

# Джеймс Манган

## Живите без проблем: Секрет легкой жизни

---

### Что такое секрет легкой жизни?

1. [Новое учение: «Нажми на кнопку»](#)
2. [Двенадцать ответов](#)
3. [Рай на земле](#)
4. [Как увидеть укрытый знак?](#)
5. [Укрытая фабрика](#)
6. [Подчинение высшей силе](#)
7. [Испытание паролей](#)
8. [Как найти потерянный предмет?](#)
9. [Смеет ли кто-то утверждать, что существуют вещи невозможные?](#)
10. [Волшебное слово «Вперед»](#)
11. [Как взяться за выполнение сложных заданий?](#)
12. [Как расплыться в единстве?](#)
13. [Слово, которое может спасти жизнь](#)
14. [Как преодолеть внутренний раскол?](#)
15. [Заделать шесть больших трещин](#)
16. [Как избавиться от основных страхов?](#)
17. [Чудесное сверх-Я](#)
18. [Каким образом удовлетворить ваши потребности?](#)
19. [Ключи от каждого замка](#)
20. [Машины ума в действии](#)
21. [Волшебная сила желания](#)
22. [Вы не одиноки](#)
23. [Великая радость легкой жизни](#)

### **Что такое секрет легкой жизни?**

Создание системы, которую я назвал легкой жизнью, было возможно лишь благодаря сорока пяти годам напряженных исследований и тысячам опытов работы с людьми, находящимися в разных жизненных ситуациях. Так что же такое эта система, эта легкая жизнь? Она является состоянием полного сосредоточения на себе, унией сознания и подсознания с целью обеспечения счастья личности. И хотя много написано и сказано об этой унии, немного, однако, сделано для того, чтобы она стала более осязаема. В моих исследованиях состояния сознания я сконцентрировался прежде всего на поиске практического метода соединения сознания с подсознанием и открыл технику, благодаря которой это соединение стало возможным. Ее выполнение нуждается лишь в принятии четырех простых принципов и использовании соответствующих слов и фраз. Они являются средством, при помощи которого сознание может обращаться к подсознанию и принимать от него сигналы. Благодаря девизам сознание обретает поддержку подсознания, создавая одновременно внутреннюю гармонию, приводящую к моментальным, желанным для человека, результатам. Например: как часто мучают тебя головные боли? Таблетка аспирина поможет тебе на какое-то время избавиться от боли, но, не достигая причины боли, не поможет тебе окончательно ее победить. Разве ты не хотел бы достичь состояния, в котором тебе достаточно будет сказать одно слово для того, чтобы боль тотчас же исчезла? Это слово существует, и девятая часть этой книги подробно объясняет, как им воспользоваться. Или, например, ты потерял свою любимую вещь. Чем больше ты ее ищешь, тем больше чувствуешь, что никогда ее не найдешь. Но при помощи определенного слова ты сумеешь расслабиться и позволишь своему внутреннему Я повести себя к потерянной вещи. Об этом говорить в восьмой части.

Это лишь два примера того, что может сделать для тебя «легкая жизнь». Ты можешь с

ней делать практически все, что хочешь.

Можешь:

- 1) избавиться от всех своих страхов,
- 2) научиться расслабляться,
- 3) сохранить вечную молодость,
- 4) бороться с хандрой и отчаянием,
- 5) познать самого себя,
- 6) лучше понимать людей,
- 7) устанавливать перед собой цели и достигать их,
- 8) зарабатывать деньги и добиться успеха,
- 9) избавиться от дурных привычек,
- 10) справиться со всеми недомоганиями, обретая здоровье,
- 11) открыть в себе неизвестные ранее способности,
- 12) быть постоянно счастливым человеком, неподдающимся никаким ударам судьбы.

Этот перечень не исчерпывает возможностей легкой жизни, значительно больше описано в этой книге. Почему бы не воплотить этот феномен в жизнь? Сделай так, чтобы легкая жизнь стала неотъемлемой частью твоей жизни.

### **1. НОВОЕ УЧЕНИЕ: «НАЖМИ НА КНОПКУ»**

Бывали ли в твоей жизни такие дни, когда все шло наперекосяк? Наверняка! А не казалось ли тебе тогда, что твоя душа состоит из двух частей, которые как будто борются друг с другом? Одна делает все, чтобы свести на нет творческие усилия другой. Вот пример продавца обуви.

#### **Продавец обуви, цитирующий Гете**

Продавец полон энергии. Первый ботинок надет, теперь второй. И клиент сам убедится, насколько они удобны. Но... второй... ботинок есть, но куда, черт подери, подевалась ложка! Беспокойство превращается в панику. Продавец судорожно оглядывается вокруг. Ведь он же держал ее в руке секунду назад! Клиент равнодушно смотрит на озадаченного продавца. «Сами ли вы над собой подшучиваете, спрашивает он спокойным голосом. Продавец оборачивается и разражается смехом: «Это правда. Черт возьми, это же действительно правда! Но Гете – величайший поэт – сказал об этом лучше: «Две души живут в моей груди, одна другую рада бы убить». И именно одна из этих душ, хитрая, как лиса и ловкая, как карточный шулер, спрятала ложку под самым его носом. О, да, мы часто сами устраиваем себе шуточки, причем адские. Однако, иногда случается, что все идет как по маслу. Мы действуем быстро и ловко. Мы используем каждый подвернувшийся случай. И кажется, что ничто не в состоянии нам помешать. Может показаться, что внутренняя борьба уже закончена. Мы чувствуем в себе столько силы. Мы очень сильны!

#### **Борьба с занавесками**

Желая задернуть занавески, по крайней мере, семь раз ты тянешь не за тот шнурок. А ведь ты ежедневно совершаешь это действие. Наверное, ты должен был бы чаще тянуть за нужный шнур. Тем временем, когда рука тянется вновь не к тому шнурку, что-то говорит нам в душе: «Послушай, деревенщина, это я заставляю тебя ошибаться, а делаю это, чтобы показать тебе, что ты вовсе не столь умен и способен, как тебе кажется». И тогда у тебя создается ощущение, что у этого вечного насмешника, худшей части твоей души, память и ум лучше, чем у другой – сознательной части.

#### **Потеряно, а ведь вот оно, рядом**

Каждый день ты теряешь уйму времени на поиск предметов, которые ты потерял или просто положил не на свое место. Ты не можешь их найти, хотя они где-то рядом. У старого Билла, болтуна и любимца соседей в доме, где я живу, неожиданно пропала охота поболтать с приятелями. И по какой же причине? А вот по какой: неожиданно он забыл имена всех своих старых друзей.

Катастрофа! Ничего удивительного, что Билл очень расстроился и загрустил. Но у него еще есть надежда. У каждого из нас – молодого или старого – бывают в жизни моменты, когда вместо имен старых друзей в голове появляются черные дыры. Чем больше ты пытаешься выйти хотя бы на след этого имени, тем глубже оно погружается в

небытие. Ты знаешь, что ты его знаешь, но ты не в состоянии его произнести. Продавец обуви отлично знал место, куда положил ложку, но не мог его осознать. Хозяйка, ищущая ножницы, муж, ищущий очки, знают, где они находятся, но что-то в них самих, какая-то частичка их собственного Я парализует их сознание. Каждое желание и каждый страх сопровождают ловушки, угрожающие спокойствию духа. Если бы я хотел охарактеризовать человеческую жизнь одной фразой, она звучала бы так: «Вечная война двух душ в одном человеческом теле».

### **Новое учение: «Нажми на кнопку!»**

Однажды я ехал на такси из аэропорта Идлвайлд в Нью Йорке в центр города. Поскольку таксисты в этом городе необычайно всезнающи и циничны, я решил поговорить с везущим меня о новых принципах легкой жизни. Я рассказал ему о продавце обуви. Обе души, описанные Гете, должны соединиться. Но они этого не хотят. Та, что больше и сильнее, часто называемая подсознанием (в действительности она больше, чем подсознание) владеет подавляющей частью нашего жизненного опыта. Но меньшая и слабейшая, та, которую мы называем сознанием – вроде бы простой чиновник, но она постоянно отдает приказы подсознанию – истинному директору предприятия. Вот почему обе души редко бывают единоклассниками, как должны быть. Если бы было иначе, наша жизнь на земле уже была бы райской жизнью.

### *Теория контакторов*

Я рассказал ему теорию контакторов – односложных паролей, которые способны привести в движение могущественные механизмы, если только они дополнены и усилены желанием и верой. Механизм личного опыта, все, что я делаю, что чувствую, о чем думаю и о чем мечтаю, все это в мельчайших подробностях напоминает огромную систему автоматов, которые по первому требованию могут исполнить любое наше желание или победить любой страх. Любимым и кратчайшим, состоящим из одного слова паролем Тома Уотсона, отца компьютеров IBM, было слово «Думай!». Разные желания и разные страхи нуждаются в разных паролях, которые могут завести защитные механизмы человека. Шофер, естественно, потребовал конкретных примеров, которых я мог привести ему дюжины.

### **Примеры**

Один из таких случаев произошел как раз неделю назад в Чикаго. Молодой человек, работающий в фирме, сторонник философии легкой жизни, рано утром шел к парикмахеру. Подходя к машине, он услышал отчетливый звук упавшего ключа. Оказалось, что расстегнулась молния в кошелке на поясе и выпал ключ от гаража. Да, да, пропал. Быстрые поиски на бетонном полу не принесли результата. Наш герой выехал на машине из гаража, после чего продолжил поиски. Он проверил даже в поворотах брюк, но и там ничего не было. Впрочем, ведь он же слышал звук упавшего на пол ключа! «Мне нужно ехать к парикмахеру подумал он: «Поищу, когда вернусь. Ведь он должен быть где-то в гараже».

### **Находка**

Остановившись около парикмахерской, молодой человек вернулся мыслями к таинственному исчезновению ключа. Это потеря была очень не вовремя. «Может быть испробовать метод легкой жизни подумал он: сказать «Обретаю» и посмотреть, что из этого выйдет?» Он произнес пароль и тут же услышал звук упавшего на землю ключа. Он посмотрел на бетон и увидел свой ключ, который он потерял несколько минут назад в гараже. «Нет, нет, полно, это невозможно воскликнул мой шофер» Возможно ответил я ему: «молодой человек, проверяя брюки, тщательно ощупал правую штанину, а левую лишь мимоходом. Это единственное логическое объяснение, В момент произнесения пароля он подсознательно слегка дернул левой ногой, в результате чего ключ, находившийся в повороте брюк, выпал.».

### **Два месяца, которые позволили избежать операции глаза**

Был также случай одного сорокалетнего мужчины, у которого неожиданно появились маленькие опухоли на веке. В отличие от ячменя, они росли медленно, но непрерывно, и вскоре ему трудно было двигать веком. Тем временем окулист сказал, что ни одна опухоль не может быть удалена путем операции перед истечением двух месяцев с

момента появления. Помощь пришла со стороны одного из друзей, который слышал ранее о философии легкой жизни и посоветовал больному произнести пароль. Достаточно было того, что он произнес слово «Изменение», а потом автоматически сделал то, что подсказал ему инстинкт. После произнесения пароля больной спустился в подвал и, словно лунатик, взял теннисную ракетку, мячик и начал бить им о стену. Эта игра, которая требовала от него концентрации, дала ему столь сильное удовлетворение приобретаемой ловкостью, что он без перерыва занимался этим три дня. Вскоре опухоль исчезла.

### **Вновь обретенные килограммы**

Джим Б., семидесятилетний мужчина, в короткое время потерял более десяти килограмм. Его вес уменьшился с 81 до 58 килограмм и, вероятно, продолжал бы уменьшаться, если бы не один из его друзей, посоветовавший ему произнести слово «Изменение». Он не произнес; пароль непосредственно, а просто сменил врача. Новое лечение помогло: ему вновь обрести потерянные килограммы. Кроме того, сейчас он в «значительно лучшей форме, чем когда-либо прежде».

### **Лишение сантехника заработка**

Молодой журналист, проживающий в квартале, где очень дорогая вода, заметил, что резервуар в уборной сильно протекает. Он пытался сам починить его, но, не имея технических способностей, не сумел. Проблема преследовала его несколько дней. Каждый взгляд внутрь резервуара сопровождался глубоким вздохом при виде сложной системы труб. Однако он не хотел тратить 50 франков на сантехника из-за такой мелочи. В конце концов, он посоветовался с другом, у которого были «золотые руки». Тот сказал ему: «По существу ты настолько же хороший сантехник, как и я. Достаточно произнести пароль «получается» и проблема сама собой разрешится. Произнеси пароль, подумай о том, как сильно ты хочешь, чтобы резервуар был починен и руководствуйся инстинктом». Журналист был готов на все, лишь бы только не тратить деньги. Он произнес пароль, бессознательно взял отвертку, пошел в уборную и несколькими движениями закрыл один шуруп. Резервуар сразу же перестал протекать.

