei lor și vor rămîne mereu împreună. Orientarea către idealuri sublime, studiul legilor misterioase ale vieții, faptul că cei doi au același drum în viață și își respectă reciproc libertatea personală, toate acestea reprezintă cheile unei căsătorii armonioase și fericite, în care soții formează o singură ființă.

Un divorț sau o despărțire dureroasă poate fi evitată cel mai ușor, chiar dinaintea căsătoriei. Desigur, cînd situația devine insuportabilă, cel mai bine este să ieși din ea. Dar de ce să nu eviți o situație neplăcută? Nu ar fi mai bine să te concentrezi asupra adevăratei cauze a problemelor cu care te confrunți, adică să tai răul de la rădăcină?

Asemenea celorlalte probleme cu care omul se poate confrunta, divorțul, împreună cu supărările inerente, sunt roadele unui comportament, în care legile subconștientului sunt ignorate complet.

Adevărata semnificație a căsătoriei

Pentru a fi cu adevărat o uniune între două ființe, căsătoria trebuie să aibă în primul rând o bază spirituală, să fie însuflețită de iubire reciprocă. Dragostea poate fi exprimată sub forma toleranței, a sincerității, a onestității și a bunăvoinței. De aceea, fiecare dintre cei doi iubiți trebuie să fie foarte sinceri unul față de celălalt. O căsătorie armonioasă nu poate fi niciodată realizată, având la bază motive ca vanitatea, lipsa de bani sau dorința de a parveni, deoarece acestea indică lipsa sincerității și a iubirii. O asemenea căsătorie nu reprezintă decît o penibilă minciună și o mascaradă grotescă.

O femeie care gîndește: “Sunt epuizată de muncă. Mă voi mărita ca să renunț la serviciu și să mă ocrotească soțul”, pornește de la premise false și nu aplică într-un mod corect legile subconștientului.

Numai cunoașterea și folosirea benefică a acestor legi îi pot oferi siguranță și confort. Dacă ea ar aplica tehnicile descrise în capitolele anterioare, nu s-ar putea plînge niciodată, în realitate, de soț, de tată sau de altcineva, ci este capabilă să obțină prin propriile forțe fericirea, prosperitatea, pacea lăuntrică, iubirea nesfîrșită, bucuria de a trăi, confortul, siguranța și orice și-ar putea dori vreodată. Fiecare om poate fi propriul său constructor, modelîndu-și destinul așa după cum dorește.

Cum să atragem către noi soțul sau soția ideală

Dacă ați lecturat cu atenție capitolele anterioare, desigur că deja sunteți familiarizați cu modul în care acționează subconștientul și știți că tot ce se imprimă acolo se va exprima într-o formă sau alta în universul vostru lăuntric, cît și în cel exterior. Dacă sunteți femeie și doriți să vă apropiați de un bărbat, dar nu l-ați găsit încă, sugerați subconștientului calitățile pe care doriți să le aibă el. Iată o tehnică deosebit de utilă: seara, așezați-vă în fotoliul cel mai comod, închideți ochii și relaxați-vă, urmăriți să creați o stare

de pace profundă și de receptivitate. Adresați-vă apoi subconștientului, spunându-i: “Prin gândurile mele atrag către mine un om onest, sincer, loial, iubitor, fidel, cu sufletul fericit și liniștit. Aceste calități penetrează acum în subconștient; prin meditații asupra lor, vor prinde viață și se vor manifesta atunci când voi fi pregătită. Mă bazez pe acea lege care face să am exact ceea ce mentalizez cu forță. Doresc să dăruiesc fericire și armonie unui om. Îi voi respecta și iubi idealurile, iar el va face la fel în ceea ce mă privește. Nu voi căuta să-l transform într-un mod absurd, pentru a-mi satisface vreo dorință egoistă, iar el va respecta, la rîndul lui, personalitatea și dorințele mele. Mereu ne va uni dragostea, înțelegerea și toleranța.”

Perseverînd în această tehnică extrem de simplă, veți trăi bucuria de a descoperi că există un astfel de bărbat pe care să-l cunoașteți și cu care să vă căsătoriți. Înțelepciunea tăcută și nebănuită a subconștientului vă deschide un drum pe care veți fi purtată de curenții irezistibili creați prin mentalizarea voastră benefică. Pentru ca această experiență să devină o reușită, aspirați permanent să dăruiați iubire, devotament, înțelegere și tot ce e mai bun în dumneavoastră, către cei din jur.

Dacă sunteți bărbat și simțiți lipsa unui suflet apropiat, veți folosi această sugestie sau una asemănătoare: “Prin aceste gânduri atrag femeia care se potrivește cel mai bine personalității mele. Îi voi dărui iubire, lumină, pace și bucurie. Am deplină încredere că-i voi oferi o viață fericită și o voi ajuta să se desăvîrșească pe toate planurile. Doresc ca soția mea să fie inteligentă, veselă, fidelă și sinceră, plină de armonie și de calm. Din acest moment, începem să fim atrași irezistibil unul către celălalt și ne vom întîlni la momentul potrivit. Începînd de atunci, în viața mea se vor manifesta doar iubirea, adevărul și frumusețea. Aștept plin de încredere să o cunosc pe viitoarea mea soție.”

În timp ce meditați plini de aspirație asupra calităților pe care le doriți la viitorul soț, în subconștient începe să se formeze imaginea sa. Nu mai rămîne apoi decît să găsească bărbatul sau femeia care se potrivește cel mai bine cu imaginea deja formată.

Recent, am discutat cu o doamnă, de meserie profesoară, care îmi spunea: “Am avut trei soți și la toți mă deranja faptul că erau prea pasivi și nu aveau spirit de inițiativă, lăsînd ca toate deciziile importante să le iau eu. De ce atrag doar oameni de acest fel?” Am întrebat-o dacă știa dinainte de a se căsători, că cel de-al doilea soț era un bărbat efeminat și ea mi-a răspuns: “Sigur că nu știam. Dacă aș fi știut, nici nu m-aș fi măritat cu el”. De fapt, la baza acestor greșeli stătea propria sa personalitate, care era foarte puternică, dominatoare, aproape masculină. În mod inconștient, femeia căuta un soț supus și pasiv,

pe care să-l domina. Pentru a întâlni astfel de bărbați, ea trebuia să-și modifice mai întâi imaginea mentală subconștientă. Iată cum a procedat, pentru a înlătura vechiul prototip mental și a crea unul nou, conform dorințelor ei: “Mi-am creat în minte imaginea bărbatului ideal: puternic, iubitor, extrem de viril, cu o situație materială bună, cinstit și plin de sinceritate. Îmi închipuiam cum îi voi dărui iubire și fericire și cum îl urmez plină de supunere, sprijinindu-l în tot ceea ce dorește să realizeze. Sugestia mea era următoarea: <<Știu că și el mă așteaptă, așa cum îl aștept eu. Sunt sinceră în dorința mea, doresc să iubesc și să mă dăruiesc plenar. Simt în mine multe comori pe care i le pot oferi și pe care el le va primi cu bucurie. Amîndoi vom fi plini de bunăvoință și de optimism, pentru a forma un cuplu reușit. Sunt sigură că subconștientul va găsi acest om minunat și va face să ne întâlnim, astfel încît să ne recunoaștem imediat>>”.

Se ruga astfel în fiecare dimineață și seară, știind că dacă se gîndește foarte intens și destul de mult timp la imaginea soțului ideal, dorința i se va îndeplini.

Au trecut astfel mai multe luni. A întâlnit mulți bărbați, dar nici unul nu a fost pe placul ei. Cînd începea să-și piardă răbdarea, își amintea că încredințase subconștientului acea problemă și recăpăta încredere și forțe noi. Între timp, a divorțat de ultimul soț, fapt care i-a dat un sentiment de ușurare și o mai mare libertate de gîndire. Puțin după aceea, a părăsit învățămîntul și s-a angajat ca medic. Omul acela era chiar cel pe care îl mentalizase și ea a intuit acest lucru chiar de la prima întâlnire. Intuiția s-a adeverit cînd, la o săptămîină după ce se angajase, el a cerut-o în căsătorie. Conviețuirea cu el a fost pe deplin fericită, căci el se dovedea a nu fi supus și efeminat, cum erau primii soți, ci dimpotrivă, extrem de viril, genul de om sportiv și athletic, spiritual, avînd simțul umorului și fără idei preconcepute sau prejudecăți lamentabile.

Această situație fericită a fost creată, fără îndoială de gîndurile încrezătoare pe care ea le-a întreținut și le-a amplificat pînă la saturație în propriul subconștient. Forța mentală, la unison cu cea psihică (emoțiile) au făcut ca sugestia să pătrundă în subconștient și să devină realitate.

Deriva către divorț

Atunci cînd căsnicia ajunge într-un punct critic, fiecare poate hotărî dacă este mai bine să divorțeze sau nu. Această alegere este o problemă personală sau individuală; în

astfel de cazuri nu se poate formula o regulă generală de conduită. Pentru unii oameni mai singuratici, realitatea dovedește că ar fi mai bine să nu se căsătorească deloc, pe cînd alții, dacă ar mai avea puțină răbdare, ar putea trece de momentul dificil împreună, fără să fie nevoie de separare.

O femeie divorțată poate deveni cu mult mai sinceră și mai nobilă în sentimente, decît una care trăiește un coșmar permanent. Iată, de exemplu, cazul unei femei al cărei soț era un alcoolic înrăit, fiind pedepsit de mai multe ori de justiție pentru comportamentul său brutal și animalic. Bărbatul acela, care nu-i dădea atenție decît atunci cînd o maltrata, nu putea fi părăsit, căci soția lui credea într-un mod foarte greșit că divorțul constituie un păcat. I-am explicat că legătura dintre doi oameni se realizează în primul rînd în inimile lor și că nu poate exista căsătorie, în adevăratul sens al cuvîntului, fără iubire și armonie. Femeia a înțeles că, nu există lege divină care să o oblige să stea cu un om ce o maltratează și o umilește permanent.

Dacă vă aflați într-o astfel de situație dificilă și nu știți cum să acționați, căutați în interiorul vostru răspunsul; cu siguranță că acesta va veni, dacă aveți încrederea și aspirația necesară. Din profunzimile tăcute ale sufletului, se va revela răspunsul potrivit.

Am cunoscut un cuplu de tineri, căsătoriți de cîteva luni, care deja ajunsese în situația de a se destrăma. În cele ce urmează vom aduce la lumină cîteva dintre cauzele ascunse ale impasului lor. Soțul trăia cu teama permanentă ca femeia să nu-l părăsească. Era sigur că îl înșeală și că, într-o zi, îl va părăsi; de aceea, el se afla într-o continuă angoasă și tulburare a minții. Pe de altă parte, soția simțea că legătura dintre ei nu se mai bazează pe încredere, fiind afectată de atmosfera creată de el. Situația la care au ajuns este urmarea directă a prototipului mental format.

După cum am mai arătat, toate ființele se supun legii acțiunii și reacțiunii, conform căreia orice fenomen are drept cauză un tipar mental. Desigur, femeia și-a părăsit soțul, comportîndu-se exact așa cum se așteptase el.

Separarea în cuplu se produce întîi în spiritele celor doi. Ceea ce se petrece la tribunal nu reprezintă decît urmarea firească a acestui lucru. Cînd în cei doi soți se adună resentimentele, neîncrederea, suspiciunea și mînia, acestea slăbesc și epuizează unitatea cuplului. Ura dezbină ceea ce unește iubirea. În cazul pe care l-am prezentat, nici unul dintre tinerii soți nu cunoșteau legile mentalului, lăsînd ca problemele, angoasele și dezordinile interioare să le aducă suferință. Mai tîrziu, urmîndu-mi sfaturile, au reînvățat să trăiască împreună, experamentînd terapeutica sugestiei pozitive. Rezultatele au fost

evidente: au început să manifeste iubire, calm și bunăvoință unul către celălalt. În fiecare seară discutau împreună și analizau diferite aspecte spirituale ale vieții, căutând direcții noi în gândire. Astfel și-au construit treptat o căsnicie durabilă.

Cauza greșelilor în căsnicie

Se observă foarte des că soțiile devin răutăcioase și certărețe. Iritabilitatea exprimă de fapt refulările lor inconștiente, nevoia profundă de a fi iubite. Nemulțumirea provine câteodată din faptul că femeia dorește să modifice personalitatea soțului, conform unui tipar creat de ea. Desigur, acest lucru nu reprezintă decât un mijloc în plus de a-i pierde interesul și iubirea.

Ca să înlătore necazurile de acest gen, este bine ca fiecare dintre soți să evite a scoate în evidență toate micile greșeli ale celuilalt și în loc de aceasta să fie plini de atenție și de răbdare, folosindu-se de toate celelalte calități minunate, care se ascund în sufletul lor.

Soțul care este mereu posac, care critică tot ceea ce face sau zice soția, comite un adulter din punct de vedere psihic, căci adulter se numește și atunci când unul dintre parteneri gândește într-un mod negativ și distructiv, separându-se astfel mental de celălalt. Un bărbat care întreține sentimente de ostilitate și mînie față de soție, o înșeală practic pe aceasta, deoarece încalcă promisiunile făcute la căsătorie, acelea de a o iubi și respecta toată viața.

Un astfel de om trebuie să învețe să-și stăpînească minia, să lupte cu propriile sale gânduri malefice și distructive, să reînceapă a-și privi soția cu respect, bunăvoință și considerație. Folosind autosugestia pozitivă, putem să ne formăm o atitudine în fața vieții și un mod de a gândi care să ne facă mai fericiți și să ne armonizeze relațiile cu ceilalți.

Faceți o mare greșeală atunci când vorbiți de problemele apărute în cuplu, cu vecinii sau cu rudele. Să presupunem că o femeie povestește prietenei sale: "Soțul meu nu-mi dă niciodată bani. Se poartă îngrozitor cu mama mea, este bețiv și mă jighește în fiecare zi". Desigur că toți cei care aud aceste vorbe își formează o imagine proastă despre el și aceasta nu va ajuta cu nimic cuplul. Toți vor mentaliza negativ și va fi cu mult mai greu să reparați situația creată. Nu discutați, căci, despre defectele celui cu care trăiți, decât cu cineva care vă poate da sfaturi folositoare; altfel riscați să vă autosugestionați negativ fără să vă dați seama. Este cunoscut faptul că familia nu dă întotdeauna sfatul cel mai bun, căci membrii ei sunt subiectivi și părtinitori în aprecieri. Criteriul după care puteți verifica

sfaturile ce vi se dau, este să respecte regula de aur (“Faceți altora ceea ce vreți să vă facă ei vouă”).

Amintiți-vă mereu că, întotdeauna, între două ființe care trăiesc împreună au apărut probleme, ciocniri de temperament, perioade tensionate. Nu arătați prietenilor aspectele dificile ale căsătoriei. Abțineți-vă de la critici și nu vă răzbunați pe soț, făcându-i reproșuri în public.

