

# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие: основная насущная потребность человека</i> .....	5
Приспособьтесь к богатству и здоровью .....	9
Как укрепить уверенность в себе .....	23
Единственное, что вам недоступно .....	37
Ваш друг — подсознание .....	81
Как программировать свое подсознание .....	123
Весь мир верит в ложь .....	167
Скрытое значение слов «Я есмь Сущий» .....	209
<i>Об авторе</i> .....	233
<i>Хронология жизни Джозефа Мэрфи</i> .....	235

# ПРЕДИСЛОВИЕ: ОСНОВНАЯ НАСУЩНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

*«Больше всего человеку нужно верить в себя».*

С этого утверждения Джозефа Мэрфи я хочу начать данный сборник его лекций. Я твердо убежден в справедливости его слов. Вера в себя не единственная наша потребность, но изначальная, главная и многообещающая. Без здоровой веры в себя, которая по своей природе является скорее конструктивной и активной, нежели примитивной и иллюзорной, невозможно практически никакое творческое начинание.

Данный сборник посвящен формированию убежденности в вашем предназначении, фундамент которой составляют не столько явные, сколько потенциальные способности. Такая уверенность возникает из осознания того факта, что ваш разум является посредником высших законов и сил, которые делают вас творческим существом.

И порождается она не высокомерием, а непоколебимой верой в то, что ментальные усилия в конечном итоге откроют все дороги. В результате беспочвенная самонадеянность неизбежно перерастает в повышение объективной самооценки. Это и есть истинная уверенность.

Вызревание подобной уверенности обходится недешево. Как пишет Мэрфи, ее цена — страстное стремление, приверженность цели, настойчивость и сосредоточенность. Без приложения усилий ваше сознание не принесет обильных плодов. Только упорный труд предоставит вам как искателю возможность убедиться в том, что у вас есть все основания чувствовать себя уверенно, поскольку способствовать этому будет высший, всеохватный разум, для которого ваш личный интеллект служит каналом и средством созидательного совыражения.



Подсознание мы часто позиционируем как некий скрытый двигатель событий — как хороших, так и плохих. И такую точку зрения можно считать вполне обоснованной. Но в данном сборнике — и отчасти поэтому он получил название «Секретная формула» — Мэрфи призывает вас разглядеть в своем подсознательном разуме *друга и союзника*. Используя предложенные автором методы, практикуя ежедневные сеансы самовнушения перед

сном, вы научитесь программировать собственное подсознание определенным образом, ориентируя его на оказание вам помощи в реализации идей, осуществлении планов, а также на свежие инсайты, или озарения. Ваш подсознательный разум в значительной степени формирует вашу судьбу. Вот почему вы можете изменить ее сами.



Помимо всего прочего, в данном сборнике Мэрфи отмечает, что миру свойственно верить в *ложь*, элементами которой становятся ограничения, внушаемые нам в детстве и подкрепляемые конформистскими мнениями сверстников и недостаточно высокой самооценкой. Эта социально одобряемая ложь цементирует нашу эмоциональную убежденность в том, что мучительные переживания прошлого обязательно должны повториться или что нам противодействует какая-то негативная причинно-следственная связь. Автор призывает нас разнести такой подход кувалдой. Он приводит множество примеров, в том числе случаи из жизни своих знаменитых современников и коллег, таких как психолог Виктор Франкл, убедительно доказывающих, что многие ограничения создаются нами для самих себя и не являются частью естественного порядка жизни.

«Измените этот момент, — пишет Мэрфи, — и вы измените свою судьбу». Такова простая

и неопровержимая главная истина данного сборника. И самым лучшим способом изменить что-то в настоящем станет трансформация вашего представления о себе. У вас достаточно причин для того, чтобы радикально повысить свою самооценку. Эта книга призвана послужить маяком для экспериментов и получения нового опыта в данном направлении. Пусть она поможет вам лучше понять, кто вы есть на самом деле.

*Митч Хоровиц*

Приспособьтесь  
к богатству  
и здоровью



**Б**ольшее всего человеку нужно верить в себя, в то, что он делает, и в свое предназначение. Уверенность в себе, или готовность положиться на свои силы, находит самый лучший выход, когда подкрепляется убежденностью в том, что истинная сущность человека Божественна, что с Божьей помощью возможно все.

Шекспир писал, что «божество намерения наши довершает, хотя бы ум наметил и не так» («Гамлет». — *Прим. перев.*). Библия дает ключ к опоре на вашу духовную сущность: «А без веры угодить Богу невозможно; ибо надобно, чтобы приходящий к Богу веровал, что Он есть, и ищущим Его воздает» (К Евреям 11:6. — *Прим. перев.*).