### **Сто тысяч франков в течении года**

Один скептически настроенный мужчина, интеллигентный и с амбициями, сказал однажды своему другу, стороннику системы легкой жизни, что она ничто иное, как недостойная внимания чепуха. На вопрос, чего он желает больше всего, он ответил, что денег. Тогда друг открыл ему пароль «получается» и добавил, что если он будет в состоянии поверить, то сможет заработать по меньшей мере 50 тысяч франков. Все это время он должен время от времени повторять пароль и постоянно думать о своей цели – заработать дополнительные 50 тысяч франков. Наш скептик подумал, что, по большому счету, ничего не потеряет и решил испытать этот метод. Его скрытый опыт получил возможность выйти наружу и в следующем году он заработал на 100 тысяч франков больше, чем обычно.

### **Ты можешь добиться практически всего**

Шофер, который определенно немного изменил свое отношение к тому, что я говорил, перебил меня, чтобы задать мне несколько вопросов. В принципе, все они касались одной основной проблемы: каким образом это возможно? Как возможно, чтобы жизнь проходила фактически автоматически? Я ответил, что каждый может сделать практически каждую вещь, ибо многократно делал это в своих снах, в фантазиях или подсознательно наблюдал, как это делают другие... Большинство из них показывается в таком темпе, что человек не в состоянии даже их прочитать. Но, несмотря на это, они действенны. Ибо, все равно, передача информации произошла, ведь ты, выходя из кино, покупаешь рекламированный сок или воздушную кукурузу. А кто объяснит, как, например, человек сжимает пальцы? Или, как он переваривает пищу? А что заставляет человека неожиданно начать спонтанно и радостно смеяться?

### **Смех должен быть автоматическим**

Ты можешь улыбнуться по команде, но настоящий смех должен быть автоматическим. Ты не сможешь вызвать его искусственным образом. Вот пример разных способов зевания. Коснитесь кончиком языка внутренней стороны верхних зубов и попробуйте

зевнуть. Быть может у вас и получится, но лишь через какое-то время и сам «зевок» будет ненатурален. А теперь попробуйте зевнуть, касаясь языком нижних зубов. Через минуту или две вы зевнете автоматически и естественно. Шофер попробовал, и действительность подтвердила мои слова.

Тогда он спросил со смехом: «А как мне запомнить все эти пароли, которые будут мне необходимы, чтобы воспользоваться этой системой?» Я уже собирался ему сказать, что как раз пишу об этом книгу, и, что он сможет в ней все прочесть, когда мы остановились на светофоре. Рядом остановились другое такси. Водитель крикнул моему шоферу: «Эй, Мак о чем это вы так спорите?» «О системе легкой жизни я». «Послушай, Мак, а ты не против, если я запаркую тачку и пересеяду к вам?» «Только не это», – крикнул мой шофер и поехал на загоревшийся как раз зеленый свет.

Наверное, он счел, что хорошая вещь это вещь хорошая и не стоит делиться ею с каждым встречным. Я не отреагировал на это, ибо раз понятая система – как свободное время и доступна, как воздух. Все человечество может без ограничений делиться своим опытом. И думаю, что второй шофер уже не один раз был награжден за комплимент в мой адрес. И, как и ты, читатель, изучает сейчас свой экземпляр моей книги.

## **2. ДВЕНАДЦАТЬ ОТВЕТОВ**

С момента появления человека на земле жило около восьмидесяти миллиардов человек. Скольким из них удалось счастливо прожить свою жизнь? Одни называют ее благодатью, другие – проклятием. Если можно найти радость в жизни, то как это сделать? Мир полон нищеты и убожества? Как их уменьшить или, быть может, вовсе от них избавиться?

Каждый в определенный момент своей жизни задается вопросом: «Чего я желаю более всего?» На протяжении веков ученые и мудрецы стремились открыть секрет легкой жизни. Аристотель считал, что «лучше философствовать, чем зарабатывать на пропитание». Геродот отвечал: «Не позволяйте отрезать вас от ваших продовольственных запасов».

Семь мудрецов древней Греции считали, что человек может обрести душевное равновесие благодаря следующим принципам:

- Познай самого себя.
- Избегай излишеств.
- Познай свои возможности.
- Самое главное – это доверие к самому себе.
- Величайшее счастье – это возможность делать добро.

Следует привести здесь список других «золотых мыслей», изреченных крупнейшими мыслителями:

- Здравый рассудок (Сократ)
- Величие богов (Платон)
- Терпи и воздерживайся (Эпиктет)
- Цени идеал (блаженный Августин)
- Все истинные вещи что-то дают (Фома Аквинский)
- Живи в согласии с Натурой (Фрэнсис Бэкон)
- Существует лишь одна субстанция (Спиноза)
- Я думаю, значит я существую (Декарт)
- Жалость – это правило нравственности (Адам Смит)
- Исходная гармония (Лейбниц)
- Всеобщее (универсальное) право (Кант)
- Бесконечное действие (Гегель)
- Мы должны быть несчастливы (Шопенгауэр)
- Ищите источник уверенности (Джон Стюарт Милл)
- Нравственная интуиция (Герберт Спенсер)
- Выживание лучше приспособленного (Чарльз Дарвин)
- Правое мышление (Бертран Рассел)
- Жизнь стоит больше, чем логика (Сантаяна)
- Оценивай истину по результату (Вильям Джеймс)
- Хороший человек это тот, что лучше возрастает (Джон Дьюи)
- Образование приносит счастье (Роберт Хатчинс)

Это все очень мудрые слова, но в них нет безошибочного и полного рецепта хорошей жизни.

Если бы вы хотели задать один вопрос восьмидесяти миллиардам человек, живших до сих пор на земле, вопрос о том, к чему они более всего стремились в своей жизни, вы не получили 80 миллиардов ответов. Их было бы максимум двенадцать. Двенадцать на восемьдесят миллиардов возможностей! И среди этих двенадцати вы также найдете свой ответ.

### **1. Бог**

Признание Бога своей конечной целью: единство и сопричастность; ныне и на веки веков! Кодекс, в котором говорится, что твое действие хорошо или плохо, в зависимости от того, помогает ли оно тебе приблизиться к конечной цели, или отдаляет от нее.

### **2. Помощь ближним**

Приятнее давать, чем брать. Возлюби ближнего своего как самого себя! Люби его как брата, ибо все мы – братья. Проповеди Христа, чудесное Евангелие, приведшее многих верующих к личному экстазу.

### **3. Мудрость**

Мудрость как цель дарует великую радость личного покоя – душевного и умственного равновесия. Эта школа жизни не обязательно зависит от религии. Она пользуется правами природы. Она заставляет людей отказаться от войн и ссор, от возвышения себя перед другими и от учения удовлетворения только в себе и для себя. Человек должен просматривать жизнь, как зритель смотрит фильм на экране. С дистанцией.

### **4 Активная жизнь**

Мы все сидим в одном мешке, именуемом жизнь, независимо от того, хотим мы этого или нет. Мы должны действовать, производить, строить. Нашей целью является успех, а средствами его достижения – наша страсть и энергия.

### **5. Искусство**

Основным способом стать кем-то великим, замечательным, необычным является обладание истинным чувством искусства. Настоящий художник, ограниченный лишь собственным искусством, подражает Творцу. В моментах вдохновения он подобен Ангелу. Но жизнь нелегка. Духовное развитие не всегда сопровождается финансовым. И мы соглашаемся на это, говоря: «Искусство не для плебса, а для избранных».

### **6. Безопасность**

Это система, в которой рекомендуется, прежде всего, безопасность. Жизнь под угрозой – спасай ее! Не думай никогда о том, как живешь, просто живи как можно дольше. Постарайся отложить немного денег, чтобы в старости не зависеть от других. Поскольку страх – страшный враг всех без исключения живых существ, все соглашаются с этим принципом.

### **7. Счастье**

Каждый говорит «Я хотел бы быть счастливым». Однако, при этом не делает ничего или делает слишком мало, чтобы эту мечту реализовать. Счастье остается академической ценностью. Короткие периоды счастья, которые мы иногда переживаем, убеждают нас в том, насколько оно желанно. Мы хотели бы открыть рецепт счастливой жизни.

### **8. Деньги**

Для некоторых счастьем является обладание деньгами. Мудрец говорит: «Деньги не приносят счастья», но другие говорят; «Дайте мне миллион долларов и посмотрим, как дела обстоят в действительности»

Деньги притягивают простотой понятия. Осозаемые блага, вольготная жизнь. Благодаря деньгам другие мечты могут быть с легкостью реализованы. Чем больше мы имеем, тем лучше кажется нам жизнь.

Деньги как цель легко приспосабливаются к действительности, в которой мы существуем. Немногие из нас зарабатывают много. Однако все мы стремимся к этому и

бьемся за деньги с яростью и самоотдачей.

### **9. Удовольствия**

«Ешь, пей и будь счастлив, ибо завтра ты можешь умереть». Тот, кто ищет в жизни удовольствий и чувственных наслаждений, утверждает, что жизнь это сладкое блюдо и не следует относиться к ней серьезно. Лучше всего прожить ее, вытягивая из нее как можно больше удовольствия. Кажется, что удовольствие это титульный лист в огромной книге счастья. Однако, общество ограничивает; «Маленькие традиционные удовольствия – это все, что тебе дозволено». Тысячи людей ищут в спорте и культуре искусственной и поверхностной радости и краткосрочного развлечения. Они, конечно, не маньяки, но все равно стараются уделять развлечениям как можно больше свободного времени.

### **10. Здоровье**

Люди больные и старые утверждают, что нет ничего дороже здоровья. Призрак болезней висит над головой каждого из нас. Парадоксально – боль может быть инструментом счастья, ибо, когда она проходит, наступающее облегчение мы считаем началом счастья. Здраво рассуждая нельзя сказать, что здоровье является целью само по себе. Тот, кто ставит здоровье на первом месте, скажет: «Моя главная цель – быть здоровым растением».

### **11. Любовь**

Не один поэт и философ говорил, что важнее всего в жизни именно любовь. Личная любовь, любовь родительская, любовь к родине, любовь к окружающему миру. Надо признать, что в этом мире ее слишком мало. А если бы открыли краны наших сердец и позволили ей свободно течь, было бы ее гораздо больше. Источник, которым является сердце, неисчерпаем. Однако, человеческое малодушие не позволяет любить по-настоящему. Над всеми видами любви верх берет, к сожалению, любовь диетическая. У настоящей чистой любви мало шансов родиться и расти. Поэтому, если кто-то и борется за жизнь в любви, то делает это неожиданных порывах, а после отказывается.

### **12. Развитие личности**

«Ты можешь быть лучше, чем ты есть». «Мне кажется, что я с каждым днем становлюсь лучше». Немногим удалось избежать этой ловушки. Голос рассудка постоянно твердит: «Исправься! Исправься!» независимо от того, о работе ли речь или об образовании или способностях, нельзя почивать на лаврах. Нужно развиваться. Иногда случается, что предпринятые усилия возносят человека на высокие посты и приносят ему всяческие почести. Это важные цели, но их сопровождает огромный риск саморазрушения.

В обычном процессе самосовершенствования существуют возможности получения такого удовлетворения, которое невозможно в других системах. А развивая свой ум, вы заметите сначала ростки, а потом и разросшееся дерево своей личности.

### **Смешанные ответы**

У каждого из миллиардов людей, живших на земле в течении веков, были разные капиллярные линии. Никто никогда не создал каталога их эмоций и инстинктов. Не было двух одинаковых лиц и умов.

Несмотря на это, двенадцать основных стремлений оказываются группой весьма представительной. Некоторые из них несовместимы. Тот, кто стремиться к Богу, не сможет понять того, кто желает получать от жизни лишь удовольствия. Жизнь, основанная на мудрой медитации, несовместима с активной жизнью. Эти жизненные тезисы вводят некоторое замешательство. Борясь за победу в жизни, мы стремимся достичь одной или, иногда, нескольких целей. Одновременно мы осознаем, что то, к чему мы стремимся – несовершенно.

### **3. РАЙ НА ЗЕМЛЕ**

Все стремятся к счастью. Никто точно не знает, что оно такое, но все к нему стремятся. И все мы, наверное, когда-нибудь переживали нечто, что можно назвать «Раем на земле». Ты хорошо спал ночью. Съев вкусный завтрак, ты выходишь из дома и попадаешь в объятия теплых солнечных лучей. Мир прекрасен, жизнь чудесна. Ни одна проблема не беспокоит тебя.

Или... ты получил хорошее известие. Неожиданно Фортуна махнула своим крылом –

ты выиграл деньги. А, может быть, выполнил тяжелое задание и был похвален, хотя и ожидал похвалы, но все-таки...

Это замечательное чувство является лучшим доказательством того, что счастья можно добиться. Ведь ты его уже ухватил. Каждый когда-то нечто подобное испытал. Некоторые чаще, чем другие. К каждому когда-нибудь приходит это чувство, столь сладкое и чудесное. Если бы удалось сохранить его навсегда, жизнь стала бы волшебной сказкой.

### **Природа ощущения легкой жизни**

Вспомните, когда и как это произошло последний раз или внимательно наблюдайте за своими эмоциями, когда вы вновь это испытаете. И тогда вы согласитесь с тем, что главной чертой этого переживания является ощущение, что вы пребываете в мире с миром и самим собой. В эти мгновения вам ничто не мешает: ни люди, ни мир, ни вы сами.