Pe de altă parte, un soț trebuie să evite să o transforme pe soție într-o copie fidelă a sa. Fiecare om are personalitatea sa proprie și astfel de tentative sunt împotriva firii, ducând în timp la destrămarea cuplului. Femeia se va simți atinsă în demnitatea sa și va începe să nutrească anumite resentimente față de barbatul de lângă ea.

Desigur, fiecare trebuie să se adapteze și să lase mai mult sau mai puțin de la el, pentru bunul mers și continuitatea cuplului, dar dacă veți încerca să priviți în interiorul vostru cu obiectivitate, veți găsi atâtea defecte, încât s-ar putea să aveți nevoie de tot restul vieții pentru a le înlocui cu calități. Nu mai căutați să-i transformați pe cei din jur, ci căutați să vă transformați voi înșivă mai întâi.

Rugați-vă împreună și veți rămâne împreună

Urmăriți să armonizați viața în doi, parcurgând următorii pași împreună:

Primul pas: Nu lăsați supărarea să se perpetueze de la o zi la alta. Înainte de a adormi, iertați celuilalt orice greșală înlăuntrul vostru, pentru ca iritarea să nu se amplifice. Dimineața, când vă treziți, încredințați vouă înșiși și înțelepciunii divine toate acțiunile pe care le veți face în acea zi. Trimiteți gânduri de pace, armonie și iubire soțului sau soției, celorlalți membrii ai familiei, tuturor ființelor din această lume.

Pasul al doilea: Spuneți o scurtă rugăciune înainte de fiecare masă. Mulțumiți lui Dumnezeu pentru hrană și pentru tot ceea ce este minunat în viața voastră. În timpul mesei, încercați să uitați de neazuri și nu angajați discuții în contradictoriu. Căutați să aveți doar gânduri bune față de soț sau soție, spunându-i în gând: “Apreciez tot ceea ce faci și îți transmit mereu iubire și bucurie”.

Pasul al treilea: Este bine ca soțul și soția să se roage în fiecare seară împreună. Nu-l considerați pe celălalt ca fiind un obiect destinat să servească, ci ca pe o ființă divină, cu individualitate și cerințe proprii. Respectați-l și iertați greșelile, evitați pe cât posibil criticile și cearta. La baza unui cuplu solid și fericit stau dragostea, armonia, respectul

reciproc, credința în Dumnezeu. Citiți în fiecare seară Psalmii 23, 27 și 91. Prima Epistolă către Corinteni și alte scrieri pline de învățăminte inspirate de Divin.

Amintiți-vă mereu:

1. Necunoașterea legilor divine în manifestare constituie adevărata cauză a nefericirii. Rugându-vă împreună pentru armonia cuplului, veți învăța cum să construiți o relație profundă și spirituală.

2. Pentru a evita divorțul, acționați încă dinainte de a vă căsători. Rugați-vă să vină partenerul ideal pentru voi, mentalizînd cu precizie ce calități doriți să aibă acesta. Veți constata, cu încîntare, că ați întîlnit bărbatul sau femeia de care aveți nevoie.

3. Numai uniunea plină de iubire dintre un bărbat și o femeie poate fi numită căsătorie autentică.

4. Vă atrageți partenerul cel mai potrivit dacă vă construiți mental o imagine cît mai precisă a sa. Puteți fi sigur de rezultat, căci întreaga creație se supune legii rezonanței.

5. Nu mai proiectați asupra soțului sau soției gânduri de neîncredere și ură. Înconjurați-l cu iubire, armonie și bunăvoință. Toate problemele se vor rezolva treptat, de la sine, căci vibrațiile benefice vor fi absorbite în subconștient, generînd mai multă afecțiune, putere de transfigurare și uniune dătătoare de fericire.

6. Femeile devin iritabile și răutăcioase din cauza lipsei de afecțiune și de respect. Ele aspiră să fie iubite și ocrotite. Arătați-le că le apreciați, că înseamnă foarte mult pentru voi. Căutați să observați și să scoateți în evidență calitățile, pe care cu siguranță că le au.

7. Soțul care-și iubește cu adevărat soția nu va face și nu va acționa cu nimic împotriva ei, nici prin vorbe, nici prin acțiuni. Iubirea veritabilă nu înșală niciodată.

8. Nu discutați decît cu oameni competenți despre problemele voastre conjugale. Așa cum nu cereți unui tapițer să vă extragă un dinte, nu cereți familiei sau prietenilor să va dea sfaturi, cînd aveți dificultăți în viața de cuplu.

9. Nu căutați să transformați personalitatea celui lîngă care trăiți. Acesta este un semn de manifestare a orgoliului vostru și o supraestimare a propriilor capacități, care nu vor face decît să provoace resentimente. Soțul sau soția are propria sa individualitate și nu poate fi copie fidelă a voastră.

10. Dacă vă rugați împreună, veți rămîne împreună. Creați legături profunde și spirituale între voi; veți constata că problemele se vor rezolva treptat. Deși, cîteodată, nu corespunde realității, mentalizați-vă soția fericită, plină de sănătate, frumoasă. De asemenea, soțul poate fi văzut ca fiind puternic, tandru, armonios și bun. Mențineți

neîntrerupt această imagine benefică, pînă ce transformarea se va produce în realitate.

CAPITOLUL XV

CUM SĂ DEVENIM MAI FERICIȚI

William James, tatăl psihologiei moderne americane, afirma că, cea mai mare descoperire a secolului în acest domeniu nu a fost făcută încă. Îndrăznim să spunem că se referea la descoperirea puterii infinite a subconștientului, dinamizat printr-o credință fermă în posibilitățile lui. Fiecare om este posesorul acestei comori, cu ajutorul căreia, poate învinge orice fel de piedică. Devenind conștienți de ea, putem birui propriile noastre slăbiciuni și îndoieli, dobîndind astfel adevărata fericire în viață.

Orice om este fericit în anumite momente ale existenței sale: cînd se naște un copil, cînd se căsătorește sau reușește la facultate, etc. Putem face o listă interminabilă de evenimente, care ne fac fericiți. Dar acestea nu sunt decît bucurii trecătoare, care vin din exterior și nu au nici o legătură cu adevărata bucurie interioară.

În Biblie este scris că cine are credință în Cel Etern, acela este fericit. Încredințați toate gîndurile și acțiunile lui Dumnezeu și rugați-l să vă ghideze, să vă inspire; veți deveni astfel cu mult mai echilibrați, senini și relaxați în viața de zi cu zi. Urmăriți să fiți un focar de bunăvoință și iubire, construindu-vă astfel adevărata fericire interioară, eternă și inalterabilă.

Alegeți întotdeauna fericirea

Fericirea este o stare de spirit foarte elevată. Sunteți liberi să fiți fericiți, oricînd doriți. Pare extraordinar de simplu și așa și este. Dar oamenii eșuează, de obicei, în încercarea de a fi fericiți, pentru că nu înțeleg ceea ce este simplu și ușor; ei au nevoie mereu de rețete complicate. Cele mai mari adevăruri ale vieții sunt simple, creatoare și dinamice. Numai ele ne pun în rezonanță cu starea de bine, cu starea de armonie universală. Sf. Pavel relatează în cuvinte inspirate modalitatea de a ne pune în legătură cu energiile elevate ce conferă forță interioară și bucurie: “cîte sunt adevărate, cîte sunt de

cinste, cîte sunt drepte, cîte sunt curate, cîte sunt vrednice de iubit, cîte sunt cu nume bun, orice virtute și orice laudă, la acestea să vă fie gîndul”. (Filipeni, 4: 8)

Chiar din acest moment, alegeți să fiți fericiți. Iată cum trebuie să procedați: dimineața, imediat ce deschideți ochii, spuneți-vă: “Mă încredințez armoniei divine și o chem să vină în sufletul meu. Începe o zi nouă și minunată pentru mine. Nici o zi nu a fost atît de frumoasă ca cea de astăzi. Divinul mă ghidează în tot ceea ce fac și orice acțiune îmi va fi încununată de succes. Sunt un veritabil focar de iubire și pace. Dacă în timpul zilei voi uita aceste gînduri luminoase, trebuie să mi le amintesc imediat, să fiu mereu orientat către ceea ce este sublim și bun. În virtutea legii imuabile a rezonanței voi fi întîmpinat doar cu gînduri curate și binevoitoare. Orice acțiune va fi încununată de succes. Voi fi fericită întreaga zi.”.

Începeți în acest fel fiecare zi, alegînd rezonanța cu ceea ce este profund benefic. Nu numai că veți deveni mai fericiți, dar veți radia această fericire către toate ființele din jur.

Obișnuința de a fi fericit

Cu mulți ani în urmă, am petrecut o săptămînă la o fermă din Irlanda. Fermierul era un bărbat plin de umor, cînta sau fluiera mereu. Cînd l-am întrebat care este secretul fericirii sale, mi-a răspuns: “Pur și simplu m-am obișnuit să fiu fericit. În fiecare dimineață, cînd mă trezesc și în fiecare seară, înainte de a adormi, îmi binecuvîntez familia, grînele, animalele din jurul casei și îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru tot ceea ce-mi dăruiește.” Fermierul avea acest obicei de 40 de ani. Gîndurile pe care le întreținem cu perseverență pătrund în subconștient și devin adevărate obiceiuri. Omul acela descoperise că și fericirea poate fi o obișnuință și o stare firească.

Trebuie să dorim fericirea

Este foarte important să dorim un lucru pentru a-l obține. Fericirea trebuie dorită, chemată. Există oameni care au fost atît de mult timp deprimați și triști, încît dacă ar primi o veste bună, ar proceda precum femeia care mi-a spus odată: “Nu-i bine să fim prea fericiți”. Ei sunt atît de obișnuiți cu ideea de nefericire, încît nu mai înțeleg deloc și nu mai concep fericirea. Doresc să se scufunde tot în tristețe, aceasta părăindu-li-se perfect normală.

Am cunoscut în Anglia o doamnă, care era de mulți ani bolnavă de reumatism. Se văita mereu: “Astăzi mă chinuie reumatismul. Nu pot nici să ies din casă. Mă doare foarte tare genunchiul”. Toți aveau grijă de ea: fiica, fiul, vecinii. În realitate, ea dorea să fie bonavă. Se bucura de propria ei suferință, nu dorea, cu adevărat, să fie fericită. I-am sugerat un tratament mental, i-am scris versete din Biblie, sfătuind-o să-și abată atenția de la boală, să creadă în puterea vindecătoare a Naturii. Nimic nu o mai interesa. Cred că multe persoane întrețin rezonanța cu gândurile morbide, trăind tristețea și deprimarea cu un anumit gen de voluptate, care, în timp, se asociază unui adevărat masochism psihic.

Iată câteva exemple de gânduri negative, care mențin această stare deplorabilă: “Astăzi este o zi proastă, totul îmi merge pe dos.”, “Toată lumea este împotriva mea.”, “Nu voi reuși.”, “Sunt mereu în întârziere”, “Nu am timp nici să răsuflu”, “Poate altul, nu eu.”. Dacă, de dimineață, veți gândi astfel, aveți toate șansele ca previziunile voastre sumbre să se îndeplinească în acea zi. Chiar dacă aparențele sunt altele, aveți încredere în reușită, căci nimic nu poate dura la nesfârșit. Cunosc o persoană căreia nu-i mergeau afacerile și a dat faliment. Iată însă ce spunea ea: “Am făcut atâtea greșeli, dar am învățat ceva din ele. O voi lua de la capăt și voi avea un succes uriaș”. Acesta este un exemplu de gândire constructivă. Dacă avem necazuri, înseamnă că ceva nu este corect în modul nostru de a gândi. Trebuie să eliminăm fără întârziere cauza (mentalizarea negativă), înlocuind-o cu gânduri optimiste.

Oamenii cei mai fericiți sunt cei care sunt învățați să dea mereu ce au mai bun. Oamenii cei mai buni nu sunt obligatoriu și cei mai fericiți, dar oamenii fericiți sunt sigur cei mai buni în arta de a trăi. Tot ce avem mai înalt, mai elevat și mai bun în noi este de sorginte Divină. Fiți mereu expresia Iubirii, a Luminii, a Adevărului și a Frumuseții lui Dumnezeu; vă veți afla atunci printre cei mai fericiți oameni din lume.

Epictet, filozoful grec, spunea: “Nu există decît o modalitate de a atinge fericirea și pacea lăuntrică: de dimineață, cînd te trezești, tot timpul zilei și pînă seara, cînd adormi, orientează-ți toate gândurile, puneți toate speranțele în Dumnezeu și nici un lucru exterior să nu te mai tulbure.”.

Pași către fericire

1. William James afirmă că, cea mai mare descoperire a secolului a fost revelarea puterii nesfârșite a subconștientului, dinamizat de credință.

2. În fiecare dintre noi sălășluiește o forță imensă. Dacă veți dobândi o încredere deplină în ea, toate visurile vor deveni realitate, chiar și acela de a fi fericit.
3. Cu ajutorul acestei forțe latente, veți transforma răul în bine, vă veți împlini aspirațiile. Aceasta este afirmația cuvintelor biblice: “Cine are încredere în Etern (legile subconștientului), acela este fericit.”.
4. Alegeți întotdeauna fericirea. Ea poate deveni o obișnuință, dacă o întrețineți cu perseverență.
5. Dimineața, când deschideți ochii, spuneți: “Astăzi aleg fericirea; începând de acum voi avea succes. Doresc ca toate acțiunile mele să fie bune. Dăruiesc dragoste și bunăvoință tuturor ființelor. Sufletul meu se umple de pace”. Concentrați-vă plini de iubire asupra acestor gânduri.
6. Fiți recunoscători pentru toate binecuvântările care vă sunt dăruite. Rugați-vă pentru fericirea, pacea și prosperitatea tuturor ființelor acestei lumi.
7. Trebuie să doriți cu sinceritate să fiți fericiți, căci nimic nu este obținut fără o aspirație intensă. Imaginația controlată și încrederea vă sunt ajutoare neprețuite. Imaginați-vă cum ar fi dacă dorința v-ar fi îndeplinită și trăiți plenar această stare. Chemați prin rezonanță starea pe care o invocați.
8. Gândurile sumbre, pline de neîncredere, de griji, mânia și ura vă vor aduce în timp numai suferință, nefericire și deprimare. Amintiți-vă că întreaga manifestare are o anumită bază mentală; ceea ce gândiți se va împlini mai devreme sau mai târziu.
9. Nici cu toate bogățiile din lume nu se poate cumpăra fericirea. Unii milionari sunt fericiți, alții suferă de depresii cronice. Unii săraci sunt fericiți, alții sunt mereu triști. Unele cupluri sunt reușite, altele nu. Fericirea nu depinde de situația socială sau materială, ci de atitudinea interioară, de starea lăuntrică.
10. Bucuria interioară este rodul minții perfect calme. Umpleți-vă mintea cu gânduri echilibrate și senine; nimic nu va fi atunci imposibil.
11. Ceea ce este în afară nu trebuie să vă perturbeze fericirea. Gândiți-vă că întâmplările nu sunt cauze, ci efecte ale stării mentale în care vă complaceți. Raportați-vă mereu la Principiul Creator, perfect și plin de o beatitudine nesfârșită, care se află în toate ființele.
12. Omul cel mai fericit este cel care dăruiește mereu tot ce are mai bun și mai elevat în el însuși. Dumnezeu reprezintă aspectul cel mai bun, mai subtil și mai elevat din noi, căci Împărăția Lui este în chiar inima noastră.