Испокон веков все мужчины и женщины, которые опирались на свою духовную силу, были непоколебимо убеждены в присутствии внутри них Бога. Бог есть живой дух внутри каждого человека. «Бог *есть* дух, и поклоняющиеся Ему должны поклоняться в духе и истине» (От Иоанна 4:24. — *Прим. перев.*). Его дух не имеет лица, размера и формы. Он неподвластен ни времени, ни возрасту.

Никому не поклоняйтесь. Адресуйте все свое внимание и преданность Духу, который обитает внутри вас и сотворил нашу Вселенную и вас самих. Он всемогущ, всеведущ и всевидящ. Когда вы находитесь в гармонии с Ним, эта бесконечная сила откликается на ваши пожелания, позволяя вам совершать удивительные вещи.

Во все времена великие люди были уверены в себе, не проявляя агрессивности, эгоизма или нетерпимости. Иисус, Моисей, Будда, Лао-цзы, Конфуций, Мухаммед и многие другие совершали то, что считалось невозможным. Им удавалось это благодаря абсолютной убежденности в своей способности добиться задуманного с помощью Божественной силы, которая укрепляла и вдохновляла их. Все они были рождены такими же земными существами, как вы.

Без помощи веры человек мало что может совершить в этом мире. Когда фермер сажает семена, он верит в агрономическую науку. Химику помогает вера в законы и принципы химии. Врач верит в свое знание анатомии, физиологии и фармакологии, в свое мастерство хирурга. Инженеру необходима безоговорочная вера в законы математики, сопромата и другие принципы Вселенной. Он возводит здание в соответствии с научными законами, которые существовали до появления на Земле людей и религиозных учений.



Вы можете обрести такую же непоколебимую веру в законы собственного разума, которые всегда неизменны. Человек, который полагает, что принципы химии, физики и математики отличаются от законов, действующих в его сознании, живет в «Темные века». Эти ментальные и духовные законы так же незыблемы, как закон всемирного тяготения, закон Бойля или закон Авогадро \*.

Нам доподлинно известно, что если думать о хорошем, то и придет нечто позитивное, а если допустить в разум негативные мысли, последует плохое. Если вы считаете себя неудачниками и рисуете картины промахов и ошибок, вас неизбежно будут ждать поражения. Поразмышляйте об успехе и осознайте, что вы рождены для достижений и побед, поскольку бесконечная сила внутри вас не может потерпеть крах. Представляйте себя успешными, счастливыми и свободными, и вы станете таковыми.

Все, о чем вы думаете и что чувствуете, истинно, и ваш сознательный разум внедряется в подсознание и воплощается в опыте. Таков закон разума: незыблемый, вечный и неизменный. Мы говорим не о религиозных убеждениях, вере в предрассудки или догмы. Речь идет о вере в свои

---

\* Закон Авогадро — закон, согласно которому в равных объемах различных газов, взятых при одинаковых температурах и давлениях, содержится одно и то же количество молекул. В виде гипотезы был сформулирован в 1811 году Амедео Авогадро, профессором физики из Турина. — *Прим. перев.*

мысли и чувства, в законы собственного разума и благость Бога в стране живых. О вере в тот созидательный разум, который откликается на мысли каждого из нас.

Вы можете верить, что заболете, если будете сидеть на сквозняке, или подхватите вирус, если кто-то чихает в вашем присутствии. Можете быть убеждены в том, что потерпите неудачу в делах. И это будет означать, что вы верите в плохое, не так ли?

Одна женщина при случае рассказала мне, что в течение десяти лет была абсолютно уверена в том, что всю жизнь проживет в одиночестве. Никто не предлагал ей руку и сердце, и она чувствовала себя бедной и несчастной. Но затем эта женщина прочитала книгу «Сила вашего подсознания», которую я написал много лет назад, и применила предложенные в ней молитвы. Теперь она счастлива в браке, у нее замечательный муж и трое прелестных детей. Эта женщина сменила свою веру в негатив на радостное ожидание самого лучшего в своей жизни.

Страх представляет собой веру в плохое, веру, вывернутую наизнанку. Веруйте в благость Господа в мире живущих. Веруйте в Божественную любовь. В исцеляющее присутствие Бога, которое заставило вас исцелиться. Закон разума этой женщины откликнулся на ее веру, поскольку закон жизни является законом веры.

Во что верите вы? Верить — значит воспринимать что-то как истину. Верьте во все, «что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала» (К Филиппийцам 4:8. — *Прим. перев.*). Верьте только в такие вещи.