Внутренняя артиллерия прекратила огонь. Вы не находите никаких ошибок в жизни – своей и других людей. Война между вашей сознательной частью и подсознанием закончена. Страшная война, которая отравляла вам жизнь. Вы уже не состоите из двух противоборствующих частей. Вы являетесь Единством. Вы на седьмом небе. Это столь редкое чувство, время от времени нас посещающее, может быть охарактеризовано как уния двух отдельных единиц. В эти минуты ЭЙФОРИИ обе части идут плечо в плечо, чувствуют одним сердцем и поставляют вам редчайшее ощущение единства.

Сознание существует благодаря понятиям и словам. Вы можете сказать то, что вы знаете. Но ваше подсознание безгранично, ибо, как мы его понимаем в этой книге, оно является каждой мельчайшей частью всего того, что вы когда – либо сознательно или бессознательно пережили. Если бы вы захотели выразить этот опыт словами, то оказалось бы, что вы в состоянии описать лишь его малую часть. Подсознание напоминает огромный айсберг, лишь малая часть которого видна над поверхностью воды, а вся мощь сокрыта в глубинах океана.

### **Подсознание – внутренний компьютер**

Мы можем сравнить подсознание с современным компьютером. Оно записывает каждое свое действие, используя потом этот опыт при следующих. Опыт в каждой возможной области: в сфере чувств, фактов, мыслей, воображения, снов. В своем неведении и нежелании узнать что-либо о нашем подсознании мы преувеличиваем значение нашего сознательного Я. Поскольку подсознание не имеет голоса, оно заглушается сознанием, громко манифестирующим свое бытие. Таким образом, сознание постоянно борется с подсознанием, угрожает ему, преуменьшает его значение, а порой даже отрицает его существование.

### **Объявление войны**

Сознание хочет, чтобы человек делал то, что логика, здравый рассудок и обычаи указывают как вещь, достойную реализации. Подсознание, несколько упрямо, стремится к чему-то иному. В связи со своим, накопленным опытом и силой, оно не соглашается отдать управление в руки «маленького» сознания. Начинается война. Сознание редко удовлетворяется. Из ста человек, лечащихся от любого рода привыкаемости, лишь одному удастся выдержать. Внутреннее Я искушает, мешает, выворачивает все наизнанку, и в результате все заканчивается постыдным поражением.

Потому что решение лечиться было решением, принятым сознательно. Оно было основано на логических предпосылках. Необходимое для вашего блага, оно не нашло поддержки у подсознания, которое чувствует себя обиженным тем, что нами руководит сознание. В конце концов, оно – большая твоя часть и должно иметь больше голосов. Даже, когда тебе кажется, что ты уже убедил его и вновь начинаешь диету, оно с дьявольской вредностью превратит ее в фиаско, доводя тебя до болезни. А ты во всем обвинишь ни в чем неповинное сознание.

### **Одно желание вместо двенадцати**

Вместо того, чтобы рассеиваться, пытаясь достичь сразу нескольких часто противоположных целей, необходимо сосредоточиться на достижении одной. Позитивное влияние достигнутой цели будет касаться не только вас. Оно растянется на все ваше окружение, на все человечество. А потом не будет уже ничего проще, чем начать двигаться к следующей цели.



Это первое задание должно быть единственным и самым главным как для твоей лучшей, так и худшей половины. Это оно делает маляра настоящим художником, благодаря ему больной выздоравливает, трус становится смелее, а нищий превращается в богача.

Если бы это простое решение было предложено в легкой жизни, мы бы сказали: «Нам не нужно двенадцати разных ответов на жизненные вопросы, нам достаточно одного, наиболее простого».

Этот новый тезис может быть представлен в одном коротком предложении: «Чтобы достичь полноты внутренней радости, обрести на земле потерянный рай, ты должен сделать следующее: Соедини в единое целое свое сознание и подсознание и сохраняй это единство всю свою жизнь».

#### **4. КАК УВИДЕТЬ УКРЫТЫЙ ЗНАК?**

Более сорока лет провел автор в поисках ключа к легкой жизни. Он изучил за это время все произведения величайших философов, проводил собственные опыты и исследования.

##### **Сорокалетние поиски**

Вместе с уходящими десятилетиями я познавал новые теории; я углублялся в область передачи мысли, психогинеза и других фаз метафизики; изучал мистические глубины религии; двигался по крутым тропам сюрреализма и надреальной жизни; очень внимательно изучал развитие автоматической мысли. Я делился своими знаниями с другими, работая психиатром-любителем.

Уже в 1951 году необычайное внутреннее переживание указывало на важное открытие. Именно тогда, после года тяжелой работы, я закончил изучение пространства и его свойств. Неожиданно все, над чем я работал, все, что я изучал, слилось в одно кипящее блюдо. А в то же время мой ум упрямо повторял словно эхо основной тезис первых лет моей науки: «Каждая вещь имеет свою односложную формулу».

Воскресным вечером, 10 марта 1951 года на меня, словно вдохновение, снизошло «слово». Я прижал его к груди и поцеловал, сигнал, пароль, пропуск в Царствие небесное. Слово, как живое существо, с доверием сказало мне: «Я эссенция способа, которым ты можешь достичь счастья на земле».

##### **Совершенная формула использования жизни**

Магическое слово, упавшее на меня с неба, открыло мне формулу Использования жизни, осветило важнейшую цель в жизни каждого человека.

Слово было обычное, удивительным образом очевидное: «Вместе», я начал между делом повторять его – спокойно, без каких-либо подтекстов. Без выражения и без других слов. «Вместе». Ничего больше, только «Вместе». Пауза. И опять: «Вместе».

Каждый раз, когда я повторял это слово, я чувствовал необычайные эмоции, я глубоко и удовлетворенно вздыхал. Вздыхал так, как никогда раньше. Вздох это естественное телесное действие. Что-то заставляет тебя вздохнуть. Ты не чувствуешь как это приходит. Когда ты отдаешь себе в этом отчет, ты уже вздыхаешь.

Каждый глубокий и натуральный вздох приятен. Он позволяет расслабиться. Это значит, что какое-то внутреннее недомогание слабеет и исчезает.

Каждый раз, когда я повторял «вместе», происходил вздох. Я чувствовал, что мое внутреннее напряжение – родом из прошлого и нынешнее – исчезает. Я непрестанно повторял это волшебное слово, вздыхал и с каждым мгновением чувствовал себя все лучше.

##### **Самая счастливая неделя**

После этого наступила самая счастливая неделя в моей жизни. Конечно, я по-прежнему сталкивался с трудностями и огорчениями, но на этот раз они не оставляли даже царапин на моей новой внутренней гармонии. По существу, после полугодовых схваток с самим собой, раздуванию пламени из мельчайшей проблемы я, наконец, стал на своей стороне.

Я замечал лишь хорошие стороны всего, что происходило; я видел лишь хорошие качества людей, которых встречал, знал или о которых думал; мне совершенно не хотелось кого-либо или что-либо критиковать, исчезли все опасения, а особенно те, что я

могу быть ранее чем-нибудь извне, все доставляло мне удовольствие. Ничто мне не мешало. Чтобы сохранить эту радость, достаточно было время от времени повторить слово «вместе». Тотчас же я вновь свободно вздыхал, и меня охватывало чудесное чувство Единства.

### **Сон или явь?**

Чувствуя, что это божественное состояние ошеломления может быть состоянием ненормальным, я задавал себе вопрос: «Сон это или явь, или, быть может, признак сумасшествия?»

Я решил провести объективный тест: сыграть несколько партий в бильярд с опытным соперником. Играя под эгидой «вместе», я не сделал ни одного неправильного движения.

Я не вникал в свое отличие, несмотря на то, что чувствовал вокруг себя необычайную ауру. Я старался просто жить миллиардом. Однако, я не нал достаточно ли такого теста. Через несколько дней я решился еще на одно испытание, играя с профессионалом. На этот раз я добился еще лучшего результата.

### **Неделя максимальной стойкости.**

Всю неделю я сталкивался с проблемами, но они не лишали меня радости жизни. Скорее я относился к ним к ним, как к соли, улучшающей вкус пищи и они казались мне чем-то необходимым, приправой, подчеркивающей вкус совершенства. Работа стала для меня обычной органической потребностью, такой же, как дыхание, практически автоматической в чудесной атмосфере Единства.

Время остановилось. Я не ощущал проходящих часов и минут. Я наслаждался всем в бесконечности времени. Деньги существовали как и раньше, но, также, как и проблемы стали лишь мало значащим фоном. Один за другим наступали прекрасные дни и я понял, что это и есть тот искомый рай на земле. И что мне была открыта необычайная система легкой жизни, на которую мы, как люди, имеем полное право.

### **Видимое разделение**

В конце недели я заметил первые признаки возвращающихся проблем. Пароль «вместе» не приводил уже к легким вздохам, столь целительным для моей души. Волшебная палочка теряла свою чародейскую силу. Меня обманули? Или я каким-то образом сам ошибся? Может быть, я потерял ключ? И значит мой недельный рай на земле был лишь очередной иллюзией в погоне за недостижимым? Внутренний голос успокаивал меня: «Не отчаивайся. Твоя радость продолжалась целую неделю без перерыва – это настоящий рекорд. Легкая жизнь это реальность. Осознай это и не прекращай поисков.»

### **Тезис остается**

Последующие дни показали мне, что цель, раз признанную самой важной, нельзя уже больше игнорировать. Именно из этого тезиса происходил пароль «вместе». Теперь я вновь разделен. Если бы мне вновь удалось обрести Единство, причем постоянное – я был бы счастливым человеком до конца своих дней.

Пароль «вместе» открыл мне еще один достоверный факт. Он продемонстрировал, что наиболее действенным способом навязать контакт с подсознанием является произнесение одного короткого слова.

### **Пароль, включающий машину**

Опыт, приобретенный благодаря паролю «вместе», показал, что подсознание готово принять одно слово там, где упрямо сопротивлялось потоку слов. Короткое слово, произнесенное без подчеркивания его значения не может восприниматься как самовнушение. Поскольку оно не является ни приказом, ни поручением сознания, оно воспринимается лишь на уровне подсознания.

Я начал использовать слово «вместе» не для того, чтобы передать его значение, а как пароль, включающий автомат. Я произносил его медленно и спокойно, никогда не думая о том, что оно значит. Я оказывал ему такое доверие, что оно становилось аппаратом, предназначенным для включения внутренней механики, которая приводила к глубокому вздоху. Вздоху, который позволял мне очиститься.

### **Забудь об Эдисоне, Штейнметце, Вестингхаузе**

Зажигая лампу в комнате, вы не смотрите на лампочку и не произносите магических слов «зажгись!» Вы также не открываете учебник физики, чтобы объяснить себе и другим, каким образом ток из провода проникает в лампочку. Вы не думаете об Эдисоне, Штейнметце и Вестингхаузе. Все, что вы делаете, это включение контакта и вера, что лампочка загорится.

Цель ясна. Вы хотите, чтобы лампа зажглась. Ваша вера полна, ибо вы знаете, что включение контакта приведет к появлению света, которого вы! желаете. Ваша вера столь сильна, что, если вдруг контакт не подействует, лампочка не загорится, вы очень удивитесь и подумаете, что что-то испортилось.

В течении своей незабываемой недели я открыл контакт, включающий легкую жизнь. Я использовал его таким же образом, как и электроконтакт. Я жаждал радости, которую он мне дал, и свято верил в его действенность, хотя тогда не знал еще всей системы.

Я ни секунду не задумывался над тем, что приводило к совершению этого чуда. Лишь когда «вместе» подействовало, а потом вдруг угасло, Я решил изучить ПОЧЕМУ И КАКИМ ОБРАЗОМ произошло это чудо.

## **5. УКРЫТАЯ ФАБРИКА**

Несмотря на то, что вы совсем непохожи на неодушевленную машину, вы иногда думаете о том, что в вас есть некие «маленькие фабрики», которые делают что-то без контроля вашего сознания. Лучшим примером является внутренний будильник, который будит вас в нужное время. Но таких примеров намного больше.

### **Подсознательный «счетчик Гейгера»**

Вот вы столкнулись с проблемой, решение которой требует напряжения памяти, поисков, анализа, словом – работы Шерлока Холмса. Вам редко удастся сделать это в течение часа, не говоря уже о кратчайших сроках. Однако, предайте его обработке подсознания, отключите сознание, и в результате механика вашего подсознания, словно счетчик Гейгера, открывающий присутствие урана, выстучит вам ответ. «Это же так просто! – крикнете вы – «Почему же я раньше об этом не думал?»

Вы, наверное, слышали о гениях математиках, способных в течение секунды умножать и делить огромные числа, не переставая при этом заниматься своим делом. Такие люди действительно есть. Вы говорите о них: «Они действуют быстрее машины и при этом столь же точны».

Ночью вам снятся сны. Во сне образы и понятия смешиваются в каскаде действий и мыслей, порой понятных, а иногда совершенно неясных. В течении нескольких секунд вы переживаете то, что в реальной жизни – порой месяцами. Откуда происходят сны? Как они возникают? Этого не знает никто, мы чувствуем только, что эти события, воспроизводящиеся на основе нашего жизненного опыта каким-то Непонятным механизмом находятся на самом нижнем и худшем уровне нашего Я.