CAPITOLUL XVI

SUBCONȘTIENTUL ȘI RELAȚIILE UMANE ARMONIOASE

Subconștientul seamănă cu o bandă magnetică, pe care se înregis-trează tot ceea ce gândiți. Folosiți această proprietate a sa, pentru a vă integra mai bine în societate. Iisus îi sfătuia pe oameni: “Faceți altora ceea ce ați dori să vă facă ei vouă.” (Matei 7: 12). Această frază poate fi interpretată astfel: dacă doriți ca cei din jur să aibă păreri bune în legătură cu voi, căutați ca, la rîndul vostru, să nu gândiți niciodată rău despre ei. Dacă doriți ca ei să se poarte frumos, atunci fiți mereu politicoși și amabili. Purtați-vă cu cei din jur așa cum ați vrea să se poarte ei cu voi înșivă.

De exemplu: sunteți amabil cu un coleg de birou, dar el vă răspunde exact pe dos. Vă umpleți de resentimente și de supărare. Aceste gânduri negative se dovedesc nefaste pentru voi, devenind o otravă mentală. Întrînd în subconștient, ele alungă pofta de viață, entuziasmul, bunăvoința, forța și aduc prin rezonanță numai boli și neazuri.

“Nu judecați, ca să nu fiți judecați. Căci cu judecata cu care judecați, veți fi judecați, cu măsura cu care măsurați, vi se va măsura”. (Matei, 7: 1, 2).

Aceasta este cheia relațiilor armonioase cu cei din jur. A judeca înseamna a stabili un verdict mental, o concluzie în legătură cu cineva. Ca orice alt gând și acesta va crea o anumită realitate, care nu vă va afecta numai pe voi, ci și pe cel căruia îi este adresat. De aceea se spune: “Nu judecați, ca să nu fiți judecați.”

Acum, cînd știți ce efect pot avea gândurile voastre, trebuie să fiți mult mai atenți cum gândiți despre cei din jur. Dacă reușiți să vă îmbunătățiți atitudinea față de exterior, multe dintre problemele voastre se vor rezolva, ca prin farmec.

În virtutea legii acțiunii și reacțiunii, binele și răul pe care-l faceți altora vă va fi întors odată, într-un viitor mai apropiat sau mai îndepărtat. Cel care caută să înșele și să fure mereu, se păcălește, în fapt, pe el însuși. Teama sa permanentă și sentimentul de culpabilitate, îi vor provoca exact neazurile de care se teme.

Subconștientul nu are personalitate, nu știe ce este bine sau rău, ci acționează conform sugestiilor care i-au fost impregnate.

Începeți, chiar din momentul acesta, să vă observați modul de a gândi și comportamentul față de cei care vă înconjoară. Cum reacționați cînd primiți o veste? Cum vă purtați cu prietenii, cu colegii, cu familia sau cu necunoscuții? Dacă noutățile vă tulbură, dacă aveți senzația că sunteți nedreptățit și că toți ceilalți greșesc, în timp ce voi aveți dreptate, atunci sunteți sub influența emoțiilor negative, care vă distrug pacea și armonia interioară.

O doamnă îmi scria că soțul ei era cuprins de furii violente când citea în ziar articole cu care nu era de acord. Accesele zilnice de minie, au făcut ca el să se îmbolnăvească de ulcer hemoragic. Pe lângă tratamentul obișnuit, medicul i-a recomandat să-și controleze emoțiile și să evite orice stres. Am discutat și eu cu omul acela și i-am explicat că dă dovadă de imaturitate psihică dacă se enervează când cineva îndrăznește să aibă o părere diferită de a sa. A înțeles că toți oamenii, chiar și ziariștii, au dreptul la o părere proprie în domeniul politic, religios sau în oricare direcție a vieții. Și, de asemenea, nimeni nu-l poate împiedica să scrie pe adresa ziarului respectiv, pentru a-și exprima propria opinie. Omul a realizat acest adevăr simplu și anume, că nu ne afectează atât de mult ceea ce gândesc sau fac cei din jurul nostru, ci mai ales ceea ce gândim sau facem noi înșine. Această revelație i-a adus și vindecarea. Și-a dat seama că, printr-o voință puternică, va reuși să se controleze atât de bine, încât să nu se mai înfurie niciodată. După un timp, dobândise așa o armonie interioară, încât nu se mai înfură niciodată, ci se amuza copios când citea vreo prostie în ziare.

O secretară între două vârste, era renumită pentru felul cum își trata colegile mai tinere. Orice ar fi făcut, nu reușeau niciodată să-i intre în voie, pentru că era convinsă că ele răspundesc tot felul de minciuni la adresa ei. Recunoaștea că nu-i plac femeile: “Detest femeile, dar îmi plac bărbații”, obișnuia să spună. Era mereu autoritară și severă, făcându-și o plăcere din a face viața dificilă tinerelor care lucrau lângă ea, făcându-le mereu reproșuri.

Dacă vă agasează toți colegii de birou sau din fabrică, nu cumva adevărata cauză o constituie gândurile voastre negative, vibrațiile mentale joase cu care îi “bombardați”, fără să vă dați seama? Știm cu toții că un câine îi atacă pe cei care nu iubesc deloc câinii. Animalele sunt foarte sensibile și percep vibrațiile mentale ale oamenilor, reacționând în consecință. Mulți oameni sunt la fel de senzitivi și sensibili la influențele subtile din jurul lor.

Am sugerat femeii care își detesta semenele să adopte o viziune transfiguratoare față de toate colegile ei, să încerce să pătrundă misterele vieții pentru a înțelege ce înseamnă femininul în natură. Cu timpul, când va înțelege, toată ura i se va risipi ca prin farmec, vocea și comportamentul i se vor îmblinzi. Și-a dat seama, cu surprindere, că ura se resimte în limbaj și în toate acțiunile. A învățat să-și stăpânească mânia și resentimentele, folosind în mod sistematic următoarea sugestie benefică: “Gîndesc, vorbesc și acționez plină de iubire și calm. Iradiez bunăvoință, liniște și toleranță către toate fetele care m-au

criticat pînă acum. Față de toți cei din jur am o atitudine armonioasă și compasivă. De cîte ori am tendința să-mi reiau vechiul comportament, îmi spun cu fermitate: <<Trebuie să gîndesc și să acționez din punctul de vedere al adevărurilor fundamentale și al armoniei>>. Înțelepciunea divină mă va călăuzi mereu.”.

Prin practică asiduă, femeia a reușit să-și schimbe comportamentul și viața. Toate criticile au încetat, iar tinerele i-au devenit cele mai apropiate colaboratoare și prietene. Nu trebuie să căutăm să-i schimbăm pe ceilalți din jur, ci numai pe noi înșine.

Într-o zi, mi-a cerut sfatul un vînzător, care nu se înțelegea deloc cu șeful său. De zece ani nu fusese niciodată avansat și nici nu-și luase concediu. Mi-a arătat situațiile contabile, care dovedeau că avea vînzări mai bune decît oricare coleg. Se plîngea că directorul nu-l agrează, că îl persecută, îl critică și îl ridiculizează în ședințe, de față cu ceilalți colegi.

I-am explicat că adevărata cauză a dificultăților se găsea în el însuși. Părerea proastă despre șef determinase același tip de comportament din partea lui. Întotdeauna primim ceea ce dăruim. În fiecare dimineată, în drum spre serviciu, purta o conversație interioară, în care îl critica, îl învinovăța, aducea argumente care denunțau afacerile necinstite ale șefului său. Și-a dat seama ca acest mod de a mentaliza era profund distructiv. Gîndurile sale erau atît de puternice, încît directorul le simțea în mod inconștient. Pe de altă parte își făcea rău lui însuși, caci își provoca o serie de tulburări emoționale și chiar fiziologice.

Pentru a se elibera de această angoasă permanentă, a început să se sugestioneze în felul următor: “Sunt creatorul destinului meu. Eu sunt responsabil de ceea ce gîndesc în legătură cu directorul, și nu el. Nu sunt receptiv la nici o influență exterioară, nimeni nu mă poate tulbura. Trimit gînduri de sănătate, fericire și succes directorului meu. Sper ca el să fie călăuzit de Dumnezeu în tot ceea ce întreprinde”.

A repetat aceste cuvinte de nenumărate ori, cu voce tare, plin de atenție, cu calm. În imaginație, își vedea mintea ca pe o grădină, unde seamănă numai gînduri bune, care vor da roade cîndva. Pentru ca efectul să fie mai puternic, în fiecare seară, înainte de a adormi, își imagina cum directorul îl felicită pentru modul în care muncește, pentru entuziasmul și respectul față de clienți. Puțin cite puțin, imaginile mentale se impregnau în subconștient și dădeau roade. Incredibil pentru ceilalți care cunoșteau situația, directorul l-a felicitat și l-a avansat, mărindu-i și salariul.

Dacă veți reuși să vă controlați emoțiile, nimeni nu va mai putea să vă tulbure sau să vă irite. Singura cale prin care putem fi jigniți este prin intermediul gîndurilor noastre.

Cînd vă mîniați, de exemplu, treceți prin patru stadii. Întîi începeți să vă gîndiți ce a vrut să spună celălalt. Apoi hotărîți că v-a jignit și că trebuie să vă mîniați. Mînia se amplifică și treceți la acțiune. În sfîrșit, veți răspunde sub imperiul acestui sentiment. Iată, deci, felul în care gîndul, emoția, reacția și acțiunea sunt angrenate și se derulează în mintea voastră.

Dacă încetați să mai răspundeți negativ atunci cînd vi se fac critici sau sunteți jigniți, înseamnă că ați atins maturitatea psihică necesară evitării unor astfel de situații. Cînd răspundeți la ură cu ură, la jigniri cu jigniri, vă coborîți vibrațiile mentale și rezonați la unison cu interlocutorul vostru. Identificați-vă mereu cu idealurile cele mai înalte și nu permiteți nimănui să vă distrugă pacea lăuntrică și armonia.

Sigmund Freud, fondatorul psihanalizei moderne, afirma că ființele lipsite de iubire se ofilesc și mor. Dragostea se manifestă prin înțelegere, bunăvoință, respect față de celelalte persoane. Dăruind mai multă iubire, vom primi, la rîndul nostru, mai multă iubire și bunăvoință.

Dacă îi răniți și-i jigniți pe ceilalți, nu puteți pretinde de la ei prietenie. Orice om are nevoie să fie apreciat și iubit, să se simtă important și util pentru ceilalți. Toți suntem unici în felul nostru, avem propria noastră valoare și suntem exprimarea Principiului Unic, care animă toate ființele din această creație. Înțelegînd aceasta, vom putea manifesta toleranță și bunăvoință față de toți cei care ne înconjoară.

Un actor mi se plîngea că nu avea succes și, atunci cînd apărea pe scenă, toți spectatorii îl fuierau. Dădea vina pe autorul piesei sau pe rolul nepotrivit. Recunoștea că, de luni de zile, detesta spectatorii și-i numea proști, idioți și ignoranți. Într-un sfîrșit, a părăsit dezgustat teatrul și s-a angajat ca vînzător. Un prieten l-a invitat să audieze o conferință, care avea titlul: "Cum să ne împăcăm cu noi înșine". Conferința i-a transformat întreaga viață. S-a întors la teatru și a început un tratament prin sugestie, destinat să-i îmbunătățească imaginea despre oameni. Înainte de fiecare spectacol, trimitea gînduri de iubire către public. În timpul spectacolului continua să emită afecțiune către spectatori, imaginîndu-și că pacea divină cuprinde inimile tuturor. Astăzi a devenit deja celebru. Stima și bunăvoința pe care o manifestă față de spectatori au efectul unei forțe charismatice.

Mulți oameni sunt învățați să gîndească negativ datorită condiționărilor mentale. Pot fi considerați adevărați delicvenți mentali, căci se ceartă cu toții, refuză să coopereze, sunt cinici și blazați. Aceasta este o adevărată boală psihică. Unii au mentalul deformat chiar

din copilărie*. Așa cum nu condamnați pe cineva bolnav de tuberculoză, tot astfel nu ar trebui să învinuiți un astfel de om, a cărui minte suferă profund. Trebuie să fim plini de compasiune și să încercăm să-i înțelegem pe cei din jurul nostru, ca să-i putem ierta.

O tânără mi-a mărturisit odată, că o ura de mult timp pe colega sa de birou. Mi-a spus de ce: era mai frumoasă, mai fericită și chiar mai norocoasă, căci era logodită cu patronul firmei la care lucrau. Într-o zi, după ce colega ei se căsătorise, a venit la birou o fetiță infirmă, pe care colega ei o avea dintr-o căsătorie anterioară. Fetița s-a aruncat în brațele mamei strigând: “Mamă, mamă, ce mult îl iubesc pe noul meu tătic! Uite ce mi-a adus!” și i-a arătat o jucărie frumoasă. Iată mărturisirea tinerei: “Imediat am simțit cât de fericită era fetița. Mi-am dat seama de bunătatea mamei sale și, de atunci, am început să o admir și să o iubesc”.

În psihologie, acest fenomen se numește empatie și constă în proiecția imaginativă a cuiva în situația altei persoane. Tânăra în discuție a simțit, prin empatie, iubirea dintre mamă și fiică; astfel, iubirea a apărut și în inima ei.

Dacă sunteți tentați să faceți rău sau să judecați vreo ființă, încercați imediat să vă cuplați mental la învățăturile lui Moise, să priviți situația din punctul de vedere al celor 10 Porunci. Dacă vă cuprinde invidia sau mânia, amintiți-vă de Iisus, identificați-vă cu El, încercați să pătrundeți sensul profund al cuvintelor Sale: “Iubește-ți aproapele ca pe tine însuți.”.

Nu exagerați în nici o privință

Iertați jignirile, dar nu cădeți în extrema cealaltă, pentru că veți fi luați drept proști și veți suporta fel de fel de accese de minie, țipete, lacrimi sau pretinse atacuri de inimă. Mulți ar putea încerca să-și impună voința. Fiți binevoitori, dar fermi, dacă aveți dreptate. Nu încurajați răutatea și egoismul. Puneți-vă mereu în slujba binelui, nu a intereselor meschine ale unora din jur. Rămâneți fideli idealurilor voastre și valorilor spirituale înalte, nu uitați că sunteți aici pentru a progresa și a vă apropia de Dumnezeu. Nimeni nu trebuie să vă deturneze de la acest scop. Judecați mereu prin prisma adevărurilor eterne, căci numai Binele adevărat este bun pentru toți. Dacă urmăriți să realizați armonia lăuntrică, armonia va cuprinde și locul unde trăiți, oamenii din jur, căci totul este în parte și partea

* S-a constatat că și perioada prenatală este importantă pentru formarea minții.