Первым шагом в построении опоры на свои силы и формировании уверенности в себе должна стать вера в ту бесконечную силу внутри вас, которая заставляет расти волосы на вашей голове, переваривает съеденную вами пищу и отращивает ногти, когда вы крепко спите. Она наблюдает за вами во время сна. Управляет сердечным ритмом и функционированием всех жизненно важных органов вашего тела. Все процессы в вашем организме контролируются этим бесконечным интеллектом. Речь идет именно о нем.

Например, если вы порежетесь, он исцелит вас. В случае ожога уменьшит отек, предоставит вам новые ткани и кожу. Он всегда стремится исцелить вас. Таков заложенный в вас жизненный принцип, и вы знаете, что живы, что у вас есть разум, что в вас присутствует этот дух, потому что способны чувствовать дух радости, восторга, экстаза и любви, когда смотрите в глаза своего ребенка. Все это невидимо, однако реально.

Так что верьте в бесконечную силу внутри вас. Осознайте, что ваша высшая сущность есть Бог, живой дух внутри вас, который никогда не рож-

дался и никогда не умрет. «Его не опалает пламя, не увлажняет вода, не иссушает ветер» («Бхагавад-гита» 2:23. — *Прим. перев.*). Он не горит в огне, не тонет в воде, и нет такого ветра, который смог бы задуть его. Он вечен. Это универсальный принцип жизни, который существует внутри вас, протекает через вас и окружает вас со всех сторон.

Второй шаг — регулярное общение с этим бесконечным присутствием и силой с целью формирования картины вашего продвижения к месту их расположения. Ваше видение является тем, на что направлен ваш мысленный взгляд, на что вы обращаете внимание, о чем спокойно и безмолвно думаете в настоящий момент. Вы ясно представляете, куда идете и что с вами произойдет.

Позвольте своему видению показывать вам изобилие, правильные действия, вдохновение и Божественное руководство — и вы станете подобны горному леднику, тающему под жаркими лучами солнца и порождающему реку, которая стекает вниз и питает животворящей водой долины.

Какая разница, сколько раз вы что-то затевали и терпели неудачи, если теперь вы чувствуете в себе присутствие Бога, бесконечного разума, безграничной силы и вечного принципа жизни? Вы знаете, что ваши молитвы услышаны, и осознание данного факта наполняет вас счастьем.

Защитите этот Божественный дар. Разбудите спящего внутри вас великана. Доверьтесь внут-

ренному созидательному разуму сильнее, чем когда-либо полагались на свой или родительский житейский опыт. Когда у вас появляется мысль, что вам это не под силу, скажите себе, что все подвластно Божественному присутствию, возможности которого безграничны. Ему ничто не может помешать или воспрепятствовать. Оно всемогуще.

Если такая мысль все же появится, тщательно проанализируйте все трудности и препятствия. Оцените их и скажите себе, что все это пустяки. Для бесконечного интеллекта и безграничной силы нет преград и задержек. Составьте аффирмацию, которая нейтрализует все ваши опасения, и тогда с годами ваша жизнь будет становиться все более благословенной и прекрасной.

Вы обнаружите, что барьеры и сложности превращаются в возможности. Ваш страх обратится в веру, а на смену сомнениям придет уверенность в том, что бесконечное исцеляющее присутствие находится внутри вас, вы настраиваетесь на него — и совершаются чудеса.



Мне вспоминается весьма поучительная беседа с владельцем отеля в столице Португалии, Лиссабоне. Он рассказал, как начинал официантом в маленьком ресторанчике. Когда босс просил его сделать что-то особенное, мужчина всегда говорил: «Я попытаюсь сделать это».

В конце концов шеф посоветовал ему: «Никогда не говори: “Я попытаюсь”. Лучше скажи: “Обязательно сделаю” — с верой в то, что справишься. И тогда всемогущая сила поможет тебе решить задачу».

Он сказал: «Я взял данный совет на вооружение и больше никогда не говорил, что попытаюсь. Начал верить в себя. Я знаю, что бесконечная сила пребывает во мне, поскольку в Библии сказано, что Царство Божие, или высший разум, находится внутри нас. Секретом его успеха стала фраза «Обязательно сделаю».

Этот мужчина составил аффирмацию: «Я непременно стану владельцем большого отеля» — и начал повторять ее по тысяче раз в день. Он уверовал, что благодаря силе бесконечного разума сумеет достичь поставленной цели.

По его словам, ответ пришел с неожиданной стороны: «В Монако я выиграл в рулетку сумму, эквивалентную 100 тысячам долларов, и на эти деньги купил отель, а теперь уже полностью погасил ипотеку. Я преуспел больше, чем смел мечтать».