### **Вы – современная, отлично оборудованная фабрика**

Жизненные процессы, которым подвергается ваше тело в результате принятия пищи, такие же, как у цветов, деревьев и других растений. По-английски plant значит завод, хотя слово это происходит от слова plant, означающего растение. Хорошо организованная фабрика повторяет процесс растительного фотосинтеза.

Вы знаете механические движения, которые вам настолько знакомы, что вы называете их автоматическими. Вы зеваете, и тотчас же сидящий рядом с вами делает то же самое. Кто-то в группе начинает чесаться, и сейчас же вся группа следует его примеру,

### **Фабрика, производящая смех**

Каждый смех узнаваем: все его виды происходят из одной и той же фабрики. Вы не можете сказать даже, что он механический. Однако вы знаете, что в вас находится машина, производящая смех, которая может включиться без консультации с вашей волей или сознанием.

А ваша нервная система? Разве она не является настоящей фабрикой со сложной коммуникационной сетью, которая передает в мозг звуки, запахи, вкус и ощущения, не говоря уже о бесконечном количестве чувств, которые нельзя описать словами?

### **Говорится, что глаз это совершенная камера. Разве камера это не машина?**

Однако, думая о себе как о ком-то наделенном вольной волей, вы ставите себя гораздо выше машин. Осознавая свое человеческое достоинство, вы рассеянно забываете о существовании механизмов вашего собственного существования.

### **Вы сами – свое существование**

Ибо вы сами являетесь своим собственным существованием. Все, что могло с вами случиться, все, что вы могли себе представить, все, что могло вам сниться, все, что могло летать в воздухе – независимо от того, сон ли это или явь – является частью вашего опыта и никогда вас не покинет. Вы можете сказать, что вашим настоящим опытом является лишь то, на что вы можете сослаться, те способности, которые вы можете в каждый момент продемонстрировать.

Однако, почему мы должны аннулировать ваш опыт как целое, миллионы и миллиарды вещей, которые внутри вас живы, но которых вы сами не помните?

### **Вы даже по воде ходили**

В мечтах, фантазиях и снах вы ходили по воде, летали, проходили сквозь толстые стены, говорили на девяти иностранных языках, но вы не хотите об этом думать. Вы делали все возможное и то, что совершенно невозможно.

Не отказывайтесь от своего прошлого. Ваш бесконечный опыт, может быть, не полностью используется, не познан вами, забыт, но он все равно остается внутри вас, остается вашим опытом. Он жив, а поскольку он – это вы, он не может вас покинуть.

Осознайте эту великую весть: вы мастер, хозяин огромного богатства, в котором хранится секрет легкой жизни, секрет реализации всех ваших нужд и желаний, истинного предназначения вас как личности.

Вы – хозяин и администратор фабрики опыта, большой и более могущественной, чем какое-либо мировое предприятие. Это фабрика «сохранения вашей памяти», компьютер, навсегда сохраняющий малейший след вашего жизненного опыта.

### **Посетите эту фабрику**

Поскольку опыт вашей жизни не может быть выставлен на всеобщее обозрение и должен остаться в вас, вдали от вашего сознательного Я, вдали от слов и действий, он стал вашим скрытым сокровищем, вашей глубочайшей тайной.

Он действует как ваше подсознательное Я, как ваша подсознательная личность. Это ваша сокрытая фабрика, оборудованная сотней сложных приспособлений, предназначения которых вам еще неизвестно.

Большинство этих механизмов пребывает большую часть времени в бездействии, ибо, не зная об их существовании, вы ничего от них не требуете. Иногда вы слышите тихие сигналы. Тогда вы говорите о каком-то слове или замечании, что оно «задело какую-то скрытую струну». И одна из машин начинает действовать, чтобы предоставить вам то, чего вы желали, или что было вам крайне необходимо.

### **Развод естественных функций с сознанием**

Жизнь, рассматриваемая как жизнь, которую каждый должен вести, есть ничто иное, как счет, представляемый вашими естественными потребностями, вашими расстройствами, вашими желаниями.

Укрытые машины, желая удовлетворить ваши естественные потребности, в большинстве случаев сохранились в хорошем состоянии. Пищеварение, дыхание, кровообращение – это нормальные функции человеческого тела, чисто автоматические и лишённые контроля вашего сознания. Вы не обращаетесь со словами к вашей пищеварительной или нервной системе. Но уже короткое размышление показывает нам, что каждая из этих машин действует точно так же, как нормальные машины. Единственная разница это то, что они состоят из живой материи, а не из металла.

И все, большие и маленькие, могут удовлетворить вас благодаря своей действенности.

### **Там, где появляются проблемы**

Проблемы появляются в момент, когда ваше тело вынуждено сотрудничать с сознанием. Многие ваши потребности остаются неудовлетворенными – есть ли у вас механизмы, способные разрешить эту проблему и дать вам счастье?

Имеются ли ваши недуги – боль, страх, проблемы и слабость – в вашей фабрике и машины, способные избавить вас от них и дать вам счастливую жизнь?

Давайте в воображении спустимся по лестнице в подземелье вашего Я и посмотрим, что там сокрыто.

### **Познайте свою сокрытую фабрику**

В этом подземном мире сокрытой фабрики мы обнаруживаем необычайный выбор удивительных машин, с одной стороны очень сложных, но одновременно – предельно простых. Половина из них создана для того, чтобы удовлетворить ваши потребности, другая должна помочь вам справляться с проблемами и преодолевать трудности.

Каждая из них возникла давно на базе вашего накопленного опыта. Каждая из них единственная в своем роде и совершенная. Если вы в нее поверите, то после ее включения нет ни малейшей возможности ошибки. Она и сейчас ждет вашего сигнала, готовая помочь вам. Достаточно дать ей знак, продемонстрировать свое доверие к ней.

Она знает свое задание. Она знает вас. Она знает все о вашем нынешнем состоянии, о всех ваших мечтах и проблемах, с которыми вы в настоящий момент сталкиваетесь и с которыми пытаетесь справиться старомодной интеллигенцией, страстью и напряжением.

### **Столь же лична, как сердце и язык**

Она готова и желает вам помочь, облегчить ваши проблемы и личные неприятности; она базируется на огромном опыте, неизвестных талантах и необычайной умелости. Она принадлежит вам, только вам – столь же лична, как сердце и язык.

Она есть. Если вы пользуетесь ей регулярно, как сердцем и языком, то она должна быть в прекрасной форме. А если, удовлетворяя потребности и справляясь с проблемами, вам удалось сохранить веру в эту машину и во все эти машины, если в течение долгих лет вы не потеряли доверия к их добросовестной работе, то ваша жизнь должна быть очень проста, а «легкая жизнь без напряжения» находится где-то совсем близко. Я не верил в счастливую жизнь до того момента, когда мне дана была счастливейшая неделя, которую я описал в начале книги. Простое слово «вместе» открыло мне глаза на теорию «кнопок» легкой жизни. Я открыл, что «вместе» было выключателем, и, что правильно им пользуясь, я привел в движение укрытые механизмы, что привело к физической и психической работе с необычайным обаянием.

### **«Вместе» – общий выключатель**

Я тогда не знал – я узнал об этом позже в результате исследований – что случайно открыл общий выключатель всей моей сокрытой фабрики. Это была чистая случайность. Я начал от конца. Факт то, что если раз наши машины были доведены до совершенного состояния, волшебное слово «вместе» в состоянии включить одновременно все машины.

Но не сразу. Сначала вы должны починить каждую машину по отдельности – машины для удовлетворения потребностей и машины для разрешения проблем. Сейчас из-за вашего невнимания они запущенны, покрыты ржавчиной и сломаны. Вам понадобится много веры и доверия, много проб и разочарований, прежде, чем каждую из них вы приведете в нормальное состояние.

### **Засучите рукава**

Процесс этот потребует от вас много работы, учебы и усилий. Вы Должны засучить рукава и познать каждый пароль, приводящий в движение отдельные машины. К тому же это не должна быть тяжелая работа – скорее милое времяпрепровождение, приключение развлечение.

Сначала эта теория покажется вам невероятной: не беда. Попробуйте! Доверие вскоре появится и будет возрастать, когда вы увидите, как приведенные в движение машины будут совершать все более удивительные «чудеса».

## **6. ПОДЧИНЕНИЕ ВЫСШЕЙ СИЛЕ**

На первый взгляд кажется, что будка чистильщика обуви не является лучшим местом для обретения покоя. Однако, попробуйте залезть на кресло. Как только чистильщик начинает заниматься вашими ботинками, вами овладевает состояние блаженства. Вы можете совершенно не нуждаться в подобных услугах, но время от времени заходите туда, чтобы испытать еще раз это ощущение. Естественно, одновременно вас радует факт, что ваши ботинки стали чище, и вы сами хорошо выглядите. Но, прежде всего, вы испытываете удовлетворение и ощущение расслабленности, которых вам не хватает в других местах.

Когда вы едете на поезде и утром видите, что ваши ботинки почищены, вы также радуетесь, но одновременно вам недостает возможности посмотреть как кто-то чистит ваши ботинки. Разница основана на факте полного предания себя на десять минут в чьи-то руки. Вы видите рождение странного спокойствия, когда подчиняете себя Чему-то Высшему.

### **Возвращение солдата в казармы**

Такие же чувства испытывают солдаты, возвращаясь в казармы. Они наслаждались свободой и им казалось, что они не захотят туда вернуться. Но позднее, видя здания казарм с перспективой новой недели, полной тяжелой работы, они чувствуют утоление внутреннего беспокойства. А казармы, словно матери, принимают солдат, как блудных сыновей в свои объятия. Штатские испытывают нечто подобное, возвращаясь из отпуска Домой. Они могут долго путешествовать и познавать далекие страны, однако вид их собственных квартир им будет милее всего.

### **Давать и прощать**

Умение давать и прощать является прекрасным примером способности подчинить свое Я чему-то большему, чем сознание. Прежде чем вы решите кому-то что-то дать, вы сначала должны от чего-то отказаться. Этот отказ, который является отречением от эгоизма, это признание чего-то большего, чем ваша заслуга. Это часто может быть неприятно, но тот, кто дает, становится богаче, а не беднее.

Выйдите как-нибудь на улицу и попытайтесь простить всем тем, кого вы встретите и о ком подумаете. Найдите несколько тихих слов на тему лиц и фигур прохожих в толпе, людей, которые обычно без особых причин вас раздражают.

### **Оставьте личный бойкот**

Даже если вам нечего прощать другим, сделайте это. Вы испытаете огромную радость. Тем большую, что это можете сделать только вы. Ибо каждый может простить только от своего имени.

Вот хотя бы магазин, куда вы поклялись никогда больше не ходить. К вам отнеслись там не лучшим образом, отказались поменять товар, может быть, даже обманули – вы объявили им свой частный бойкот и поклялись, что не дадите им больше заработать ни копейки.

Хорошо было бы отказаться от этого, зайти в магазин, совершить там покупки, поговорить с людьми, которых вы презираете. Такая перемена обрадует хозяина, а уж по крайней мере удивит его. Его поведение, наверное, в этот момент не самое главное. Для вас важно лишь то, что вы сами закончили свою маленькую войну. Без давления со стороны вы смирились, быть может, даже подвергли себя насмешкам со стороны вами же прощенных. Но в действительности вы победили. За то, чтобы пережить нечто подобное, можно заплатить любую цену.

### **Облагораживающие извинения**

Извинение перед кем-то с сознанием, что он прав, свидетельствует о благородстве извиняющегося. Еще более полезно извинение в ситуации, когда вы знаете, что ваш собеседник так же не прав, как и вы.

В собственных глазах вы не можете унизиться от того, что кому-то простили. Напротив, вы можете почувствовать лишь прилив радости и добра.

### **Теория подчинения**

Неважно, чем является это нечто Высшее. Неважно кому и чему вы подчиняетесь, если вы делаете это без горечи и ненависти.

Подчинение никогда не лишает нас даже малейшей частички нашей уникальности и независимости. Вы ежедневно починаетесь силе притяжения, времени, общественным правам и порядкам. В выполнении ваших задач вы не находите ничего возмутительного. А если вы делаете то, чего от вас никто не требует или отказываетесь от чего-то, от чего отказываться не обязаны, то это делает вас намного лучше.

### **Купаться – не купаться**

Утром вы можете приготовить себе горячую ванну, принять холодный душ или не делать этого – вам решать. Забудьте о ванне, забудьте о душе, забудьте о времени и

проблемах с этим связанных. Просто предайтесь воде, с доверием испытайте термический шок под холодной водой. Неприятное станет приятным, и вы выйдете из ванной совершенно другим человеком – полным сил и энергии.

### **Разные формы подчинения**

Каждый водитель хотя бы раз в жизни увяз в песках, болоте или на льду. И хотя не всегда появляется добрый самаритянин, но вы навсегда запомните момент, когда незнакомец помог вам справиться с проблемой. Эта помощь имела нечто общее с божественным вмешательством.