în tot. Trimiteți către toate ființele din univers gânduri de iubire, sănătate, fericire, pace lăuntrică și prosperitate.

Cum să ne îmbunătățim relațiile cu ceilalți semeni?

1. Subconștientul este ca o bandă magnetică, care înregistrează, pentru a reproduce mai târziu toate gândurile. Dorind binele altora, vă construiți propriul vostru bine.

2. Ura și resentimentele sunt o adevărată otravă mentală. Nu doriți răul nimănui, căci altfel vă veți face singuri rău. Sunteți adevăratul creator al destinului vostru, iar gândurile vă sunt uneltele cu care construiți acest destin.

3. Subconștientul va manifesta pentru voi ceea ce gândiți despre alții. De aici rezultă regula de aur: gândiți despre ceilalți numai ceea ce doriți să gândească ei despre voi.

4. Dacă înșelați sau furați, vă păcăliți singuri, căci subconștientul înregistrează aceste vibrații joase, negative și în viitor vă veți confrunța cu aceleași neazuri.

5. Faceți bine, fiți binevoitori, iubiți, căci tot ceea ce dăruieți se va întoarce la voi, dar cu o intensitate mult mărită.

6. Amintiți-vă că nimeni nu este vinovat de felul cum gândiți despre el. Părerile voastre pot fi false, așa încât, este necesar să vă controlați în permanență mintea.

7. Urmăriți să vă echilibrați din punct de vedere emoțional, ca să nu vă mai afecteze cuvintele sau acțiunile celorlalți. Fiecare are dreptul să aibă o părere, așa cum și voi aveți dreptul să nu o luați în seamă. Nu trebuie, însă, să răniți pe nimeni, prin dezaprobarea voastră.

8. Animalele percep intențiile rele ale oamenilor și de aceea îi atacă. Dacă iubiți animalele, acestea vor fi prietenoase și blânde față de voi. Unii oameni sunt la fel de senzitivi ca animalele și reacționează violent când percep anumite gânduri negative.

9. Conversația interioară are proprietatea de a vă amplifica la maxim sentimentele, care, fiind simțite de cel vizat, pot provoca reacții neașteptate.

10. Nu judecați pe nimeni, căci și alții vă vor judeca pe voi.

11. Doriți tuturor ceea ce vă doriți voi înșivă. Aceasta este cheia armonizării relațiilor interumane.

12. Dacă nu sunteți receptiv, părerea nimănui, oricât de jignitoare ar fi, nu poate să afecteze. Când cineva vă vorbește cu răutate, spuneți-i: "Pacea lui Dumnezeu să umple sufletul tău".

13. Iubirea care cuprinde totul stă la baza bunei înțelegeri între oameni și se manifestă prin respect, compasiune, bunăvoință, discreție.

14. Nimeni nu condamnă un infirm, ci îl tratează cu compasiune și bunăvoință. Cei care au mintea "infirmă", plină de prejudecăți, au într-adevăr dreptul la compasiunea voastră. Urmăriți să-i înțelegeți și-i veți ierta fără doar și poate.

15. Bucurați-vă de succesul celorlalți și veți avea și voi parte de succes.

16. Nu exagerați cu spiritul de reconciliere, nu vă lăsați impresionați de crize de nervi sau alte scene. Nu abdicăți de la idealurile voastre. Urmăriți mereu binele, nu acceptați niciodată să faceți rău cuiva.

CAPITOLUL XVII

ARTA DE A FI IERTĂTORI ȘI BUN CU CEI DIN JUR

Nimeni nu este favorizat de soartă. Energiile vitale impregnează toate ființele și se manifestă sub forma frumuseții, a armoniei, a bucuriei și a prosperității. Cei sensibili și devotați percep în aceste energii sublime însăși Atotputernica Voință Divină.

Prin gândurile necontrolate, pe care le întrețineți, puteți crea adevărate blocaje psihice, care opresc scurgerea liberă a fluxului vital prin ființa voastră. Nu Dumnezeu este vinovat de depresiunile voastre sau haosul care domnește în întreaga lume, ci gândurile distructive în care oamenii se complac. Este stupid să dați vina pe soartă pentru nenorocirile pe care vi le-ați povocat singuri.

Mulți dintre noi construiesc adevărate bariere între ei și forța Vieții, prin faptul că-și plîng mereu soarta, blamîndu-L pe Dumnezeu pentru bolile și suferințele ce le îndură. În ignoranța lor, ei nu realizează că, de fapt, se pedepsesc singuri. Dacă nu vor renunța la ură și resentimente, nu se vor putea angrena în acțiuni creatoare, benefice. Pe de altă parte, ar trebui să păstreze în suflet imaginea unui Dumnezeu bun și iubitor, a unui Tată ceresc care veghează mereu, plin de compasiune și bunăvoință asupra lor. Astfel, subconștientul se va impregna cu credință și optimism.

Viața vă iartă întotdeauna greșelile

Cînd vă tăiați la deget, Natura vă iartă, deși - într-un anumit fel - ați greșit față de ea; imediat începe să vă vindece, să creeze noi celule care să acopere rana. Dacă vă intoxicați sau vă răniți, Natura nu vă condamnă niciodată, ci vă vindecă, pe cît este posibil acest lucru. Chiar atunci cînd sunteți sănătoși, ea va poartă mereu de grijă, vă conferă vitalitate,

armonie și calm lăuntric. Trebuie doar să o ajutați, să cooperați cu ea. Intențiile rele, văicăreala, tristețea, toate acestea sunt piedici în calea acțiunilor ei benefice.

Am cunoscut un om care muncea în fiecare noapte; de multe ori îl găseau zorile la masa de lucru. Nu-i mai păsa de soție sau de cei doi băieți, căci era prea preocupat. Nu-și găsea timp nici măcar pentru el însuși. Într-o zi, a constatat că are hipertensiune și că organismul său obosit nu mai face solicitărilor. Un om normal nu procedează așa. Niciodată nu-și pedepsește proprii săi copii, privindu-i de iubire și de atenție.

I-am arătat cauza pentru care el se autopedepsește astfel, provocând în același timp un mare rău întregii familii: "Există ceva în dumneavoa-stră, care vă devorează, altfel nu ați proceda așa. Ar trebui să fiți mult mai înțelegător cu propria voastră ființă și să nu vă mai solicitați peste posibilități". Suferința apare întotdeauna atunci când încălcăm legile naturii. Nici o energie nu este rea sau bună prin ea însăși, ci modul în care este folosită o orientează într-un sens sau altul. Electricitatea, de exemplu, poate să lumineze un oraș sau să provoace un incendiu. Rea este ignoranța din noi, iar ceea ce numim pedeapsă este, de fapt, urmarea naturală a acțiunilor noastre inconștiente.

Cineva care amestecă diferite substanțe chimice într-un laborator, fără să aibă nici o cunoștință în domeniu, poate provoca un accident. Dacă punem degetul pe tăișul unui cuțit, ne vom răni. Dar același cuțit este folositor, atunci când vrem să tăiem piine cu el.

Omul a înțeles că nu Dumnezeu îl pedepsește. Suferința apare ca urmare firească a propriilor noastre gânduri distructive și anxioase. În trecut el greșise, dar pedeapsa o primise fratele său. De aceea, el continua să se simtă vinovat. L-am întrebat: "Îi faceți vre-un rău fratelui dumneavoastră în prezent?". "Nu" - mi-a răspuns. "Deci trebuie să încetați să vă mai pedepsiți, împăcați-vă cu dumneavoastră înșivă. În plus, nu sunt vinovați copiii pentru greșelile pe care le-ați făcut în trecut. Nu-i lipsiți de sprijinul dumneavoastră prețios." Autocondamnarea este un adevărat infern, plin de suferință și limitări. Remediul este împăcarea cu tine însuși.

Cu mulți ani în urmă a venit la mine un alt om care-și ucisese fratele. Era torturat de ideea că Dumnezeu îl va pedepsi cândva. Mi-a povestit că-l omorise într-un acces de furie, când descoperise că avea o legătură amoroasă cu soția lui. Aceasta se întâmplase cu 15 ani în urmă. După discuția cu mine, el s-a căsătorit a doua oară și acum are trei copii frumoși și sănătoși.

În plus, s-a folosit de meseria pe care o practica pentru a ajuta multe alte persoane. Într-un cuvânt, s-a transformat complet. Iată cum i-am explicat aceste lucruri: mai întâi i-

am arătat ca acum nu mai este același om care făptuise crima, cu mult timp în urmă. Avînd în vedere că după 11 luni celulele corpului se schimbă complet, acum era reînnoit din punct de vedere psihic și mental. Am pus în evidență latura bună a caracterului său, mai ales compasiunea și dorința de a-i ajuta pe oameni. Vechiul om care acum 15 ani comisese o crimă oribilă, nu mai exista în prezent.

Explicația a avut efect profund asupra sa și, după cum mi-a mărturisit, i-a luat o piatră de pe inimă. A înțeles semnificația profundă a cuvintelor biblice: “Veniți să ne judecăm, zice Domnul. De vor fi păcatele voastre cum e cîrmîzul, ca zăpada le voi albi, și de vor fi ca purpura, ca lîna albă le voi face”. (Isaia, 1 : 18)

Nu vă supărați cînd sunteți criticați

O profesoară era foarte supărată că un coleg criticase un discurs pe care ea îl ținuse cu cîțva timp în urmă, spunînd că vorbise prea repede, înghițind cuvintele, astfel încît, în sală nu s-a înțeles aproape nimic; că avea o dicție proastă și de aceea nu obținuse efectul scontat. Pe scurt, femeia fierbea de mînie. După un timp, cînd îi mai trecuse supărarea, a realizat că prima ei reacție fusese de-a dreptul infantilă și că observațiile pe care i le făcuse colegul său erau întemeiate. Apoi i-a mulțumit colegului, pentru că o ajutase să se corecteze.

Să presupunem că observațiile nu ar fi fost întemeiate, ci constituiau rodul unei minți dezechilibrate, care își exprima în acest mod propriile ei refulări. Dacă și-ar fi dat seama de acest lucru, profesoara ar fi trebuit să fie plină de compasiune, să înțeleagă și să-l ierte pe cel în cauză. Singurul mod în care ar fi putut să-l ajute era să se roage, pentru ca omul să-și redobîndească armonia și echilibrul interior.

În nici un caz nu trebuia să se simtă jignită sau rănită în amorul propriu. Este bine să ne controlăm permanent gîndurile, sentimentele și reacțiile, pentru a nu ne lăsa niciodată tulburați de aspectele negative din jur.

Credința ne ajută să iertăm mai ușor

Cu câțiva ani în urmă, mă aflam într-o biserică, exact în momentul când trebuia să se celebreze o căsătorie. Mirele întârzia să apară. După două ore de așteptare, când a văzut că nu mai sunt șanse să vină, tînăra mireasă mi-a mărturisit plîngînd: “M-am rugat pentru ca Dumnezeu să mă călăuzească. Cred că ce s-a întîmplat este răspunsul Lui, căci El nu greșește niciodată”.

Reacția sa a fost admirabilă. Chiar și în acel moment de cumpănă, ea și-a păstrat credința în bunătatea și armonia divină. Nu era nici o urmă de amărăciune în vocea ei când mi-a spus: “Sunt sigură că e mai bine pentru amîndoi că s-a întîmplat așa: eu m-am rugat pentru binele nostru”. Poate că o altă fată ar fi avut o criză de nervi sau, mai grav, ar fi înnebunit.

Conectați-vă mereu la sursa infinită de înțelepciune, care este subconștientul. Aveți încredere în răspunsurile pe care vi le dă acesta, așa cum credeți în mama voastră, care v-a ținut în brațe.

Testați-vă puterea de a ierta

Faceți următorul test mental: amintiți-vă de cineva, care v-a înșelat odată și v-a făcut mult rău. Închipuți-vă acum că eu vin și vă spun că acelei persoane i s-a întîmplat ceva minunat. Dacă vă simțiți cuprins de furie, înseamnă că nu l-ați iertat și că ura încă mai mocnește în voi.

Cu toții am avut cel puțin un abces dentar în trecut. Desigur că acum nu ne mai doare, pentru că l-am tratat atunci. Ne amintim de el, dar nu mai suferim. Acesta este secretul iertării: să vă amintiți de neazuri, dar să nu mai suferiți din cauza lor și să nu purtați veșnice resentimente celor care le-au provocat. Dacă nu reușiți să treceți această probă, înseamnă să vă păcăliți singuri și că nu aveți încă puterea să iertați.

Cînd cineva înțelege cît de mare este forța creatoare a propriului său mental, încetează să-și mai facă sînge rău, deoarece el devine conștient că numai gîndurile negre și sentimentele sale îi pot influența destinul. Nimic din ceea ce se petrece în exterior nu-l poate tulbura. Numai ignoranța ne face să credem că cei din jur pot să ne facă nefericiți, că

avem un destin tragic, că trebuie să luptăm toată viața. Biblia, cit și înțelepciunea orientală, afirmă: “Ceea ce gîndește un om, aceea el va deveni”.

Învățați să iertați

1. Dumnezeu, care este însăși Viața, nu are favoriți. Dar cei care acționează întotdeauna în acord cu legile armoniei universale, par favorizați de soartă.

2. Nu Dumnezeu ne trimite boli, accidente sau suferințe, ci ni le creem noi singuri prin gîndurile noastre distructive: cu alte cuvinte *culegem ceea ce am semănat în trecut*.

3. Felul cum vi-l închipuiți pe Dumnezeu este cel mai important lucru în viață. Trebuie să-L vedeți ca pe un Dumnezeu al iubirii universale.

4. Natura nu vă condamnă; nu trebuie să vă temeți de pedeapsa ei. Vă iartă chiar și atunci cînd vă pedepsiți singuri, cautînd mereu să vindece, să aline, să reinstaureze ordinea divină.

5. Sentimentul de vinovăție este neîntemeiat, căci nimeni nu dorește să vă pedepsească. Prin propriile gînduri distructive pe care le întrețineți permanent, vă faceți un mare rău vouă înșivă.

6. Forțele naturii nu sunt rele, ci modul în care le utilizăm este greșit. Cu ajutorul electricității, de exemplu, putem provoca un incendiu sau să luminăm un cartier întreg. *Intenția* noastră se află, de fapt, la originea dezastrului, nu energia oarbă pe care o folosim pentru a ne îndeplini scopul.