Этот человек сказал, что почувствовал непреодолимое желание отправиться в Монако, чтобы сыграть в казино. Он попросил друга сопровождать его и объяснить, как себя вести. Мужчина знал, что обязательно выиграет. Это было внутреннее, безмолвное знание души. Ему баснословно

везло. Когда общая сумма выигрыша достигла 100 тысяч долларов, которых хватало на первый взнос за отель, он остановился и больше никогда не подходил к игровому столу. Так его подсознание ответило на молитву о собственном отеле.

Подсознательный разум действует бесстрастно. Для него деньги — это просто идея, символ обмена. Во Вселенной нет ничего злого, хорошего или плохого, такой ее делает лишь ваше мышление. Добро и зло являются реакцией разума человека на работу принципа бесконечной жизни, который всегда совершенен, целостен и завершен в самом себе.

Прямо сейчас, сию минуту настройте себя на то, что сможете сделать все, что хотите, сумеете стать тем, кем искренне желаете быть, и обретете то, чем жаждете обладать. И тогда по вере вашей дано будет вам. Следуйте извечной максиме «Будь уверен в своей правоте и иди не останавливаясь». Не позволяйте ничему поколебать вашу убежденность. Сделайте ее частью своего менталитета. С такой верой вы неизбежно будете добиваться положительных результатов и успешно двигаться вперед по жизни.

Чем очень богатый человек или выдающийся бизнесмен отличается от вас? Только одним: он уверен в себе и опирается на собственные силы. Он верит в себя и обитающие в нем силы, что по

сути одно и то же. Уверенность в себе и опора на себя всегда идут рука об руку. Уверенность подразумевает веру в принцип жизни и силу вашего разума. Точно такую же, как вера инженера в законы математики и принцип сопротивления материалов.

Среди ваших знакомых есть мужчины и женщины, достигающие вершин в своих профессиях. Они успешно овладевают искусством жить. У них великолепные дома, замечательные дети. Эти люди вносят свой вклад в благополучие человечества бесчисленными способами. Они успешны в своей молитвенной практике, в отношениях с Божественными силами и людьми.

Все это происходит благодаря их вере, абсолютному доверию к своей внутренней силе. Они полностью полагаются на бесконечный руководящий принцип, Божественную любовь и Божественную защиту во всем. Их слова, действия, манеры и общий настрой излучают мощь и уверенность, вызывая уважение буквально с первого взгляда.

В прошлом году я беседовал с одним мужчиной в городе Хило, что на Гавайях. Он был очень богат, но с грустью сказал мне: «Я ничтожество. Всем на меня наплевать». Этот мужчина действительно никому не был интересен по той простой причине, что не уважал свою внутреннюю сущность и не заботился о ней. Он считал себя никчемным, а если



человек не уважает или презирает себя, то другие тоже будут относиться к нему с неуважением или презрением, ибо «как внутри, так и снаружи» \*.

Этот мужчина был недоволен собой, несмотря на то что владел большим количеством недвижимости и крупными счетами в банках. Я сказал, что его склонность критиковать и недооценивать себя побуждает других относиться к нему точно так же. Поскольку он не надеялся ничего добиться, никто и не возлагал на него никаких надежд. Ибо как внутри, так и снаружи. Внутреннее определяет внешнее.

Я объяснил, что внутри него и повсюду вокруг находятся богатства бесконечной сущности. Шекспир писал: «Коль мы готовы духом — все готово» («Генрих V». — *Прим. перев.*). Ему нужно было сделать только одно — призвать присутствие и силу этой сущности, всегда готовой откликнуться на его мысли. Он начал использовать некоторые из вечных истин Библии, подобранных мной специально для него:

«Разве не знаете, что вы храм Божий и Дух Божий живет в вас?» (1-е Коринфянам 3:16. — *Прим. перев.*).

---

\* «Как внутри, так и снаружи, как вверху, так и внизу» — слова на изумрудной скрижали на могиле Гермеса. — *Прим. перев.*

«Плод же духа: любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера» (К Галатам 5:22. — *Прим. перев.*).

«Твердого духом Ты хранишь в совершенном мире, ибо на Тебя уповаает он» (Исаия 26:3. — *Прим. перев.*).

«Во всех путях твоих познавай Его, и Он направит стези твои» (Притчи 3:6. — *Прим. перев.*).

«Предай Господу путь твой и уповай на Него, и Он совершит» (Псалтирь 36:5. — *Прим. перев.*).

Возрадуйтесь тому, что бесконечная сущность сотворила вас, и помните, что она всегда с вами и способна вас исцелить, восстановить, оживить и зарядить энергией.

Мы знаем, что все сущее совместно трудится на благо тех, кто любит Бога, тех, кто призван в соответствии с Его замыслом. Бог пребывает внутри вас и исцеляет вас сейчас и всегда.