Подобное чувство, хотя и в меньшей степени, вы испытали, когда кто-то предупредил вас, что вы забыли включить фары. Незнакомец, сделавший это, уже уехал, и вы не можете даже поблагодарить его. Но вы понимаете, что подсознательно вы все время знали, что у вас что-то не в порядке с фарами.

### **Сладость выздоровления**

Период возвращения к здоровью, наступающий после тяжелой болезни, это одни из самых приятных моментов в жизни. Страх, связанный с болезнью, позади. Теперь вы должны потихоньку, шаг за Шагом, встать на ноги. Вас радует каждый момент, каждая секунда.

Ваша болезнь могла быть вызвана временным ослаблением, бурной Жизнью или чрезмерной нагрузкой. Вы долго сопротивлялись этому, но, в конце концов, слегли. Болезнь осложнялась, наступил кризис, и вот теперь вы чувствуете себя все лучше и лучше.

### **Крутая тропа к единству**

Когда вы уже преодолели крутые тропки болезни, пришло новое чувство – неописуемый прилив энергии на фоне слабости. Вы чувствуете себя все лучше. Вы выиграли битву в неблагоприятных для вас условиях. Вы подчиняетесь необходимости, отдавая себя в руки врачей, слушаясь их – вы стали совершенно другим человеком – одним для других и другим для себя.

Здоровье также имеет божественный привкус. Вы забываете о минувшей боли, о возвращении на работу. Вы думаете исключительно о вернувшемся к вам здоровье. Вы радуетесь ему все время. Если в глубине Души у вас осталось желание бороться с болезнью, это значит, что вы еще не совсем здоровы. Ибо сражаться с собой, независимо от того, когда и каким образом – это проявление болезни.

### **Упражнения**

Упражнения нужны в моменты, когда вы уже истощены и не можете бороться с психическим напряжением. Ваши нервы могут быть на грани срыва, а воля ослаблена. Раздражение, злость, отчаяние накладываются Друг на друга, вводя вас в состояние, которое один клиент охарактеризовал как «одно большое сумасшествие в голове»,

Это лишь некоторые идеи, которые можно модифицировать. Они помогут вам обрести равновесие.

### **Назовите чувство наиболее шокирующим словом**

Есть кто-то, чья личность страшным образом вас раздражает. Мысли о нем занимают ваше время, мешая работать. Вы хотели бы сказать: «Я ненавижу X». Однако, пойдите дальше: «Я ненавижу его так сильно, как только можно кого-либо ненавидеть». Конечно, это не слишком красноречиво, но все-таки скажите это. Скажите это про себя. Когда вы останетесь одни, повторите это вслух. Прислушайтесь к тому, как вы это говорите. Ваша естественная доброта скажет вам тогда, что никого нельзя ненавидеть.

Теперь подумайте о следующей вещи (помня, что это лишь Упражнение). Если вы кого-то не любите – вы его ненавидите. Ненависть является формой психической аalienации, и когда кто-то кого-то ненавидит, он ставит себя в бессмысленное положение, а к тому же он слеп и безумен.

А теперь подумайте: действительно этот человек заслуживает столько взимания с вашей стороны? Действительно ли он для вас так важен, что позволяете себе так рассердиться? В такой ситуации – ненависти, В ненависти, злости – лучше всего заняться так называемыми искусственными похвалами».

### **Искусственные похвалы**

Тонувший для спасения в жизни нуждается в искусственном дыхании. То, что необходимо вам в ситуации возбуждения и усталости, это искусственные похвалы.

Принцип прост: превратите мешающую вам вещь в то, что доставляет вам удовольствие. Искусственным образом, воздерживаясь от шага назад, вы можете шагнуть вперед.

Вам не нужно ничего особенного, чтобы это применить. В течении дня используйте людей для решения своих проблем, машина перед вами резко затормозила. Должны ли вы разразиться гневом? Отнюдь нет – улыбнитесь. Скажите себе: «Я хорошо себя чувствую, я очень рад, что он это сделал». Кто-то обижает вас – умышленно или по рассеянности. Улыбнитесь. В обычной ситуации вы бы разозлились и что-нибудь ему ответили, или, обидевшись, отошли в угол. Теперь же вы можете превратить обидные слова во что-то приятное. Улыбнитесь! Скажите: «Я достаточно важен, чтобы меня обижать. Это большой психический комфорт».

Если у вас никого не окажется под рукой, обратитесь к своему «вечному» врагу. Потом начните его хвалить. Говорите о нем самое хорошее. Быть может, это слишком головокружительный трюк, но при наличии опыта вы достигнете потрясающих результатов.

Никто не заставляет вас смотреть плохой фильм до самого конца. Многие выдавшие виды зрители ходят в театр на спектакль. Они оставляют себе право выйти из зала, если сочтут, что спектакль плох. Они довольны, ибо, хоть и потеряли деньги за билет, но зато избежали мучения от плохого зрелища. Столько же удовольствия доставляет им уйти с плохого спектакля, сколько остаться на хорошем.

Обсуждая решения врача или вовсе не пользуясь его советами и рекомендациями, вы нарушаете основное условие, без которого внутреннее примирение, необходимое для полного выздоровления, невозможно. Подчиняясь гиду, вы полнее воспользуетесь представленными вам на экскурсии возможностями. С доверием предавая себя в руки водителя автобуса и еще постоянно расхваливая его, вы быстро забудете о неудобствах дороги.

Почти каждое подчинение является сознательным решением. Когда вы откажетесь от своей привычки все критиковать, вы очень этим обрадуете подсознание. Таким образом, вы отдадите ему честь. А оно, не слыша от вас никакой критики, угроз, приговоров, оплатит вам за это, вводя вас в состояние блаженства.

### **Свободное унижение сознания**

Известный инженер Флеминг Джонсон весьма своеобразно расслаблялся. Желая ли отдохнуть пять минут, или глубоко проспать всю ночь, он садился в кресло и обращался к своему «праздному и заносчивому сознанию»: «Ты самый худший мужик, которого я когда-либо встречал. Ты совершенно ничего не понимаешь!»

Он обращался с этой декларацией к той части своей личности, которая пыталась увеличить проблемы и создать ненужное напряжение. Признание невежества освобождало его второе Я из клетки гнева и изоляции. Понижая вес сознательных деклараций до их реальных размеров, он на самом деле говорил: «Мое подсознание, мое истинное Я знает все, и потому я поручаю ему освободить меня от всякого напряжения».

Вот случай человека, которого все всегда раздражало. Дети, пробегающие по газону, приводили его в бешенство. Он часами придирался, жалуясь на неточность работников. Давление повышалось, и он бы умер от этого, если бы не изменил своего поведения.

Это произошло однажды вечером, когда разразилась ужасная гроза. Деревья в саду вырывало с корнями, потоки воды залили подвал – словом, его имение было сильно разрушено. Как ни странно, это событие, которое можно было бы назвать катастрофой, он принял спокойно. Ибо он отдал себе отчет в том, что буря не была направлена против него, не оборачивался против Натуры. В нем появилось философское спокойствие. Он стал сравнивать недостатки и грехи людей с явлениями природы. «Они причиняют зла не больше, чем маленькая буря. Я постараюсь пользоваться человеческими бурями так, как воспользовался настоящей.»

Другой человек, плакса по характеру, расстраивался всегда по мелочам, не обращая ни малейшего внимания на важные события. Автомобильное происшествие, кража в квартире, крах на бирже не были в состоянии вывести его из равновесия.

Он решил растянуть свое спокойствие также на мелочи жизни. Цитируя Ницше: «Ничто, что мне нужно, не может меня расстроить» он понял, эти малые человеческие



недостатки были проблемой, но легкой и необходимой, над которой надо было смеяться.

### **Делайте что-нибудь, производите что-нибудь**

Специфической функцией вашего подсознания является накопление опыта с целью позднейшего его использования. Это ваше Я очень любит работать.

Слишком много таких людей, что концентрируются на созерцании, откладывая на потом вещи, которые они должны быстро сделать. Подчинитесь своему подсознанию и срочно что-то сделайте. Наведите порядок на полке. Выбросьте ненужные бумаги. Напишите письмо другу, которому вы уже так давно не писали. Сделайте что-нибудь – все равно что – чтобы успокоить ваше временное беспокойство и неудовлетворенность.

### **Удовлетворенный каменщик**

По окончании работы каменщик гордо смотрит на построенную в течение дня стену и испытывает огромное удовлетворение от своей работы. Таким образом, подсознание, жаждающее работы, получило ее.

Чиновник не может испытать подобного удовлетворения. Если ваша работа не приносит видимых плодов, как хотя бы работа каменщика, постарайтесь как-нибудь это изменить. Посмотреть на длинное письмо, написанное вами только что, или на свежееубранный подвал. Отдайтесь радости малого шага к Примирению и Единству, который вы сделали, удовлетворив стремление подсознания к работе.

### **Хорошая работа это огромная радость**

Не спешите слишком во время работы. Ваше подсознание любит работу, но прежде всего оно любит хорошо выполненную работу. Никогда не спешите и не пытайтесь закончить как можно быстрее. Скорее берите пример с ремесленника, который в своей работе стремится всегда к как можно лучшему результату. Делая лавку, вы не останетесь ею довольны, если у вас не получится, если доски потрескаются. Работайте добросовестно. Чем лучше будет выполнена работа, тем большее будет удовлетворение. А подсознание демонстрирует свою благодарность сознанию за подданность и желание не испортить задание.

### **Сделайте 15 шагов, думая о каждом из них**

Когда вы посвящаете кому-то все свое внимание – тому, что он делает или говорит – вы проявляете к нему уважение, за которое он оплатит вам своей симпатией.

Нарциско Ирала, великий никарагуанский парапсихолог, рекомендует людям с ослабленными нервами следующее упражнение: пройдите 15 метров, думая о каждом шаге, который вы делаете. Старайтесь хорошо прочувствовать основу, ритм своего тела. Наблюдайте внимательно за каждым движением.

Несколько минут такого упражнения достаточно, чтобы излечить вас от нервного расстройства, если, конечно, упражнение было правильно выполнено. Переводя внимание на ту часть своего Я, которая занята непосредственно движением и наблюдением за ним, это упражнение автоматически выключает ваше сознание и доказывает, что подсознание удивительно даже в столь незначительных вещах.

### **Memento**

Вы должны верить, что возможно примирение, приведение обеих воюющих сторон к миру, который будет уже постоянным. Сторона, нуждающаяся в большем подчинении, это ваше сознание: говорящее, слышащее, видящее. Но, унижая сознание, не забывайте, что подсознание знает о нравственности ровно столько же, если не меньше, чем сознание. Подсознание, у которого развязаны руки, может быть страшной силой.

В большинстве случаев подсознание является жертвой тенденций, укрепляющих дисциплину, навязанную сознанием. Истинная и действенная дисциплина должна приводить к примирению разрозненных сторон. Мир же будет возможен лишь после критического анализа прав и натуры личности как целого.

### **Не для фанатиков**

Фанатикам нет места в школе легкой жизни. Первым шагом к пониманию вами этого нового стиля жизни является подчинение сил сокрытому Я. Однако, это не значит, что в связи с этим вы должны полностью отбросить свои сознательные знания и способность логически мыслить. Ваша рациональная сторона является поддержкой в выполнении ваших обязанностей как члена общества, который связан гражданскими и

нравственными правами.

Сексуальные маньяки и насильники это люди, которые полностью освободили свое подсознание и в результате полностью ему подчинились. Алкоголизм это болезнь, начинающаяся от приятного чувства «примирения с самим собой», которое дает несколько выпитых рюмок.

Даже чрезмерная работа является продуктом подсознательных механизмов, которые заставляют нас работать все больше и больше. Чтобы избавиться от дурной привычки много пить, есть или курить, сознательный человек должен вернуться на шаг назад и завести диалог со своим скрытым Я, чтобы в конечном итоге убедить Я как целое, что «я должен от этого отвыкнуть – не сразу, а медленно, разумно». Умеренность во всем диктуется сознательной частью нашего Я.

### **Парадокс Эмерсона**

Ралф Валдо Эмерсон, преподаватель трансцендентальной мысли и писатель, обычно цитировал два своих излюбленных афоризма -девиза, которые на первый взгляд противоречили друг другу:

Если кто-то хочет быть человеком, он должен быть нонконформистом! Обращай внимание на то, что выбирает твое сердце, ибо ты точно это получишь!

Заметьте, что Эмерсон с одной стороны рекомендовал искать новые пути жизни, далекие от привычных троп, с другой же – подчеркивал эти очень важные слова: «Обращай внимание на то, что выбирает твое сердце». Это значит: позволь своему сознанию уравновесить твою личность. «То, что выбирает сердце», не является продуманной целью, которую присвоит подсознание, ибо когда подсознание начнет действовать без постоянного надзора сознания, оно может привести вас к неприятностям.

### **Любовь с первого взгляда**

Галантный молодой человек встречает красивую девушку. Их любовь с первого взгляда это, разумеется, любовь подсознания. Генри видит только красоту девушки, не обращая внимания на недостаток образования и на плохой язык ее родителей иностранцев. Беззаботная Каролина, очарованная образованием Генри и его прекрасным внешним видом, не замечает того, что он много играет и пьет. Любовь быстро вянет и безумие Генри и Каролины заканчивается разводом.