7. Dacă cineva vă critică și vă dați seama că are dreptate, bucurați-vă și fiți recunoscători, pentru că v-a dat posibilitatea să vă reparați greșelile.

8. Nu mai puteți fi răniți de cineva prin cuvinte, dacă deveniți stăpîn pe propriile voastre gînduri și reacții. Cel mult, vă puteți ruga pentru el, pentru pacea sa lăuntrică.

9. Rugați-vă să fiți călăuziți în tot ceea ce întreprindeți, apoi fiți receptivi, ca să recunoașteți răspunsul intuiției. Vă veți da seama, mai tîrziu, că aceasta reprezintă cea mai bună alternativă.

10. Intenția este cea care face ca o acțiune să fie bună sau rea. Dorința sexuală nu este josnică, nici dorința de a mîncă sau de a avea noroc. Depinde ce turnură dați acestor impulsuri naturale. Urmăriți să vă satisfaceți dorințele, fără a face rău nimănui.

11. Resentimentele, ura, ostilitatea, toate acestea sunt cauze profunde ale bolilor cu care vă confrunțați. Împăcați-vă cu voi înșivă și iertați pe cei din jur, iradiînd iubire și bunăvoință către toți cei care v-au făcut rău. Continuați în acest mod, pînă veți simți că întreaga ființă vi se umple de un profund calm spiritual.

12. A ierta înseamnă a dărui. Dăruiți iubire și bucurie celorlalți, pînă nu va mai rămîne nici un strop de durere în inima voastră.

13. Să presupunem ca ați avut în trecut un abces dentar foarte dureros. Vă mai doare și acum? Nu! La fel, dacă cineva v-a făcut rău sau v-a jignit într-un anumit fel, mai păstrați încă resentimente față de el? Vă mai înfuriați cînd vă amintiți de el? În acest caz, rădăcinile urii sunt încă viguroase în voi și ele vă vor distruge încetul cu încetul. Numai prin iubire le veți putea distruge în mod definitiv. Doriți binele celui care v-a făcut rău, pînă cînd ura se va transforma în calm și bunăvoință.

CAPITOLUL XVIII

ÎNLĂTURAREA BLOCAJELOR MENTALE CU AJUTORUL SUBCONȘTIENTULUI

Orice problemă are o soluție. Cînd sunteți într-o situație ce pare fără ieșire, cel mai bine este să invocați înțelepciunea divină, atotștiutoare, să vă reveleze calea ce trebuie urmată. Această atitudine mentală constructivă vă va ajuta să ieșiți din multe încurcături.

Cum se formează un obicei

Omul este o ființă plină de cele mai felurite obiceiuri, avînd multe tabieturi. Obișnuințele sunt opera subconștientului vostru. Ați învățat să înnotați, să mergeți pe bicicletă, să dansați, să conduceți o mașină, făcînd aceste acțiuni de atîtea ori, pînă vi s-au imprimat în subconștient, formînd în voi ceea ce se numește “cea de-a doua natură” a ființei voastre.

Felul în care gîndiți este tot o obișnuință. Sunteți liberi să creați un obicei bun sau unul rău. Dacă repetați mereu un gînd sau o acțiune negativă, vă veți obișnui astfel, veți fi constrînși și limitați de obiceiul format.

Domnul Jones mi-a spus într-o zi: “Deși mă abțin de două săptămîni, am o mare poftă să beau ceva! Nu pot să renunț la obiceiul acesta”. De multe ori el s-a lăsat de băut și tot de atîtea ori s-a apucat din nou. Cînd și-a dat seama că beția a devenit un obicei, a înțeles că nu poate să-l distrugă creîndu-și un alt obicei. De cîte ori reușea să se abțină pentru un timp, tentația devenea atît de mare, încît nu mai putea rezista. Din cauza eșecurilor repetate, ajunsese să creadă că nu are destulă voință ca să lupte cu un viciu și că nu-l va învinge niciodată. Era aproape un om ratat, cînd a venit la mine. I-am explicat că, prin

acțiunea corelată a subconștientului și a mentalului conștient, va învinge acel viciu. Dacă admite în mod conștient că obiceiul său îl conduce în mod sigur către dezastru, ideea se va implanta încetul cu încetul și în subconștient. În plus, cu ajutorul sugestiilor pozitive, el va reuși să-și formeze obiceiuri sănătoase. Orice condiționare negativă, formată de-a lungul timpului în subconștient, poate fi dezrădăcinată tot cu ajutorul subconștientului. Domnul Jonas a încetat să se mai mentalizeze ca fiind neputincios. Cu ajutorul tratamentului mental a reușit să-și transforme complet caracterul și destinul.

Din cauza comportamentului său care lăsa de dorit, fusese părăsit de soția și copiii săi. Nu mai avea dreptul nici măcar să-i viziteze sau să discute cu ei. De fiecare dată când avea puțin timp liber, obișnuia să se relaxeze și să intre într-o stare de somnolență. Apoi începea să se gândească la familia pe care o pierduse. Își imagina că se întoarce acasă, iar fiica sa îl primește cu bucurie, spunându-i: “Tată, ce bine că te-ai întors acasă!”. Făcea aceasta în mod sistematic, știind că va manifesta ceea ce își dorea cu atita ardoare. Când gândurile îi zburau, revenea imediat la imaginea fiicei sale, cu un zîmbet fermecător pe bze, își amintea vocea ei veselă, care se auzea în toată casa. Aceste imagini l-au ajutat să se transforme, să învețe să-și iubească familia. A fost tot un proces de formare a unui nou obicei, de data aceasta benefic.

Mentalul conștient este ca un aparat de fotografiat, subconștientul fiind filmul pe care se poate impregna orice imagine. Filmul este dezvoltat, apoi, în camera obscură a subconștientului, dînd naștere imaginilor, pe care le putem vedea cu ochii fizici și le numim “realitate”.

Atenția concentrată

Dacă ne dăm seama că mentalul conștient funcționează ca un aparat de fotografiat, ne va fi mult mai ușor să ne concentrăm, căci astfel va dispărea orice efort sau constrîngere. Pur și simplu vom ordona minții să se fixeze asupra unei idei sau imagini, iar ea se va identifica treptat cu ideea sau imaginea respectivă. Domnul Jones, de care am vorbit mai sus, înțelesese aceasta și de cîte ori băutura îl tenta, se concentra asupra amintirilor vechi, care-i trezeau dorința de a se întoarce acasă. Aștepta plin de încredere ca imaginile pe care și le crease să devină realitate. Treptat a reușit să renunțe la vechiul viciu, contracarîndu-l cu un obicei pozitiv. În prezent, el este președintele unei firme cu un capital de mai multe milioane de dolari și este foarte fericit în sinul familiei sale.

Domnul Block mi se plîngea într-o bună zi că, deși avea un venit anual de 20000 de dolari, cu toate acestea, de trei luni nu mai reușea să încheie nici un contract. Toate ușile păreau că se închid atunci cînd venea el. Își convingea clientul să încheie un acord și, în ultimul moment, cînd acest acord trebuia semnat, clientul se răzgîndea. Domnul Block* simțea că-l urmărește ghinionul permanent.

Analizînd situația împreună cu el, am ajuns la concluzia că, starea sa de spirit era cauza principală a acestor eșecuri repetate. Cu trei luni în urmă, fusese pe punctul de a face o afacere cu un dentist. După ce stabiliseră toate clauzele și totul era pregătit, clientul se retrăsese subit, fără nici o explicație. În mintea domnului Block s-a strecurat atunci teama că și alții vor proceda în acest mod. Neîncrederea lui s-a amplificat, generînd o stare de frustrare și ostilitate, față de toți presupușii clienți. Se știe că de ce te temi mai mult, de aceea nu scapi. Domnul Block a înțeles că "ghinionul" era efectul propriului său mod de a mentaliza și s-a decis să-i pună capăt, folosind autosugestia constructivă și pozitivă. Iată care au fost ideile sale forță: "Sunt conectat mereu la înțelepciunea eternă prin intermediul subconștientului. Cu ajutorul ei voi birui orice dificultate sau întîrziere. Șansa mă urmărește în tot ceea ce fac. Subconștientul răspunde prompt gîndurilor mele optimiste și tot ce încep eu, el duce la bun sfîrșit. Cred în forța creatoare, o las să mă cuprindă și să materializeze toate proiectele mele. Scopul meu în viață este de a face fericiți pe toți cei care intră în contact cu mine. Dăruiesc Divinului fructele acțiunilor mele și îl rog să mă călăuzească în tot ce gîndesc și înfăptuiesc."

A repetat aceste cuvinte în fiecare dimineață, înainte de a porni la lucru și în fiecare seară, înainte de a adormi. Treptat și-a format un nou mod de a gîndi, iar sugestiile implantate în subconștient au dat roadele scontate. Astăzi, afacerile sale prosperă.

Cît de mare vă este aspirația?

Un tînăr l-a întrebat odată pe Socrate, cum poate să dobîndească înțelepciunea. Socrate i-a răspuns: "Vino cu mine". L-a dus la rîu și l-a ținut cu capul sub apă, pînă tînărul era pe punctul să se sufoce. Cînd și-a recăpătat cunoștința, Socrate l-a întrebat: "Ce-ți doreai cel mai mult cînd erai cu capul sub apă?" "Aer" - a răspuns băiatul.

Socrate i-a răspuns: "Cînd vei aspira la înțelepciune tot atît de mult cît doreai atunci o gură de aer, vei dobîndi înțelepciunea dorită."

* Autorul a folosit acest nume de împrumut, pentru a sugera un blocaj mental.

La fel, dacă vă confrunțați cu o problemă și doriți foarte mult să o rezolvați, fiind hotărâți să faceți orice pentru aceasta, puteți fi siguri de succes. Dacă aspirați cu adevărat să dobândeți calmul lăuntric, îl veți obține. Chiar dacă ați fi nedreptățit la serviciu, chiar dacă ați avea necazuri în familie și toate treburile v-ar merge pe dos, datorită păcii interioare pe care ați obținut-o, nimic nu v-ar mai putea tulbura. Astfel, vă puteți trezi multe alte puteri extraordinare. Refuzați categoric să vă lăsați în voia “hoților” de energie mentală care sunt gândurile de ură, minie, ostilitate, pentru a vă concentra forțele și aspirația spre fericire, armonie și sănătate. Nu lăsați să vă influențeze gândurile celorlalți, condiționările, veștile proaste: identificați-vă mereu cu idealul cel mai înalt. Concentrați-vă să simțiți fluviul de pace care vă pătrunde și vă transformă întreaga ființă. Gîndul reprezintă o adevărată forță invizibilă, cu ajutorul căreia puteți obține orice.

Iată exemplul unui bărbat care era căsătorit și avea 4 copii, dar întreținea o legătură secretă cu altă femeie. Era mereu nervos, agitat, iritabil, suferea de insomnie. Nici un tratament nu l-a ajutat. Avea dureri în tot corpul și nici un medic nu-i descoperea vreo boală. Situația s-a agravat și mai mult cînd omul a căpătat viciul beției.

Adevărata cauză a stării sale deplorabile era un sentiment de culpabilitate inconștientă. Încălcase legile căsătoriei, care se fixaseră în subconștientul său încă de cînd era mic. Pentru a se elibera de senzația de vinovăție, folosea alcoolul. Unii suferinzi iau morfină sau codeină pentru a-și alina durerile. Interlocutorul meu bea alcool, ca să uite de rănille psihice; dar nu reușea decît să toarne gaz pe foc.

I-am explicat ce i se întîmplă de fapt, că joacă un rol dublu și aceasta îl afectează mult. A înțeles că alcoolul îi provoca o stare de inconștiență, dar nu-l ajuta, pentru că nu înlătura cauza profundă a suferinței, care se afla în subconștient.

A început să se trateze folosind următoarea sugestie: “Sunt calm și perfect echilibrat. Voi găsi în mine însumi răspunsul la orice întrebare; nu-mi este teamă de nimic, nici de trecut, nici de viitor. Inteligența infinită a subconștientului mă călăuzește mereu. Sunt capabil să fac față oricărei situații, cu calm și răbdare. Sunt complet vindecat de alcoolism. Spiritul meu se umple de fericire și de pace. Mă împac cu mine însumi și acționez animat de cele mai înalte idealuri.”

A repetat cuvintele acestea plin de aspirație, fiind sigur că va obține rezultate. I-am recomandat să le spună cu voce tare, rar și plin de iubire, pentru ca ele să se impregneze în subconștient. Ceea ce semăna, va culege mai tîrziu, căci vibrațiile benefice ale sugestiilor vor înlătura toate prototipurile mentale negative. Lumina răspîndește

întunericul; gândul pozitiv distruge gândul negativ. În decurs de o lună, omul respectiv s-a transformat complet.

Fiți conștienți de propriile vicii și luptați împotriva lor

Dacă sunteți alcoolic sau vă drogați în orice alt mod, fiți curajoși față de voi înșivă și recunoașteți-vă viciul.

Altfel, riscați să nu vă puteți vindeca niciodată, ca atâtea alte persoane, care s-au dovedit lașe și nu s-au privit obiectiv, așa cum sunt în realitate.

Viciile apar pe fondul unei profunde neîncrederi, a instabilității emoționale. Nu întîmplător, majoritatea alcoolicilor refuză să privească adevărul în față, încercînd mereu să se sustragă responsabilităților. De aceea, ei nu au propriu-zis un liber arbitru, voința lor este aproape anulată. Deși unii spun cu aroganță: "Eu nu depind de alcool; pot renunța oricînd la el", niciodată nu vor fi în stare să reziste tentației, pentru că nu știu de unde să ia forța necesară.

Acești oameni trăiesc într-un fel de închisoare psihică, pe care și-au construit-o singuri, din neîncredere, din păreri greșite, din erori de educație. Ca și majoritatea ființelor, toxicomanii sunt condiționați de obișnuință. Dar în cazul lor, obișnuința este un viciu, și-i conduce către dezastru sigur.

Subconștientul formează obișnuințele, deci tot cu ajutorul său le putem elimina. În acest scop, vom folosi sugestiile pozitive, care urmăresc să elibereze și să calmeze spiritul. Cînd sugestiile se vor impregna în subconștient, va dispărea orice dorință de a mai consuma alcool. Cîștigul va fi dublu, căci nu numai că vă veți vindeca complet, dar veți înțelege și procesele care au loc în profunzimile menatului.

Dacă dorința de a vă elibera de viciu este foarte mare, sunteți pe jumătate vindecați. Nu va fi greu să vă vindecați complet, dacă aspirația va întrece forța tentației. Subconștientul amplifică orice gând puternic cu care este sugestionat. Fixați mintea asupra ideii de libertate și de calm profund, urmărind să nu devieze de la această nouă direcție. Treptat vor apărea noi sentimente și emoții benefice, din ce în ce mai apropiate de scopul propus.