Часто, намного чаще, чем хотелось бы, подсознание сулит вам огромное счастье и радость, а потом жестоко оставляет вас ни с чем. Конечно, чистый разум и логика сами по себе никуда вас не приведут, но они не могут сами выставить вас на паству иллюзий и болезненных расставаний.

### **Отталкивающий оратор**

Рэймонд З. сам себя называет болтуном. Он знает, что говорит слишком много. Он утверждает даже, что не может остановиться. Находясь под давлением подсознания, он стал неутомимым оратором, но из-за недостатка контроля со стороны сознания стал оратором отталкивающим других. Он говорит лишь на одну тему – о чудной водной диете, благодаря которой человек становится здоровым, в течении сорока дней голодая и принимая лишь воду. Если бы у него в запасе было сто тем, с каждой из которых он мог бы обращаться к разным людям, которых бы это интересовало, его любовь поговорить никого бы не раздражала. Напротив, Рэймонд был бы милым гостем в каждом обществе. К сожалению, он по-прежнему болтает чушь до тошноты.

### **Томас Вольф**

Томас Вольф, известный писатель из Эшвилл, был подвержен страшному влиянию подсознания на свою писательскую деятельность и за свою короткую жизнь написал несколько миллионов слов, которых никто никогда не напечатал. Однажды он сообщил, что написал большую книгу под названием: «Как опубликовать слова по моему способу». Как и многие другие писатели, Вольф позволил своему уму направить укрытые мысли в сторону замечательной цели – тонкого писательского искусства. Качество этого последнего произведения полностью компенсировало его ранние принужденные работы.

Недостаток сознательного контроля может привести к внезапной смерти Гленн МакШейн, работа которого заставляла его преодолевать на машине огромные расстояния, рассказывал, что ему случалось вести машину на скорости 100 км/ч без

осознания того, что происходит вокруг порой по двадцать минут. Он не в состоянии был сказать, что делал и о чем думал все это время. Его машина управлялась автоматически приведенным в движение механизмом подсознания. Другие водители также это подтверждают.

Такие автоматические действия действительно любопытны и удивительны и демонстрируют, на что способно подсознание. Однако, столь опасное «оружие», каким является автомобиль, не должно использоваться так автоматически. Ни один человек в здравом уме не стал бы вести машину в полуспящем состоянии. Хотя подсознание приняло бы полный контроль над летящей машиной, оно не уменьшило бы опасности, которой подвергались бы спящий водитель и его пассажиры. Всегда старайтесь быть при полном сознании за рулем.

### **Излишки нуждаются в поддержке ума**

Повышенное давление это одна из страшнейших болезней в истории человечества. Молодой житель предместья, непривыкший к большим нагрузкам, копает свой огород. Делает он это так, как будто хочет докопаться до середины Земли. В каждый удар лопаты он вкладывает всю свою душу и очень быстро выбивается из сил.

Другой человек ест быстро и нервно. Он производит впечатление человека, который вообще не думает о том, что ест и что вообще делает. Кажется, что его целью является скорейшее уничтожение содержимого тарелки. Третий курит сигары так часто, что друзья называют его «фабрикой пепла».

### **Приглашение для ума**

Если вы в состоянии признать свои внутренние отклонения, то вы сделали шаг в направлении установления равновесия между вашим сознательным и подсознательным Я.

Еще одним хорошим способом является ведение счета своих ошибок в момент их совершения. Если вы не можете заснуть оттого, что ваш ум работает слишком интенсивно, скажите: «Довольно! – а потом считайте каждую новую и нежелательную мысль, приходящую вам в голову.

Постарайтесь вспомнить все те случаи, когда вас охватывала лень, а ваш ум вас исправлял, ибо подсознание ничего не делало. Заставляйте себя вводить в свои проекты элементы правды, красоты и добра, но никогда не позволяйте подсознанию производить эстетическую оценку ни одного вашего действия.

### **Резюмируя:**

Ум является посланцем в центр фирмы, председателем которой является подсознание. Однако, нужно убедить председателя, чтобы он слушал посла каждый раз, когда его советы могут быть полезны.

## **7. ИСПЫТАНИЕ ПАРОЛЕЙ**

Внутреннее примирение это ответ на призывы жизни. Примирение мужа с женой, примирение детей с родителями рекомендуется как лекарство от зла, с которым сталкивается семья, как средство обретения покоя и единства в семье. Это гласят психологи, приводя доказательства этого тезиса. Представители Церкви говорят: «Ходите вместе в церковь: семья, которая вместе молится, остается едина».

Тем временем адепты легкой жизни столкнулись с многочисленными случаями, которые были намного более удивительны, именно поэтому нам так не терпится испытать эту новую систему. А вот каким образом можно это сделать.

### **Испытайте пароль!**

Если вы раздражены и без причины выходите из себя, друзья советуют вам расслабиться (не объясняя при этом никогда, как вы должны это сделать). На самом деле расслабление является комбинацией результатов действия многих ваших внутренних машин. Если вы привели в порядок всю свою фабрику, вы можете использовать общий выключатель, произнеся слово «вместе», а потом расслабиться, благодаря паролю «держись!». Но сначала вы должны починить, почистить и смазать части вашей фабрики по отдельности.

### **Несильное средство**

Попробуйте следующую форму расслабления – приносящий облегчение вздох. Он не избавит вас сразу же от напряжения, но точно направит вас на верный путь. Хотите ли вы сейчас вздохнуть?

Произнесите тихонько пароль, приводящий к вздоху: «О!» Если вы хотите вздохнуть и оценить сиюминутное действие пароля, вы должны лишь произнести, слегка растягивая звук, пароль «О!» и вы наверняка вздохнете. Если этого не произойдет, значит вы и так достаточно расслаблены. «О!» это очень действенный пароль, ибо у сознания

Совершенно нет причин придавать этому звуку какое-либо вербальное значение. Это один из основных принципов – использовать пароль, не думая о его первоначальном значении.

Скажите с полным сознанием этого факта, что хотите вздохнуть и тихо скажите «О!» Вздохнули? Нет? попробуйте еще раз и вы точно вздохнете. Сиюминутное действие этого теста может удивить, но не отворачивайтесь от этих чар. Повторное произнесение пароля позволит вам обрести веру в систему легкой жизни.

### **Держитесь прямо**

Иногда действенным паролем является фамилия человека. Вы привыкли горбиться? Вспомните знакомого, которым вы восхищаетесь по причине его замечательной осанки и фигуры. Тихонько произнесите его имя, чтобы привести в движение свою машину для выпрямления осанки.

Например, это может быть человек по имени Рой, высокий, не слишком красивый, но привлекательный именно потому, что всегда выпрямлен, как струна. Скажите: «Рой» или «Салли» и увидите, что тотчас же выпрямитесь, втягивая живот.

Некоторые психологи скажут, что это просто пример самовнушения. Допустим, что они правы. Механизмы легкой жизни не имеют ничего против самовнушения, учения, основанного на разуме или каких-нибудь других способов достижения желанной цели. Эти механизмы функционируют столь же хорошо, когда они подкреплены самовнушением, физикой, химией или невидимыми и неизвестными силами. Самое главное, чтобы пароль подействовал.

### **Моментальная вежливость**

Большинство паролей это глаголы. Вероятно, это связано с тем фактом, что глаголы относятся непосредственно к действию. Однако, паролем может быть и любая другая часть речи.

Паролем для пробуждения в себе вежливости является слово «маленький». Один из моих сотрудников открыл его, удобно сидя в кресле и редактируя конспекты о легкой жизни. Развалившись в кресле, он неожиданно отдал себе отчет, что его жена моет на кухне посуду. «Тяжелая работа после тяжелого дня. Я должен уделить ей больше внимания».

Ища соответствующий пароль, способный завести машину отвечающую за пробуждение вежливости, он прошептал; «маленький» и глубже зажался в кресло. Через несколько секунд он, словно автомат встал и пошел на кухню. Помочь жене вымыть посуду? Вот уж нет. Даже не осознавая, что делает, он подошел к жене, снял с нее очки, в ванной тщательно вымыл стекла и вернувшись, надел их обратно. Все это он сделал без единого слова, после чего вернулся в кресло. Жена пошла за ним и сказала: «Это самая милая вещь, которую мне когда-либо пришлось испытать».

### **Доброта это радость отдачи**

Вы легко можете вкусить радость доброты и сердечности. Скажите себе, всему своему Я, что с этого момента вы будете крайне добры и внимательны ко всем. Проведите этот эксперимент независимо от того, находится ли кто-то рядом или нет. Имея в виду четко сформулированную цель, тихо скажите: «Маленький». И не сопротивляйтесь ходу событий. Не придумывайте никакого плана, не думайте ни о чем. Если кого-то увидите, подойдите к нему и скажите что-нибудь приятное, чтобы он удивился.

Вы можете, например, позвонить кому-нибудь и в изысканных словах поблагодарить его, поздравить или просто сказать комплимент. Пусть он почувствует себя самым важным человеком на свете. Можете также взять бумагу и ручку и написать письмо, полное нежности и чувства. Быть приветливым это огромная радость. Попробуйте! Пароль: «Маленький». Станьте самым вежливым человеком в округе.

### **Продление приятных ощущений**

Еще один тест. Чтобы его провести, вы должны быть в хорошем настроении. Если нет, подождите, пока не подвернется случай: вы хорошо выпитесь, поедите или получите желанный подарок. Пароль, который сможет растянуть это замечательное состояние, это «Растягивать». Включите контакт и подождите, пока пароль начнет действовать. Вы заметите, что стараетесь углубить причины хорошего самочувствия вместо того, чтобы рассеиваться на мелких проблемах. Если вы сами не можете растянуть свое хорошее настроение, пароль «растягивать» сделает это за вас.

### **Паролями могут быть простые действия**

Читая это, заставьте себя засмеяться. Сохраните улыбку, думая о своем злейшем враге, которого вы ненавидите и которого осуждаете при каждом удобном случае. Сохраняя улыбку, постарайтесь его ненавидеть, завидовать ему, устроить заговор против него или сделать ему что-нибудь плохое. У вас это никак не получится, если, конечно, вы будете продолжать смеяться. Этот тест является примером того, как невидимые механизмы подсознания могут нейтрализовать действия самой худшей отравы человеческого Я.

Точно так же действует контакт, заводящий механизм письма. Почти никто не любит писать. Есть такие, которые утверждают, что предпочли бы копать рвы, чем писать письма даже лучшим друзьям. Контакт, заводящий этот механизм, это кудахтанье. Да, да, я знаю, очень смешно все время кудахтать, особенно по требованию. Однако, подумайте об уже почти забытом письме, закудахтайте и подождите какова будет реакция. Вы обязательно должны написать это письмо. Не переставайте кудахтать. Через некоторое время вы вдруг поймете, что, все еще кудахтая, вы ищете ручку и бумагу. Продолжайте кудахтать, начиная писать первую строчку. Делайте то же и на всех последующих. Не переставайте кудахтать, пока не закончите писать. Это будет очень трогательное письмо. А если вы пишете рассказ, статью или стихотворение, читатель будет так же растроган, как и вы, когда его писали.

Угощайтесь бутербродами легкой жизни

Другое интересное упражнение это чтение фрагментов этой книги, раздумывая и ведя дискуссии о теории «нажми на кнопку». Действуют ли на вас мысли, содержащиеся в ней? Не чувствуете ли вы благодаря ей некоторого расслабления? Или, в конце концов, она не позволяет вам увидеть возможности разрешения жизненных проблем? Откройте книгу в любом месте и глубоко вдохните излучающиеся из нее мысли.

### **Волшебное «Вместе!»**

Все те люди, что познакомились с разными аспектами легкой жизни и изучили теорию «нажми на кнопку», по собственной воле предлагали свое сотрудничество в дальнейших экспериментах. Некоторые из них вышли из этого совершенно ошеломленными и, забыв об остальных паролях, концентрировались на пароле «вместе» во всех ситуациях.

Удивительно то, что «вместе», которое, по идее, должно было начать действовать в самом конце, оказалось действенно уже вначале. Это могло быть связано с фактом, что оно преподносилось как первый шаг на пути к увлечению теорией легкой жизни. Во время своей ближайшей партии в гольф повторите «вместе» перед каждым ударом на всей трассе. Так сделал один мой знакомый и впервые превзошел среднее время прохождения. Другой, будучи весьма посредственным игроком в мяч использовал слово «вместе» и выиграл свою партию шестьюстами пунктов в трех сериях по пять ударов.

### **«Вместе!» – помощь в торговле**

Грант Фрэнсис Шей, один из первых агентов Quest American Center, является замечательным примером действенности пароля «вместе» в контактах с клиентами. Если вам посчастливится сыграть с ним партию в гольф, вы сразу же узнаете влияние легкой жизни на атмосферу игры.

С самого начала вам будет казаться, что Шей вместе с вами, с вашим партнером, с трассой – все вы являетесь одним целым. Каждая ямка это путь к примирению, расслаблению и радости. Шей ведет вас по трассе, как по райскому саду. В конце концов, он признается вам, что играя и работая, он все время тихо, но настойчиво повторяет «вместе!» Вы тоже можете повторять этот пароль как можно чаще, целую минуту, час или даже день. Попробуйте и вы сами увидите что произойдет.

## **8. КАК НАЙТИ ПОТЕРЯННЫЙ ПРЕДМЕТ?**

«Обрести» – в суете повседневности вам часто случается куда-нибудь деть необходимые для работы вещи. Наступает момент, когда вам нужно ими воспользоваться, но, к своему удивлению, вы нигде их не видите. Странно. Ведь минуту назад вы держали записную книжку в руке. Она должна быть где-то рядом, но ее нигде нет. Ведь это же мертвый предмет – он не мог улетучиться или спрятаться, так где же он, к чертовой матери?

Куда вы его положили? Где вы были, когда видели его последний раз. Вы обращаетесь к своему сознанию и пытаетесь найти потерянный предмет с помощью рационального мышления. Иногда эта сфера памяти выполняет поставленные перед ней задания. Но не всегда.

### **Вы знаете и одновременно не знаете**

Продолжая поиски, вы останавливаетесь, чтобы проанализировать ситуацию. Внутренний голос подсказывает вам, что вы должны знать и что вы действительно знаете, где это проклятая записная книжка. Вы уверены, что знаете, но не в силах этого сказать.

Ситуация становится брошенным вам вызовом. Вы начинаете нервничать. Восклицаете, что так этого не оставите и обязательно ее найдете. К горячке поисков прибавляется еще и сила эмоций. Таким образом, вы либо находите записную книжку, либо... нет. Когда желание найти записную книжку достигает зенита, вы чувствуете, что начинаете вскипать, приобретая дополнительные силы. Анализируя свою личность в подобной ситуации, вы должны признать, что являетесь типичным примером внутреннего разрыва. В противном случае вы давно бы уже нашли записную книжку. Этот разрыв сводит на нет ваши поиски.

### **Теперь не отказывайтесь, продолжайте**

Внутреннее оживление, которое говорит вам: «Не останавливайтесь ищите дальше!», является сигналом, что ваша внутренняя фабрика готова начать действовать. Опыт, накопленный вашей сознательной памятью не сдал экзамен, но вы все еще располагаете опытом, скрытым в подсознании. Все, что от вас требуется в данной ситуации, это нажать на соответствующую кнопку. Опыт показывает, что пароль, включающий эту машину, это слово «обрести».

Цель ясна. Вы знаете, что вы ищете. И вы верите что какая-то ваша частичка знает, где находится записная книжка. А, стало быть, просто скажите: «Обрести» – и включите контакт. Не думайте о значении этого слова, просто тихо произнесите его. Больше ничего. Включите этот контакт так же бездумно, как включаете лампу. Однако, все время помните о том, что вы ищете.

Теперь отбросьте все прежние мысли и анализы. Расслабьте тело, а ум введите в состояние отдыха. Приготовьтесь к тому, что вы будете не мыслящим человеком, а обыкновенным автоматом. Неожиданно вы отдадите себе отчет в том, что какая-то таинственная сила толкает вас куда-то. Вы протягиваете руки, открываете ящик, разгребаете ворох бумаг или смотрите под ноги и видите перед собой пропавшую записную книжку.

### **Лучше, чем разум и здравый рассудок**

Получилось! Вы нашли ее! Вторая половина вашего Я, лучшая и сильнейшая, чем половина рациональная, машина, приводящаяся в движение внутренним опытом и созданная специально для таких поисков, оказалась действенна там, где вас подвел разум. Из ста проведенных экспериментов по поиску предметов, которые не удалось найти с помощью разума и рационального мышления, лишь несколько закончилось неудачей.

### **Лишний день для того, чтобы найти потерянный журнал**

Один из участников описал случай, который в первый момент казался именно неудачей. Он искал журнал, о котором хорошо помнил, что он находится в подвале. Ему не удалось найти его привычными методами, Он решил воспользоваться системой легкой жизни, приказывая своему подсознанию прийти на помощь. В течении десяти минут он ходил по квартире – спокойно и беззаботно – так, как рекомендуется по нашей системе. Но журнала не нашел. Тогда внутренний голос подсказал ему: «Прерви поиск. Ты не

сможешь его сегодня найти». Так он и сделал.

На следующий день он нашел журнал среди документов на работе. Естественно, машина не могла помочь ему найти журнал там, где его просто не было. Она не могла также направить его сразу на работу. Было слишком далеко. Однако, она все время знала, где он находится. Я хочу, чтобы вы поверили лишь в одну магию – магию собственного подсознания. Если когда-нибудь ранее вам удалось найти потерянный предмет, то сделало это ваше подсознание. Оно всегда в вас. Ничто не может лишить вас его. Если по какой-то причине сознание не может привести его в движение, это еще не повод, чтобы полностью от него отказаться.

### **Вы против себя**

Когда мы изучаем случай с потерянным предметом, мы можем открыть много интересных фактов, касающихся нашего двойного, разделенного Я. Вы, конечно, не теряете вещи специально – это было бы глупо. Но внимание! Разве во время поисков потерянных вещей вы не ловите себя на мыслях о собственной глупости, склерозе и неудачливости? Разве вы не чувствуете себя фрустрированным и бессильным? А ведь ошибка это лишь ошибка и значит вы придаете ей слишком большое значение. Но, хотя все мы любим относиться к своим ошибкам как к безличностным происшествиям, однако мы отдаем себе отчет в том, что если ошибка реальна, то одновременно она является чем-то личным. Ее источник в вас, во мне. Вы совершили ошибку, я совершил ошибку. Она как пощечина, которой мы, неведомо почему, наказываем сами себя.

### **Ошибки в образе жизни**

Вот однозначный пример человеческой склонности к независимости. Некоторые люди совершают намного больше ошибок, чем другие. В результате это затрагивает какую-то часть независимости и приводит к неудовлетворенности и самокритике, сопровождающей это. Если бы кому-то удалось пройти по жизни, не совершая ошибок, безусловно, он был бы «человеком-вместе», кем-то абсолютно счастливым. Однако, мы слишком привязаны к идее независимости, которая заставляет нас совершать массу ошибок. Можно было бы назвать их грешками, но это, на самом деле, ошибки в искусстве жизни, болезненные и дорогие.

Прежде чем пароль «обрести» начнет действовать, вы должны «Подчиниться». Вы должны верить в собственный опыт, вы должны верить в собственную личность, вы должны верить, что вы являетесь Единством. Это и есть подчинение Высочайшей Ценности, вашему идеальному Примирению. Когда вы вместе с самим собой, опыт – даже приобретенный на ошибках – готов исправить ошибку и ликвидировать зло, виновником которого вы сами являетесь. Машина готова. Признайте ее существование и действенность. Воспользуйтесь ей сознательно и вы не можете ошибиться.

### **Машина, которую легко контролировать**

Машина, предназначенная для поисков потерянных предметов наиболее проста в обслуживании, быть может потому, что ею мы пользуемся чаще всего. Классическим примером является рассеянный профессор, ищущий очки, в конце концов приходя к выводу, что они все время были на самом обычном месте, то есть у него на носу. В действительности многие люди, носящие очки, ежедневно тратят множество времени на поиски футляра с очками. Он всегда находится под рукой, однако, это не помогает быстрее его найти. В поисках такие люди просматривают все привычные места – карманы, ящики стола, полки... Нигде нет. Они пытаются вспомнить, где последний раз пользовались очками. Но это тоже не всегда помогает. По существу, такой человек прекрасно знает, куда положил очки, но вся беда в том, что его сознательная память не хочет ему помочь.

### **В кармане, в корзине для бумаг, в пачке от сигар или в сумке**

Некоторые рассказы описывают использование пароля «обрести». «Вы можете мне не верить, но я сразу же после произнесения пароля нашел футляр в кармане пиджака, висевшего передо мной.

«У меня оставалось десять минут до отхода поезда, а я не мог найти футляр с очками. В конце концов я сказал «обрести». Поскольку у меня было очень мало времени, желание найти очки было огромно. Я позволил своему подсознанию повести меня к корзине для бумаг и нашел очки среди старых документов». «Обрести» повело меня к

коробке, где футляр спокойно лежал среди сигар». «Обрести» привело меня к сумке, где я нашел ключи от квартиры».

### **Шут на крыше**

Один художник хотел нарисовать королевского шута. Ему был необходим образец. Больше часа он безрезультатно искал в разных собраниях. А ведь он был уверен, что дома это должно быть. Он представил себе шута и сказал: «Обрести». Тотчас же ему захотелось пойти на чердак, где его взгляд упал на огромную толстую книгу, оставшуюся со студенческих лет. «Я должен открыть ее на 567 странице», сказал он себе: «Не знаю почему, но это должно быть именно там». Он открыл книгу и действительно на 567 странице нашел искомый рисунок. Это не было чудо. Его машина для поиска потерянных предметов всегда «шала, где надо искать рисунок. Все проблема была в приведении ее в движение.

### **Дважды потерянная отвертка**

Еще кто-то рассказал следующую историю: «У меня потерялась отвертка, которая была мне срочно нужна. Я сказал: «Обрести» – и автоматически пошел к одному из окон гаража. Я вздохнул с облегчением, вспомнив совершенно сознательно, что именно туда положил отвертку последний раз. Но... отвертки там не было. Значит, система меня подвела? Нет, что-то во мне говорило: «Попробуй еще раз». Я еще раз повторил пароль и полон веры и решимости, пошел к коробке с инструментами. Там и была отвертка, а ведь я ее туда не клал. Все оказалось очень просто. Вместе со мной в гараже работал мой брат и именно он положил отвертку в коробку, а мое подсознание услышало звук брошенной туда отвертки, благодаря чему помогло меня туда привести».

### **О нем говорят, что он читает мысли**

Принципами легкой жизни заинтересовался молодой и очень интеллигентный человек, работающий страховым агентом. Иногда он развлекался небольшими «сеансами», ибо пароль «обрести» делает возможным получение удивительных результатов, порой весьма spectacularных. Однажды он спросил начальницу своего отдела, чем она так увлечена. Ей был нужен документ, которого она никак не могла найти. Она даже начала подозревать, что его кто-то выбросил. Агент тихо сказал: «Обрести» – а потом с ироничной улыбкой сказал ей: «Он в этом ящике – последний снизу». «Но я там уже проверяла, его там не было, наверное, его кто-то переложил в другое место» – сказала начальница, но все же открыла ящик и с изумлением встала с искомым контрактом в руке. Агент уверял, что ранее никогда не видел этого Документа, а кроме того не имел доступа к архиву. «Я просто сказал то, что мне подсказала моя машина» – объяснял он позднее. Удивление Работников отдела еще больше возросло, когда он безошибочно указал Места, где находились документы, которые безуспешно искал весь отдел. Коллеги по работе утверждают, что он читает мысли. Подозревает даже, что он пользуется трюками профессиональных магов. В действительности же он просто пользуется системой легкой жизни.

### **Решение проблем во сне**

Если вам нужно решить важную и сложную проблему, знайте, что имеет смысл «переспать» ее и лишь утром заняться ею. Таким образом вы можете решить ее даже не пользуясь паролем.

Так происходит потому, что, когда вы спите, ваше подсознание работает над проблемой. При сложной проблеме всегда стоит подождать немного, прежде чем вы примете решение. Для уверенности можно сказать себе: «Я хочу решить эту задачу правильно» – и убедить самого себя, что в вашей фабрике есть соответствующая машина, после чего завести ее паролем «обрести», естественно, не думая о том, что значит это слово.

### **Ключ от кошельков клиентов**

Многие агенты получили тайные инструкции на случай контакта с нерешительными клиентами. Они должны были сказать себе: «Хочу найти ключ, открывающий кошелек этого клиента». А потом включить машину паролем «обрести».

В пятидесяти случаях из ста это имело неожиданный успех. Разговоры переходили неожиданно на совершенно отвлеченные темы: игру в кегли, международные отношения,



космические полеты, масенство и другие интересные аспекты человеческой жизни.

Та же машина, которая находит потерянные предметы, позволяет решить проблемы, создает новые концепции, новые изобретения, открывает новые таланты – и все это без участия каких-то необычайных и неземных сил.

### **9. СМЕЕТ ЛИ КТО-ТО УТВЕРЖДАТЬ, ЧТО СУЩЕСТВУЮТ ВЕЩИ НЕВОЗМОЖНЫЕ?**

С древних времен существует убеждение, что полное и постоянное счастье недостижимо. Ни одному ученому не удалось доказать, что счастья можно достичь. Однако, наперекор всему все мы ищем его, желая найти волшебную палочку или чудесный рецепт, которые помогут нам обрести счастье.

Если хотите, сохраните свой скептицизм и относитесь к секретной фабрике как к веши, недостойной внимания. Разве одно слово способно привести в движение огромный механизм? Вы вовсе не обязаны верить в то, что мы говорим. Однако, если вы сохраните свой ум в состоянии бодрствования, то раньше или позже вы предпримете первые попытки и тогда... вместе с ними, может быть, появится и вера.

### **Стрижет ногти на ногах и путешествует**

У меня есть друг, который каждый раз, когда стрижет ногти на ногах (а делает он это раз в два месяца), скоро после этого отправляется в путешествие, независимо от того, нужно ли ему это или нет.