Întotdeauna așteptați-vă la ceva bun, fiți optimiști. Hotărîți să nu mai suferiți. Înțelegeți că, dacă veți continua să beți, vă veți îmbolnăvi iremediabil din punct de vedere

psihic și mental. Puterea uriașă a subconști-entului vă susține mereu. Chiar dacă acum sunteți deprimăți, imaginați-vă că ați și început să fiți fericiți și liberi.

În aceasta constă legea substituției. Imaginația v-a împins către viciu; lăsați-o acum să vă conducă spre lumină și pace. Acest lucru va produce, poate, puțină suferință. Suportați această suferință, așa cum o mamă suportă durerile nașterii, știind că va avea un copil minunat.

Alcoolismul provine din obișnuința de a gândi negativ și distructiv. Alcoolicul suferă de sentimente profunde de inferioritate, de neputință, de frustrare, însoțite de ostilitate. El găsește mereu justificări și scuze pentru viciul său, când de fapt, singurul motiv îl constituie *natura distruc-tivă a gândurilor sale*.

Iată 3 etape principale, pe care trebuie să le parcurgeți, pentru a schimba această stare de lucruri:

1. Relaxați-vă fizic, psihic și mental. Urmăriți să intrați într-o stare meditativă, profundă, pentru a trece apoi la pasul al doilea.

2. Compuneți o frază scurtă, pe care să o puteți memora cu ușurință și repetați-o de mai multe ori, ca pe un cântec de leagăn. Iată un exemplu: "Sufletul meu se umple de pace și beatitudine; mulțumesc lui Dumnezeu pentru acest lucru". Pentru ca mintea să nu se împrăstie, repetați fraza cu voce tare sau doar mișcând buzele. Sugestia va pătrunde mult mai ușor în subconștient. O ședință va dura 5 - 10 minute.

3. Înainte de a adormi, procedați așa cum făcea Goethe: imaginați-vă că în fața voastră se găsește unul dintre prietenii pe care-i iubiți cel mai mult. Țineți ochii închiși, corpul relaxat. Imaginați-vă apoi că prietenul vă felicită cu căldură pentru reușita voastră. "Vedeți-i" fața, surîsul, "auziți-i" vocea. Stringeți-i mâna și căutați să "simțiți" cât este vie și de caldă. Reluați scena iar și iar, pînă veți fi satisfăcut de rezultat.

Chiar dacă teama închide porțile subconștientului, chiar dacă grijile și îndoiala vă chinuie, nu pierdeți din vedere scopul final. Gîndiți-vă la forța infinită a subconștientului, pusă în mișcare cu ajutorul gândului focalizat și imaginației pozitive controlate. Veți dobîndi atunci o mare încredere și un deosebit curaj. Continuați, perseverați pînă cînd soarele *va răsări pentru voi, risipind tenebrele în care vă aflați pînă atunci*.

Folositi forța gândului

1. Orice problemă are o soluție. Răspunsul se găsește chiar în întrebare; înțelepciunea divină vi-l revelează dacă o invocați cu încredere.
2. Obișnuința, crearea unui obicei, este rodul acțiunii subconștientului. Suntem creaturi ale obișnuințelor, ceea ce demonstrează cât de uluitoare este puterea subconștientului.
3. Repetînd anumite gânduri sau acțiuni, ele se impregnează în subconștient, devenind automatisme.
4. Sunteți liberi să alegeți un obicei bun sau unul rău. Controlul minții sau rugăciunea, de exemplu, sunt obiceiuri benefice.
5. Dacă întrețineți cu încredere o imagine mentală, subconștientul o va manifesta cu siguranță.
6. Când atenția se risipește, concentrați-vă din nou asupra scopului propus. Faceți din aceasta un obicei. Astfel veți disciplina mintea.
7. Nici un obstacol exterior nu poate sta în calea reușitei voastre. Singura piedică o constituie mintea și lipsa de credință.
8. Mentalul conștient reprezintă aparatul foto, iar subconștientul - filmul pe care impregnați diferitele dorințe, imagini, idei.
9. Ghinionul este rezultatul neîncrederii. Pentru a o înlătura, invocați inteligența divină, rugați-o să vă călăuzească în tot ceea ce faceți. Imaginați-vă mereu că dorința vi s-a împlinit.
10. Pentru a crea un nou obicei, trebuie mai întâi să fiți convinși că acesta este benefic. Dacă doriți cu ardoare să renunțați la un viciu, sunteți pe jumătate vindecați.
11. Ceea ce spun ceilalți nu vă poate afecta decît prin intermediul propriilor voastre gânduri. Sunteți singurul creator al universului vostru lăuntric. Identificați-vă mereu cu idealurile cele mai înalte, cu starea de armonie și fericire.
12. Alcoolismul provine din dorința ascunsă de a scăpa de griji. Pentru a vă elibera, luptați cu tenacitate împotriva gândurilor distructive; sădiți în minte idei de fericire, calm lăuntric și libertate nestînjinită.
13. Multe persoane sunt și vor rămîne alcoolice, din cauză că refuză să-și recunoască viciul.
14. Subconștientul care v-a făcut sclavii obiceiurilor rele, este singurul care vă poate elibera de acestea. Totul depinde de modul în care-i utilizați capacitățile extraordinare.
15. Imaginația v-a împins către alcoolism. Acum folosiți tot imaginația pentru a vă elibera de acest viciu.
16. Când teama închide poarta de acces la subconștient, numai credința nezdruncinată în Dumnezeu o va deschide din nou.

FOLOSIȚI SUBCONȘTIENTUL PENTRU A ÎNLĂTURA TEAMA

Unul dintre cursanți mi-a relatat cum, fiind invitat să țină un discurs, s-a simțit cuprins de panică la ideea că va vorbi în fața atîtor oameni. Iată cum a reușit să-și elimine această teamă: timp de mai multe seri a practicat o tehnică de autosugestionare. Se relaxa într-un fotoliu timp de 5 minute, apoi își spunea rar și cu calm: “Îmi stăpînesc teama și o depășesc fără probleme. Vorbesc plin de încredere și de forță. Ceea ce spun, captivează auditoriul și îl impresionează”.

Subconștientul este foarte receptiv la orice sugestie. Mai ales cînd sunteți destinși, gîndurile pătrund foarte ușor în subconștient, printr-un fenomen asemănător cu osmoza, prin care două fluide separate de membrană poroasă se întrepătrund. În această stare, mentalul conștient comunică foarte ușor cu subconștientul.

Cel mai mare dușman al omului

Se spune că frica este cel mai mare dușman al omului. Ea este răspunzătoare de multe eșecuri, boli și neînțelegeri în viața acestuia. Milioane de oameni se tem de trecut, de viitor, de bătrînețe, de nebunie, de moarte. Frica este o stare de spirit dominantă; unii dintre noi se tem chiar și de propriile lor gînduri.

Dacă un părinte spune copilului său că sub pătuț se află un crocodil care-l va mînca, micuțul paralizează de teamă. Dar cînd îi arată că acolo nu este nimeni, de fapt, copilul se eliberează de orice teamă. Frica este tot atît de reală ca și crocodilul de sub pat. În mod asemănător, mulți dintre noi se tem de fantasmе, de o mulțime de umbre sinistre, care nu au nici o legătură cu realitatea.

Filozoful și poetul Ralph Waldo Emerson spunea: “Faceți exact lucrul de care vă temeți cel mai mult; atunci frica se va împrăștia imediat.”. Am verificat eu însumi aceste cuvinte cînd, doar la gîndul că voi vorbi în fața publicului, mă cuprindea o frică teribilă. Am depășit-o în momentul cînd am susținut prima conferință, adică făcînd exact lucrul de care mă temeam.

Cînd vă hotărîți să controlați spaimele și angoasele, eliberați în fapt puterea teribilă a subconștientului, care vă va ajuta să le dominați.

O cîntăreață a fost invitată odată la o audiție. Fiind emotivă, dăduse greș la alte trei probe, deși avea o voce foarte frumoasă. Chiar în momentul cînd trebuia să cînte, o cuprindea panica. Subconștientul, receptiv la orice sugestie, se manifesta imediat, astfel încît, tînăra își pierdea subit vocea. De trei ori la rînd a cîntat fals, pînă cînd vocea i se îneca definitiv în lacrimi.

Pentru a-și elimina tracul, a folosit o tehnică simplă: de trei ori pe zi se închidea în cameră, se așeza comod într-un fotoliu, se relaxa și închidea ochii. Apoi își liniștea valurile minții, căci, în starea de calm profund, subconștientul este mult mai receptiv la sugestii. În sfîrșit, își spunea plină de încredere: "Cînt minunat. Sunt senină, echilibrată și calmă". Repeta de 5 - 10 ori această sugestie, lent, cu atenție. După o săptămînă, era mult mai calmă și dobîndise încredere în vocea ei. Momentul audiției a venit, iar ea a cîntat minunat.

Aplicați această tehnică, pentru a elimina, pe rînd, toate angoasele și spaimetele, care v-au chinat pînă acum.

Teama de eșec

Mulți studenți mi s-au plîns de aceeași problemă: cînd apar în fața profesorului, la examen, uită subit tot ce învățaseră anterior. Invariabil, cînd ies din sală, își amintesc în amănunțime răspunsurile, la toate întrebările. Subconștientul reacționează întotdeauna la sugestia cea mai puternică. La studenții respectivi, această sugestie o constituie teama de eșec. Cu alte cuvinte, frica este adevărata cauză a amneziei lor.

Iată un exemplu edificator: am cunoscut un student la medicină, care era cel mai inteligent din grupa lui, dar, la un examen oral, nu era capabil să răspundă nici măcar la cea mai simplă întrebare. Frica îl paraliza mereu.

Spaimetele și angoasele au o influență atît de mare asupra subconștientului pentru că sunt însoțite de emoții foarte puternice. Prin teama noastră, aproape că cerem subconștientului să facă în așa fel încît să dăm greș.

Unul dintre studenți, care știa că subconștientul este depozitul a tot ceea ce el memorează, s-a decis să folosească la maximum această capacitate, cu ajutorul sugestiei. În fiecare dimineață și seară, își imagina că scria mamei o scrisoare, prin care o anunța că luase note mari la toate examenele. Apoi citea în gînd răspunsul, prin care mama îl felicita cu dragoste.

Așa cum se așteptase, inteligența divină a subconștientului a preluat sugestiile și a făcut astfel încât dorințele lui să devină realitate. Imaginându-și deznodământul, el a creat premisele îndeplinirii sale.

Teama de apă, de înălțime și de locuri închise

Multe persoane suferă de aceste obsesii. Este posibil ca angoasele să-și aibă cauza în anumite întâmplări petrecute în copilărie.

Dacă un copil a fost aruncat într-un lac fără să știe să înoate, el va păstra spaima subconștientă de apă, pentru toată viața. Sau dacă s-a defectat liftul în timp ce se afla în el, va fi chinuit de claustrofobie.

Cînd eram de 10 ani, am trăit o astfel de experiență: am căzut din greșală într-un lac cu apă murdară. Îmi amintesc și acum apa cenușie de deasupra capului meu. În ultimul moment, am fost salvat de un coleg. Spaima aceea teribilă mi-a pătruns în subconștient și mult timp m-a obsedat teama de apă. Într-o zi am consultat un psiholog cu experiență, care m-a sfătuit: "Du-te la piscină, privește apa și spune cu voce tare: <<Te domin, te stăpînesc.>> Apoi intră în apă, înscrie-te la cursuri de înot, și caută să-ți îndepărtezi teama". Ceea ce am și făcut. Nu i-am permis fricii de apă să mă domine și să mă înpăimînte nici un moment. Amintiți-vă mereu că sunteți mai puternici decît frica sau angoasa ce tinde să vă domine. Însușiți-vă această nouă atitudine, plină de curaj. Subconștientul va reacționa prompt, dîndu-vă un plus de încredere și de forță.

Iată o altă modalitate simplă, dar foarte eficientă, pentru a înlătura teama. Să presupunem că vă este frică de apă, de înălțime, de locuri închise sau aveți trac atunci cînd dați un interviu sau o audiție. Dacă apa este cea care vă sperie, începeți prin a vă relaxa complet timp de 5 - 10 minute, apoi imaginați-vă că înotați. Concentrați-vă să percepeți răcoarea apei și să vă coordonați cît mai bine mișcările corpului. Sunteți vesel, plin de viață. Ceea ce faceți nu este o simplă reverie, ci este o sugestie pozitivă care se impregnează în subconștient și va deveni realitate. Aceasta este legea subconștientului.

Aceași tehnică este valabilă și pentru cei care suferă de teama de înălțime. Închipuiți-vă că urcați pe un munte foarte înalt, sunteți în formă, că admirați peisajul pitoresc. Aceași bucurie o veți simți în realitate, cînd veți birui teama.

Am cunoscut pe directorul unei mari firme, care era terorizat că trebuia să urce cu ascensorul în fiecare dimineață. La un moment dat s-a hotărît să-și birui teama, cu

ajutorul următoarei sugestii pozitive: “Ascensorul este o invenție minunată și este foarte util în clădirea noastră. Îmi dau seama că este o adevărată binecuvântare pentru funcționari, căci astfel ei economisesc forță și timp. Funcționează cu voia lui Dumnezeu, care ne ocrotește permanent. Energiile vieții, iubirii și înțelepciunii circulă libere prin mine. Mă văd urcând în ascensor; se umple de angajați cu care vorbesc, atmosfera este veselă, amicală. Cobor apoi din lift și intru liniștit în birou. Sunt încrezător și liber de orice prejudecăți. Mulțumesc lui Dumnezeu că m-a ajutat”. Timp de 10 zile a lucrat intens cu această sugestie. În a unsprezecea zi, când a urcat în lift, n-a mai simțit nici o urmă de teamă.

Teama firească și teama patologică

Se spune că omul se naște cu frica de două lucruri: de zgomot și de cădere. Acestea ne sunt date de către natură ca un sistem de alarmă, care face parte din instinctul de conservare și sunt normale. Celelalte angoase ne sunt întipărite de către părinți, educatori și cei din anturajul nostru.

Când scăpăm imaginația de sub control, apare teama anormală, care poate merge pînă la manifestări patologice.

O doamnă a fost invitată odată să facă o călătorie cu avionul în jurul lumii. S-a apucat să decupeze din ziare toate articolele despre catastrofe aeriene. Se și vedea prăbușindu-se cu avionul în ocean. Iată un exemplu de teamă exagerată. Dacă femeia persista în starea aceea de spirit, fără îndoială că i se va întîmpla exact lucrul de care se teme atît de mult.

Alt exemplu: un om de afaceri din New York, foarte bogat și cu o viață de familie fericită, a început deodată să-și imagineze cum ar fi dacă ar da faliment, dacă ar primi de la bancă o hîrtie, prin care să i se comunice că în cont nu mai are nici un ban. Aceste imagini fantasmagorice i-au provocat o depresiune psihică, împotriva căreia nu lupta deloc. Mereu repeta soției: “cred că se va produce o recesiune”, “sigur vom da faliment” și alte fraze de acest gen.

Inevitabil, a sfîrșit prin a da faliment, adică s-a împlinit ceea ce el mentalizase cu atîta forță. Poate că nu s-ar fi întîmplat astfel, dacă nu și-ar fi hotărît singur soarta prin teama și angoasa lui permanentă.

Există oameni, care trăiesc mereu cu teama să nu li se întâmple o catastrofă lor sau celor dragi. Dacă citesc în ziare despre o epidemie sau o boală extrem de rară, sunt siguri că și ei se vor îmbolnăvi în curînd. Sigur că, dacă se vor menține în această angoasă, odată tot li se va întîmpla ceva rău.

Cînd constatăm că imaginația ne scapă de sub control și începe să plăsmuiască tot felul de scene halucinante sau cînd un gînd negativ ne apare în mod obsesiv în minte, trebuie să luăm imediat atitudine, adică să cultivăm exact sugestia opusă. Angoasa dusă la extrem denotă grave tulburări psihice și mentale. Odată cu frica, apare și aspirația către starea opusă ei. Concentrați-vă atenția asupra acestei stări, lăsați-vă cuprinși de ea, căci atitudinea mentală menținută cu perseverență generează o obișnuință care, la rîndul ei, poate schimba un destin. Veți căpăta mai multă siguranță și încredere în voi înșivă, iar uriașele forțe care sunt acum latente în subconștient se vor manifesta în sens benefic, susținîndu-vă cu putere.

Examinați-vă cu luciditate fobiile

Președintele unei firme îmi povestea de curînd că, pe cînd era un simplu comis voiajor, era atît de suspicios, încît dădea ocol de 5 - 6 ori în jurul casei clientului, înainte de a intra. Directorul i-a spus într-o zi: "Nu te teme, nu te pîndește nici un crocodil din spatele ușii. Fii mai îndrăzneț". Astfel, el a învățat că, dacă privește direct și lucid motivul fricii, va realiza imediat că nu are de ce să se teamă și frica va dispărea, fără a lăsa urme.

Un veteran în aviația militară mi-a relatat cîteva dintre experiențele sale, din timpul celui de-al doilea război mondial. La un moment dat, a fost nevoit să sară cu parașuta din avionul cuprins de flăcări și a aterizat în mijlocul junglei. Îi era o frică teribilă și a înțeles că tocmai teama exagerată îi poate provoca neazuri și mai mari. S-a hotărît să-și învingă într-un fel frica, spunîndu-și cu voce tare: "John, nu trebuie să te lași cuprins de frica asta, care nu reprezintă decît dorința ta de a ieși din junglă cît mai repede și de a ajunge într-un loc sigur și confortabil.". Apoi a început să se sugestioneze astfel: "Înțelepciunea divină care hotărăște fiecărei planete o anumită orbită și nu alta, mă călăuzește prin această junglă".

A continuat să-și spună aceste cuvinte timp de 10 minute. A simțit că începe să vibreze ceva înlăuntrul lui și a pornit la drum plin de încredere. După cîteva zile a ajuns în mod miraculos la marginea junglei, de unde a fost salvat de un avion.

Atitudinea mentală plină de curaj și încredere în forțele sale au fost cele care l-au salvat, de fapt. El însuși spunea: “Dacă începeam să mă lamentez și să mă îngrijorez, aș fi căzut pradă propriei mele spaime; probabil ca aș fi murit de frică și de inaniție”.

Directorul unei alte firme îmi povestea că, demult, a fost cuprins de teama că-și va pierde locul de muncă. Trei ani s-a chinuit în starea aceea. Își imagina mereu că ar putea fi concediat, deși realitatea era cu totul alta. Fantasmele au luat o amploare atât de mare, încât s-a îmbolnăvit de o gravă depresiune psihică. Ca urmare, a fost rugat să-și dea demisia.

În realitate, omul s-a concediat singur prin sugestiile negative pe care le-a întreținut cu o perseverență demnă de un scop mai nobil. Subconștientul a reacționat în consecință, sugerându-i decizii eronate, care au provocat mari prejudicii firmei. Dacă ar fi contracarat la timp teama și neîncrederea, cultivând sugestii opuse, dezastrul ar fi putut fi evitat.

În timpul unui turneu în străinătate, am discutat timp de două ore cu un înalt membru al guvernului țării respective. Omul acela îți dădea o senzație inefabilă de pace și seninătate lăuntrică. După cum mi-a relatat el însuși, nici o injurie adusă de partidul de opoziție nu-l afectase vreodată. Pentru a se păstra calm, el practica în fiecare zi următoarea tehnică: se relaxa timp de un sfert de oră, apoi mentaliza că este scufundat într-un ocean adânc de pace.

Prin aceasta meditație se dobândește o imensă putere fizică, psihică și mentală, cu ajutorul căreia biruia toate dificultățile.

Cu câțiva timp în urmă, îl sunase un coleg la miezul nopții, ca să-i spună că se pregătește un complot împotriva sa. Iată ce i-a răspuns: “La- să-mă să dorm liniștit. Vom vorbi despre asta mâine dimineață la ora 10.”.

“Știu că nici un gând negativ nu poate să mă afecteze, dacă nu-l accept. De aceea, refuz să mă las cuprins de teamă. Știu că nu mi se poate întâmpla nimic rău.”, îmi spunea el în timpul discuției.

Calmul și curajul său merită o vie admirație. Toți ar trebui să căutăm în noi înșine sursa calmului și a păcii interioare, în credința că suntem ocrotiți permanent și nimic nu se petrece la întâmplare, fără voia lui Dumnezeu.

Pentru a elimina definitiv teama, folosiți această formulă: “Am căutat cu ferve Eternul și El mi-a răspuns, eliberându-mă de toată frica mea”. (Psalmi, 34: 4)

1. Faceți chiar lucrul de care vă este teamă cel mai mult. Frica va dispărea instantaneu. Spuneți-vă mereu: “Îmi stăpînesc perfect teama.”

2. Frica reprezintă un gând negativ, care apare în minte cînd imaginația scapă de sub control. Înlocuiți acest gând prin idei realiste și constructive. Teamă ucide milioane de oameni. Faceți astfel încît credința să devină mai puternică decît teama.

3. Frica este cel mai mare inamic; ea stă la originea eșecurilor, a bolilor și a relațiilor nearmonioase între oameni, dar poate fi învinsă prin iubire, căci iubirea ne pune în rezonanță cu energiile sublime ale universului.

4. Neutralizați sugestiile de teamă adoptînd idei opuse lor: “Sunt curajos, echilibrat, senin și calm”. Veți observa apariția unor efecte minunate.

5. Tracul se află la originea amneziei în cazul examenelor. Ca să nu vă mai confrunțați cu el, sugestionați-vă astfel: “Am o memorie perfectă și-mi amintesc tot ce am învățat”; sau, tot așa de bine, puteți să vă imaginați că un coleg vine să vă felicite pentru notele de 10 luate la examene. Perseverați și veți reuși!

6. Dacă aveți teama de apă, învățați să înotați. Imaginați-vă că apa vă înconjoară cu prospețimea și răcoarea ei. Va fi mult mai ușor să învățați să o stăpîniți și să vă bucurați de ea. Aceasta este legea subconștientului.

7. Dacă aveți oroare de locuri închise: ascensor, săli de conferință, etc, închipuiți-vă că sunteți într-un ascensor, care vă duce în mod rapid și silențios acolo unde doriți să ajungeți. Gîndiți-vă în ce stare de oboseală ați fi după ce ați urcat în fugă 5 etaje și cît de liniștit și calm coborîți din lift. Veți fi uimiți de cît de repede vă biruiți teama.

8. Nu ne naștem decît cu două feluri de frică: aceea de înălțime (frica de cădere) și frica de zgomot. Toate celelalte sunt dobîndite în timpul vieții, mai ales în copilărie. Debarasați-vă repede și complet de ele.

9. Frica normală face parte din instinctul de conservare. Frica patologică este, în schimb, foarte periculoasă și reprezintă rezultatul gîndurilor negre, a oboseli și a imaginației necontrolate.

10. Acum, cînd știți că subconștientul reacționează prompt la orice sugestie și vă poate împlini orice dorință, puteți elimina orice fel de angoasă și obsesie, cultivînd cu feroare exact opusul ei. Iubirea alungă întotdeauna teama.

11. Dacă vă temeți de eșec, concentrați-vă asupra ideii de reușită. Dacă vă temeți de boală, orientați-vă mintea spre sănătate. În orice pericol v-ați afla, invocați protecția divină. Dacă sunteți terifiați de ideea morții, meditați asupra faptului că Viața este eternă. Dumnezeu este Viața, iar Viața vă aparține chiar din acest moment.

12. Pentru orice frică este valabilă legea substituției. Iată ce se petrece: cînd vă temeți de un anumit lucru, atunci apare și dorința de a obține exact opusul său. Dacă sunteți bolnav, doriți sănătate; dacă sunteți închis, doriți libertatea. Fiți optimiști, concentrați-vă asupra dorinței, căci subconștientul o va împlini.

13. Viitorul există în stare potențială, în mintea voastră. Gîndurile sunt creatoare, deci ceea ce doriți cu putere vi se va întîmpla. Gîndiți binele și veți avea parte de bine.

14. Priviți-vă frica în față, puneți-o în lumina rațiunii. Învățați să rîdeți de spaimile voastre. Acesta este tratamentul cel mai bun.

15. Nimic din exterior nu vă poate perturba, dacă nu-i permiteți acest lucru. Sugestiile, minciunile și aluziile celorlalți nu pot avea putere asupra voastră, dacă vă orientați permanent către ceea ce este bun și divin. Nu există decît o singură Putere Creatoare, de aceea orice contradicție sau conflict nu pot fi decît false. Adevărul stă în Armonie și în Iubire. De aceea orice gînd bun este inspirat și însuflețit mereu de Puterea divină.

CAPITOLUL XX

TINEREȚE FĂRĂ BĂTRÎNEȚE

Subconștientul nu știe ce înseamnă bătrînețea, căci el este etern. Subconștientul face parte din mintea universală, care nu s-a născut niciodată și nici nu va muri vreodată. De aceea, oboseala și bătrînețea nu reprezintă decît rezultatele directe ale propriilor noastre acțiuni greșite. Calitățile cu adevărat spirituale, cum ar fi: armonia, bunăvoința, umilința, adevărul, pacea, toate acestea nu îmbătrînesc și nu se demodează niciodată. Cultivați cu perseverență aceste calități și vă veți menține mereu tineri în spirit și simțiri.

Îmi amintesc că am citit odată un articol despre un grup de medici eminenti din Cincennati (Ohio), care declaraseră că anii nu sunt singurii responsabili de necazurile sclerozei și a altor boli. Nu atît timpul, cît mai ales teama de timp, ne afectează mintea și apoi corpul fizic. Îmbătrînirea prematură apare, deci, ca urmare a fricii obsedante de efectele timpului.

Am studiat biografiile unor oameni celebri, care și-au continuat activitatea de cercetare sau de creație pînă la vîrste foarte înaintate. Alții nu au devenit celebri decît la vîrsta senectuții. Am avut, de asemenea, privilegiul să cunosc oameni simpli care, în felul lor modest, dovedeau că bătrînețea nu afectează totdeauna forța creatoare a omului.

Modul nostru eronat de a gîndi este cel care determină îmbătrînirea prematură

Acum cîțiva ani, am vizitat un vechi prieten la Londra, care avea peste 80 de ani, era foarte bolnav și, în mod evident, se resemnase în fața suferinței. În timpul discuției, mi-

am dat seama că slăbiciunea sa nu era numai fizică, ci și psihică, în sensul că bătrînul avea un sentiment acut de frustrare și de disperare în fața morții. Sunt edificatoare cuvintele sale: “Ne naștem, creștem, îmbătrînim și nu mai suntem buni de nimic”. Senzația că era inutil constituia cauza principală a stării sale deplorabile. Aștepta letargic să se împlinească soarta. “Se îmbătrînise” singur, prin intermediul gândurilor sale pesimiste.

Bătrînețea reprezintă simbolul înțelepciunii

Din nefericire, oamenii gîndesc precum prietenul meu. Ei se tem de ceea ce se numește în general, “bătrînețe”, moarte, stingere, sfîrșit, dar aceasta arată că se tem, în fapt, să-și asume plini de curaj și de inițiativă responsabilitățile vieții, cu alte cuvinte, le este frică să trăiască. Viața nu are sfîrșit, iar bătrînețea nu înseamnă obligatoriu neputință, ci și înțelepciune.

Înțelepciunea se dobîndește prin experiență, prin înțelegerea profundă a fenomenelor care se petrec în subconștient și modalitatea în care pot fi acestea folosite pentru a aduce fericirea și împlinirea. Încetați să mai priviți vîrstele de 65, 75 și 85 de ani ca fiind sinonime cu sfîrșitul. Ele pot deveni, dimpotrivă, momente de început ale unei vieți noi, mai active, mai libere. Mentalizați în mod constructiv și așteptați plini de încredere, căci subconștientul vă va dărui ceea ce doriți atît de mult.

Îmbătrînirea ne este o tragedie inexorabilă, ci mai mult o schimbare. Trebuie înțeleasă ca o etapă a vieții, ca un drum fără sfîrșit. Omul aflat la vîrsta a treia învață să-și transceadă corpul fizic și să se folosească mai ales de forțele sale psihice și mentale. Acum este perioada în care ei realizează că există senzații infinit mai nuanțate, decît cele percepute prin intermediul simțurilor fizice.

În ultimii ani, savanții au demonstrat că o anumită parte a conștiinței poate părăsi corpul și să se deplaseze mii de kilometri pentru a vedea, auzi, atinge și vorbi cu ființe asemănătoare, care și-au lăsat corpul fizic liniștit în pat.

Privită din punct de vedere spiritual, Viața este eternă. Omul nu este obligat să îmbătrînească, așa cum nici Dumnezeu nu poate îmbătrîni. În Biblie se spune că Dumnezeu este Viața, Adevărul și Calea. Viața se naște din ea însăși, este eternă, indestructibilă și este singura reală.

Cercetările făcute în domeniu de către savanți din Marea Britanie și America, dovedesc existența vieții de după moarte. Există la institutele respective, nenumărate

volume cu procese verbale care descriu experiențele foarte interesante despre supraviețuirea conștiinței, după o așa-zisă moarte.

O doamnă l-a întrebat odată pe Thomas Edison ce este electricitatea, iar el i-a răspuns: “Doamnă, electricitatea există. Folosiți-o.”. Numim astfel o forță invizibilă, a cărei origine nu o înțelegem, dar știm cum să o utilizăm în folosul nostru.

Nici un savant nu a văzut cu ochiul său electronul, dar toți îl acceptă ca pe o realitate științifică, singura care poate explica anumite observații experimentale. În mod asemănător, nu putem vedea viața, dar știm că trăim. Fără îndoială, viața există și suntem aici pentru a ne bucura de frumusețea ei. Biblia spune: “Și aceasta este viața veșnică: să Te cunoască pe Tine, singurul Dumnezeu adevărat” (Ioan 17: 3)

Omul care consideră că viața constă numai în procesul nașterii, tinereții, maturității, bătrâneții, urmată apoi de moarte, este, cu adevărat, demn de o profundă compasiune. Un astfel de om nu cunoaște speranța, iar dimensiunea spirituală a vieții nici nu există pentru el. Teoria lui dă naștere la frustrări, stagnare, cinism și unui sentiment de disperare, care duce la nevroze și tot felul de aberații mentale. Dacă nu puteți juca tenis la fel de bine ca alții sau nu puteți înota repede ca un om tânăr, dacă mersul vă este acum mai moale și nu mai puteți alerga la fel ca în tinerețe, amintiți-vă că viața reprezintă, de fapt, un progres continuu. Ceea ce oamenii numesc moarte nu este decât o trecere către o viață nouă, în altă dimensiune a Vieții.

În cadrul conferințelor, permanent mi-am sfătuit auditorii să accepte cu seninătate vârsta a treia, care are frumusețea ei specifică. Iubirea, bucuria, pacea lăuntrică, acestea nu îmbătrinesc niciodată.

Ralph Waldo Emerson, poet și filozof de frunte, afirmă: “Omul nu-și numără anii, decât atunci cînt nu are altceva de numărat.”. Acționînd în mod inteligent și în spiritul legilor imuabile ale naturii, personalitatea voastră, spiritualitatea, credința, nu vor fi atinse niciodată de decrepitudine.

Sunteți și veți rămîne tînăr, dacă vă simțiți tînăr

Un chirurg îmi spunea odată: “Am 84 de ani. Am făcut operații în fiecare dimineață, după-amiaza veneam din nou să consult pacienții, iar seara scriam articole pentru revistele medicale.”. Atitudinea sa demonstra că se simțea foarte util și asta l-a ajutat să se

mențină tînăr. După cum remarcase el însuși, într-adevăr, omul este puternic în măsura în care crede ferm în acest lucru, și este util dacă se simte util.

Acest om remarcabil n-a capitulat niciodată în fața anilor; zicea că este nemuritor și adăuga: “dacă totuși voi muri mâine, știu ca acolo unde mă voi afla, voi opera nu cu bisturiul, ci cu ajutorul medicinei mentale și spirituale.”

De multe ori, părul alb constituie un avantaj

Nu renunțați la activitatea voastră spunînd: “Voi ieși la pensie; sunt bătrîn; sunt un om terminat”, căci astfel, chemați singuri către voi bătrînețea și moartea. Abia atunci cînd vă hotărîți să capitulați, deveniți un om într-adevăr inutil. Unii oameni sunt deja bătrîni la 30 de ani, în timp ce alții se mențin tineri și la 80 de ani. Mintea constituie adevăratul arhitect al corpului. George Bernard Shaw ducea o viață activă și la 90 de ani, talentul său menținîndu-se în vigoare.

Unii patroni nu mai angajează pe cineva, dacă află că a depășit 40 de ani. După părerea mea, această atitudine este nedemnă și arată lipsă de omenie și înțelegere. Deși toți consideră ca tinerețea este un avantaj, abia după 30 - 35 de ani, omul atinge adevărata maturitate din toate punctele de vedere. Dacă patronii s-ar gîndi mai bine și-ar da seama că nu părul alb contează, ci talentul, experiența și inteligența angajaților. Înțelepciunea și experiența dobîndite pînă la acea vîrstă ar constitui un mare avantaj pentru firmă, căci omul matur dispune de mai mult discernămint în luarea deciziilor, fiind capabil să coordoneze activitatea celor mai tineri.

Un scenarist de la Hollywood mi-a mărturisit că era obligat să scrie ca și cînd ar fi avut inteligența unui copil de 12 ani. Aceasta demonstrează un fapt tragic: imaturitatea psihică și mentală a publicului. Acest lucru duce la preferința cu orice preț a persoanelor tinere, chiar sfidînd competența și bunul simț.

Teama de bătrînețe

Am cunoscut un bărbat de 65 de ani care se străduia cu disperare să pară mai tînăr: mergea în toate week-end-urile, la înot împreună cu un grup de tineri, făcea lungi plimbări pe jos, juca tenis și își etala mereu forța fizică, spunînd: “Vedeți, oricînd pot să mă măsoar cu cei mai tineri dintre cei tineri”. Dar acest regim de viață în care se solicita

excesiv, nu-l ajuta să se mențină tânăr. Secretul stă în acest mare adevăr: “Ceea ce un om gîndește în profunzimea inimii sale, aceea el devine”. Numai schimbarea atitudinii mentale ne poate ajuta să rămînem mereu tineri, căci subconștientul este tiparul fidel al gîndurilor noastre. Dacă vă orientați permanent către ceea ce este frumos, bun și sublim, vă veți menține în formă, sfidînd calendarul și trecerea timpului. Mulți oameni se tem de neajunsurile vîrstei a treia, mai ales de scleroză, și cu cît se tem mai mult, cu atît ei se apropie în mod penibil de starea respectivă. De fapt, puteți spune că sunteți cu adevărat bătrîn abia atunci cînd v-ați pierdut bucuria de a trăi, cînd încetați să mai visați, cînd nu mai aveți nimic de descoperit. Atît timp cît vă păstrați mintea deschisă spre idei noi, atît timp cît permiteți ca lumina și inspirația să vă pătrundă întreaga ființă, veți rămîne mereu tineri și plini de viață.

Fie că aveți 65 de ani sau 95 de ani, trebuie să știți că mai aveți mult de dăruit acestei lumi, de exemplu, îi puteți ajuta și călăuzi pe cei tineri și fără experiență. Sau puteți să împărtășiți celorlalți din cunoștințele voastre, din experiența pe care ați acumulat-o în atîția ani de viață, dar la fel de bine, puteți privi înainte, căci viața este nesfîrșită și mai aveți multe de învățat. Urmăriți ca în fiecare zi să aflați sau să faceți ceva nou. Acesta este secretul tinereții veșnice.

Acum cîțiva ani, cînd am ținut o serie de conferințe la Bombay, am cunoscut un om care avea 110 ani. Avea cel mai frumos chip pe care-l văzusem vreodată. Părea transfigurat de o lumină, care iradia din interiorul său. Ochii lui aveau o asemenea claritate și seninătate, încît oricine își putea da seama că spiritul îi rămăsese tânăr și plin de fericire.

Pensia, o nouă aventură

Dacă ați ieșit la pensie, nu înseamnă că tot restul vieții trebuie să vi-l petreceți într-o stare de inactivitate și somnolență.

Păstrați-vă mereu spiritul viu. Fiți mereu receptivi la ideile noi. Am cunoscut persoane atît de afectate de pensionare, încît și-au pierdut treptat puterea, murind în cîteva luni. Desigur, acest lucru se întîmplă deoarece oamenii consideră, în general, că ieșirea la pensie marchează sfîrșitul vieții. Dar de ce să nu vă gîndiți că începeți o viață

nouă, că vi se împlinesc în sfârșit un vechi vis, acela de a fi în sfârșit necondiționați și liberi. Este foarte deprimant să auzi: “Ce am să mai fac acum, când sunt pensionar?”; adică, altfel spus: “Sunt un om mort din punct de vedere psihic și mental. Nu mai am nici o idee nouă.”.

Acest mod greșit de a gândi nu reflectă realitatea. Adevărul este că ceea ce înțelegeți la vârsta de 90 de ani, nu puteți înțelege la 60 de ani, întrucât ați dobândit între timp o anumită înțelepciune și experiență de viață.

Un vecin de-al meu a fost obligat să iasă la pensie la vârsta de 65 de ani. Iată cuvintele sale: “Cred că retragerea din serviciu este un pas înainte, ca și când aș fi fost la grădiniță și acum sunt licean.” Concluzia sa a fost că trebuia să înceapă o viață nouă, să reinvețe să trăiască. Acum, după ce a urmat un curs de artă fotografică, a pornit într-o călătorie în jurul lumii pentru a fotografia locuri celebre. Duce mereu o viață activă, ține conferințe, a format un grup de tineri studenți și este solicitat de diverse cluburi pentru a le împărtăși din experiența sa proprie.

Nu trebuie să vă considerați un prizonier al societății

Recent, s-a publicat în ziarele californiene o statistică, în care se arată că a crescut numărul persoanelor în vârstă din Parlament și Congres. Deci, glasul celor de vârstă a treia va începe să fie auzit și luat în considerare. Poate va fi votată o lege, care să determine patronii să primească și angajați peste 40 de ani. Vârsta înaintată nu semnifică întotdeauna bătrânețea. Un om de 65 de ani poate avea spiritul mai tânăr decât unul de 30 de ani. Este ridicol să spui unui om capabil că nu-l poți angaja pentru că depășește 40 de ani: ce ar trebui să facă acești oameni în asemenea condiții? Să-și îngroape pentru totdeauna ideile și talentul? În mod evident, patronii care îi refuză nu-și dau seama că se păcălesc singuri.

Omul ar trebui să fie constructorul societății în care trăiește și nu prizonierul ei. Este adevărat că, pe măsură ce înainteză în vârstă, corpul i se îngreunează și mișcările devin din ce în ce mai lente, dar mintea devine la fel de ageră și activă, căci este inspirată de subconștient, care se află și acționează dincolo de influența timpului. În acest sens, Biblia reflectă cuvintele lui Iov: “O, dacă aș fi încă o dată ca în lunile de mai înainte, ca în zilele în care Dumnezeu mă ocrotea, ca atunci când El ținea strălucitoare deasupra capului meu candela sa și, luminat de ea, eu străbăteam prin întuneric! De ce nu sunt încă o dată ca în zilele toamnei mele, când Dumnezeu ținea parte corpului meu!” (Iov, 29: 2 - 4)

Secretul tinereții

Pentru a vă redobîndi tinerețea, învățați să conștientizați puterea curativă și miraculoasă care sălășluiește în subconștient și care vă pătrunde în mod permanent. Simțiți cum această energie profund benefică vă inspiră, va elevează și vă revitalizează. Irradiați entuziasm și bucurie, ca în zilele tinereții, intrînd în rezonanță cu starea binecuvîntată de atunci. Meditați asupra strălucitoarei lumini de deasupra capului, care este tocmai inteligența divină. Ea vă va inspira, vă va pune în rezonanță cu binele, redîndu-vă misterele și secretele Vieții spirituale. Lăsați-vă călăuziți de înțelepciunea subconștientului vostru, care poate alunga orice umbră a răului și a suferinței. În loc să spuneți: "Sunt bătrîn", afirmați plini de forță: "Sunt permanent cu înțelepciunea și Puterea divină". Nu permiteți statisticilor și nici ziarelor să vă "îmbătrînească". Decrepitudinea, senilitatea și sentimentul de inutilitate nu au nici o legătură cu voi. Nu vă lăsați hipnotizați de propaganda făcută prin intermediul mass-mediei. Chemați cu putere viața către voi. Gîndiți tot timpul ca sunteți fericiți, radioși, plini de succes și puternici.

Idei luminoase cu privire la tinerețe

1. Dumnezeu este însăși Viața. De aceea, viața este eternă și indestructibilă, renăscînd din propria-i cenușă. Acest fapt este valabil pentru toți oamenii.
2. Sunt nenumărate dovezi, care certifică existența vieții de după moarte. Nu aveți, deci, de ce să vă temeți de moarte, care reprezintă doar un pas către o dimensiune cu totul nouă.
3. Nu vă puteți vedea spiritul, dar sunteți convinși că acesta există. Nu puteți vedea Spiritul Suprem, dar îl puteți recunoaște într-un artist, într-un orator, într-un muncitor. De asemenea, sunteți capabili să simțiți bunătatea, adevărul și frumusețea, deși nimeni nu vi le-a arătat vreodată. La fel și viața, nu știți unde se află sălașul ei, nu ați văzut-o cu ochii, dar cu toate acestea sunteți absolut siguri că trăiți.
4. Putem considera bătrînețea ca fiind momentul în care contemplarea Adevărurilor Divine se realizează dintr-un punct de vedere și o perspectivă superioară. De aceea, satisfacțiile vârstei a treia sunt mai complete decît cele ale tinereții. Deși corpul fizic devine mai lent, aveți acum posibilitatea să meditați mult mai profund asupra lucrurilor spirituale.
5. Un om nu-și numără anii decît atunci cînd nu mai are nimic de numărat. Înșușirile veritabile, precum credința și elevarea mentală nu îmbătrînesc niciodată.

6. Sunteți tânăr în măsura în care vă considerați tânăr. Sunteți puternic în măsura în care vă considerați puternic. Cu ajutorul gândurilor vă puteți modela caracterul și destinul.

7. Părul alb constituie un avantaj, căci exprimă de multe ori înțelepciunea și experiența acumulată în decursul anilor.

8. Nici terapiile intensive și nici exercițiile fizice exagerate nu sunt cele care vă mențin tineri, ci propria voastră atitudine mentală. Căci, ceea ce un om gândește, aceea el poate deveni.

9. Adevărata cauză a îmbătrânirii rezidă în teama de neajunsurile bătrâneții. De ce vă temeți mai mult, de aceea nu scăpați.

10. Când încetați să mai sperați, când viața încetează să mai fie o surpriză pentru voi, atunci sunteți deja bătrâni. Veți recunoaște acest lucru atunci când vă iritați pentru orice și nu vă mai place nimic din jur. Meditați mereu asupra Adevărilor Divine și dăruiți tuturor lumina și iubirea Sa - iată adevărata tinerețe fără de bătrânețe.

11. Ieșirea la pensie poate fi privită ca fiind începutul unei noi aventuri. Organizați-va timpul liber astfel încât să faceți acum ceea ce nu v-ați permis niciodată, îndeplinindu-vă vechile dumneavoastră aspirații. Învățați să trăiți plenar, cu toată ființa și tot spiritul vostru.

12. Urmăriți să fiți constructorul, nu prizonierul societății. Nu vă îngropați talentele și ideile în precepte și prejudecățile eronate ale celorlalți.

13. Secretul permanentei tinereți îl veți găsi în iubire, fericire și în calmul lăuntric. Însușiți-vă aceste calități și veți rămîne mereu tineri.

14. Mulți filozofi, artiști, savanți sau scriitori au ajuns celebri abia la vârsta senectuții.

15. Fructele prețioase ale bătrâneții sunt: bunătatea, credința, umilința, calmul și răbdarea. Bucurați-vă de toate aceste virtuți spirituale.

16. Sunteți fiul Vieții infinite, sunteți copilul Eternului. Sunteți minunați, desăvârșiți! Gândiți cu putere toate aceste lucruri și le veți întruchipa negreșit, în propria voastră ființă!

SFÎRȘIT