Когда президент Теодор Рузвельт испытывал необходимость обретения новых сил, он шел в ванну и мыл руки. Тысячи женщин, чувствуя себя пришибленными и расстроенными, стараются противостоять этому, покупая себе какую-нибудь мелочь на шею, новую шляпу или новое платье. Многие из нас хорошо знают, что, надев новый костюм, почувствуют себя значительно лучше. Независимо от убеждения, приводят ли эти действия в движения нашу внутреннюю машину или нет, независимо от веры или неверия в существование слов-контактов, мы должны признать, что положительные результаты налицо.

В вашей фабрике есть специальная машина, предназначенная для умирения боли. Слово-контакт, включающее ее, это «изменение».

### **Хотите ли вы избавиться от головной боли?**

Если вы чувствуете боль, от которой хотели бы избавиться, определите где она находится, какова она, а после скажите себе: «У меня болит голова. Я хочу немедленно избавиться от этой боли». (Однако, при этом вы должны быть уверены, что хотите этого: некоторые люди просто наслаждаются болью, поддерживают ее, чтобы иметь возможность о ней говорить и привлекать к себе внимание окружающих). Именно поэтому необходимо, чтобы вы верили, что одно слово «изменение», подкрепленное желанием избавления от боли приведет к тому, что она исчезнет практически сразу. Однако, может быть, нельзя требовать от вас такой веры?

### **Посвятим внимание опытам моих друзей**

#### *Обезвреженная соринка в глазу*

Я выходил с работы, направляясь на важную встречу, когда мне в глаз попала соринка. Вместо того, чтобы тереть глаз, как обычно все делают, когда боль становится невыносима я закрыл глаза и подумал, что хочу немедленно избавиться от этой соринки. Впереди у меня было несколько часов интенсивной работы. Я произнес пароль «изменение» не придавая значения самому значению этого слова. Я думал лишь об одном; о том, как привести глаз в нормальное состояние. Через несколько секунд я повторил пароль и постарался расслабиться. После чего я открыл глаз и почувствовал, что страшная боль прошла. А ведь я не делал с глазом ничего, даже не протер его платком. Вернувшись домой с собрания и ложась спать, я машинально потер глаз. Боль тотчас же вернулась с удвоенной силой. Я подошел к зеркалу и попытался найти соринку. Трехмиллиметровый кусочек пепла сигареты расположился в нечувствительном месте глазного белка. Он находился там двадцать часов. Моя внутренняя машина передвинула его туда, чтобы я мог, не чувствуя боли, заниматься своими делами до момента, когда смогу вытащить соринку.

*Черное насекомое*

Одна знакомая рассказывала: «Я как раз выходила из магазина, когда почувствовала, что что-то попало мне в глаз. Я сразу поняла, что это какая-то мушка. Я произнесла пароль, закрыла глаза, подождала немножко и повторила пароль. Все как рукой сняло. Вернувшись домой, я тщательно осмотрела глаз. Черная, достаточно большая мушка запуталась у меня в ресницах. Сначала, в течении нескольких секунд она находилась у меня в глазу, после чего включилась машина, отвечающая за ликвидацию таких вещей. Я уверена, что, когда мушка попала мне в глаз, она была жива. Не знаю, убила ли её именно ловушка из ресниц, но знаю точно, что она не позволила ей сделать мне ничего плохого. Я была так рада, что уже не разглядывала насекомое, после того, как вынула его.

#### *Сантехник и приступы подагры*

«Недавно у меня начались острые боли, и врач сказал, что уровень содержания кислоты в моче превысил норму. Выписывая мне лекарства, он добавил с улыбкой: «Приготовьтесь к тому, что в течение нескольких дней вас будут преследовать ужасные боли». И действительно, два дня спустя резкий приступ заставил меня испугаться, что я буду жить в мучениях. Но я произнес пароль «изменение», и боль сию же секунду отступила. Она вернулась вновь через пять минут. Я снова произнес пароль, не концентрируясь на значении слова и не думая ни о чем, что можно было бы сделать в целях предотвращения боли. Боль прошла бесследно. Моя внутренняя фабрика заработала при мысли о мучениях так, как не подействовало бы ни одно лекарство».

#### **Убедившиеся малoverы**

Поскольку боль преследует каждого и довольно часто, слово-контакт «изменение» появлялось в исследованиях чаще других. Этот тест предназначен для малoverных, которые тотчас же требовали показать им людей, которым помог пароль. Пусть проведут тест легкой жизни, когда почувствуют, что никакие лекарства не приводят к желанным результатам. Многие из них вскоре стали сторонниками системы легкой жизни. Машина для преодоления боли убедила их.

#### *Сорококрatная головная боль*

В более, чем сорока случаях сильной головной боли (не хронической) простое произнесение слова «изменение» и верa во внутреннюю кибернетику тела привели к быстрому исчезновению симптомов. Некоторые из них исчезли автоматически. Механизм остальных случаев был такой: слово-контакт «изменение» плюс верa в действенность системы заставила больных обратиться к таблеткам, содержащим вещество, уничтожающее щелочь. Значит ли это, что они излечились, сознательно принимая лекарства? Необязательно. Многие признались, что могли начать принимать их раньше, но просто не думали об этом. Этот путь указала им система легкой жизни. Здесь я хочу напомнить, что ваше полное Я, ваше интегрированное Я не основано на существовании сознания и подсознания в одном теле, а скорее на факте появления сознательной личности. А лучшая часть этой сознательной личности часто используется во время активности ваших внутренних механизмов,

#### *Исцеленный от хронического насморка*

Один человек, страдавший хроническим насморком в течение двадцати пяти лет, услышал о системе легкой жизни и решил ее испытать. Жажда победы была в нем огромна. Его терпение подходило к концу. Ведь он же столько лет пытался исцелиться, как оказалось – безуспешно, всеми возможными лекарствами.

Его друг, проповедник легкой жизни, сказал; «Твое недомогание слишком серьезно, чтобы простое слово «изменение» могло помочь тебе в болезни, против которой бессильны все лекарства. Однако, когда ты почувствуешь, что приближается приступ, попробуй». И что же? Помогло! первый раз не до конца, но он продолжал повторять пароль, все сильнее веря, все сильнее желая. Каждый раз, когда ему хотелось чихнуть, каждый раз, когда вытирал нос. Острого приступа у него не было больше ни разу. Эти успехи укрепили его веру, и он уже семь лет совершенно здоров.

Он исцелил себя сам, пользуясь механизмами своего тела. Большая часть его опыта была сознательна, так же, как и некоторые специфические, изобретенные им способы чихать.

### **Всегда ли эта система приводит к желанным результатам?**

Боль это явление повсеместное и весьма разнообразное. Если бы слово-контакт всегда действовало, то все болезни быстро исчезли с лица земли.

### **Примерно 200 успехов из 1000**

Было исследовано около 1000 случаев использования пароля «изменение». По меньшей мере в 200 из них люди избавились от боли без помощи врачей и лекарств, но было и 800 неудач. Причин могло быть много: недостаточно сильное желание, недостаточная вера в действенность произнесения пароля с полным осознанием его значения или другие технические ошибки. Подумайте о 200 удачных попытках. Ни одна из них не может быть объяснена иначе, как теорией легкой жизни. Лишь эта система, правильно примененная, приводит к чудесному состоянию внутреннего единства, состоянию, дающему каждой, даже совсем заржавевшей машине шанс для умирения боли.

#### *Избавление от боли в груди*

Рапорт: «Уже несколько часов я чувствую боль с левой стороны грудной клетки. Что это – сердце? Это невозможно, ведь последняя кардиограмма показала, что сердце у меня здорово. Что мне делать? Я вспомнил о существовании слова-контакта, которое вы мне подсказали как средство от боли. Я действительно хотел избавиться от боли, которая, хоть и не была острой, но все же очень мне мешала в течение нескольких часов, а поскольку вам удалось убедить меня в действенности вашей теории, у меня была достаточно сильная вера. Я произнес пароль. Я сразу начал икать. Это продолжалось еще несколько минут, после чего боль совершенно прошла».

*Комментарий:* «Очень трудно сознательно заставить себя икать. Разве, что вы воспользуетесь каким-нибудь фармакологическим или психологическим средством. В то же время ваше подсознание может сделать то, чего сознание не сделает никогда. Иногда икоту может вызвать какой-нибудь внешний фактор, например, вид икающего человека. В описанном случае поблизости не было никого, кто бы икал. Важно то, что, независимо от того, существовал ли какой-нибудь внешний фактор или нет, боль прошла и не вернулась».

### **10. ВОЛШЕБНОЕ СЛОВО «ВПЕРЕД»**

Вы часто оказываетесь в ситуации, когда вам срочно необходимо какое-нибудь средство передвижения. У вас нет машины. Автобуса ни слуха, ни духа. Все проезжающие мимо такси заняты. Вы уже опаздываете, вам нужно как можно быстрее попасть на место встречи. Как? Машина включается при слове «вперед».

Спешка привела к резкому желанию. Вы хотите куда-то попасть, ибо обязаны это сделать. Цель ясна; вы хорошо знаете место встречи. Но необходимая вера частично ослаблена отсутствием средства передвижения, в то время, как ценное время уходит.

Особенно в таких критических ситуациях надлежит сохранить максимальную веру. Быть может, описание множества чудесных случаев, приключившихся с другими, поможет вам приобрести эту веру, необходимую для использования пароля «вперед».

#### **Успехи пароля «вперед»**

Все описанные случаи имели место в районе 95 улицы и Вуд стрит в Чикаго, около депо Беверли Хиллс для пригородных поездов, идущих на Род Айленд. Выходя на последней остановке, я часто оказывался без какого-либо средства передвижения на горизонте. Чтобы вернуться домой, мне приходилось бы пройти 6 километров. Слишком далеко. Пригородные автобусы ездят редко, такси в этих местах – еще реже. К тому же очень часто мои обязанности заставляли меня спешить. И в этих ситуациях я часто и с большим успехом применял пароль «вперед». Может быть, в это трудно поверить, но я не помню, чтобы я хоть раз был разочарован.

#### **Неизвестный самаритянин**

Однажды я вышел из поезда около полудня. Это самое худшее время. Я же опаздывал на встречу, которая была назначена в моей квартире, О пятикилометровой прогулке не могло быть и речи. Я тихонько прошептал пароль «вперед» еще выходя из поезда. На станции меня ждала машина. «Садитесь пожалуйста», – сказал молодой человек,

сидевший за рулем, я подброшу вас до дома». Я был уверен, что никогда прежде его не видел. Тем временем он обращался ко мне как к старому знакомому. И хотя я не смог этого понять, я был ему весьма признателен за оказанную помощь.

### **Только места для стоянки**

В другой раз, в том же самом месте, я вновь произнес пароль и мне вновь повезло. На обочине стоял грузовик развозящий молоко, и водитель, Уайти Дубек, которого я знал с детства, сделал мне знак, чтобы я садился. Правда, кабина не была предназначена для провоза пассажиров и мне пришлось всю дорогу стоять, но я благополучно добрался до дома.

### **Роки появился как будто из-под земли**

Грузовики предназначены для перевозки и потому ничего странного, что правильно использованная система легкой жизни часто с ними сталкивается. Однажды, не видя перед собой ни одной машины, я произнес пароль и тотчас же, словно из-под земли, передо мной остановился грузовик моего друга Роки. На этот раз я доехал до дома, удобно сидя на сиденье для пассажира.

### **Водитель-испытатель, прибывший из ниоткуда**

Следующим водителем, который меня подбросил, был мой друг, которого я не видел восемь лет, Амброуз О'Коннелл. По дороге оказалось, что он живет в Висконсине и испытывает машины фирмы Нэш. Он как раз возвращался домой. Он совершенно не знал, почему именно в этот день свернул на 95 улицу. Просто ему показалось, что это будет хорошая дорога для испытания машины.

### **Четыре предложения от четырех водителей**

В другой раз мой поезд приехал на станцию при 95 улице в самое худшее время. И, естественно, мне как никогда, был необходим какой-нибудь транспорт. Еще перед выходом из поезда я четырежды произнес пароль. Когда я выходил со станции, четыре водителя разных машин бросились ко мне с предложением подвести меня. Одним из них был мой брат Джон, другим племянник Джек, третьим сосед, а четвертого я никогда раньше не видел. Я поблагодарил их всех, сел в машину Джона и вовремя приехал домой.

### **Приятная встреча**

Другие рассказы были бы столь же удивительны. Сразу же после произнесения пароля я увидел остановившийся передо мной кадиллак, за рулем которого сидела прекрасная молодая девушка. «Можно вас подвести?» – спросила она: «Мой отец должен был приехать на этом поезде – вероятно что-то ему помешало».

Быть может, читатель, у вас появятся сомнения. Быть может, все эти водители проезжали там постоянно, что увеличило бы шанс встретить кого-то знакомого. Или можно сказать скептически: «Известным людям не сложно найти водителя, даже незнакомого, который подвез бы их». Однако это не объясняет некоторых случаев.

### **Прогулка пешком, поздний обед**

Постоянный пассажир пригородных поездов произнес пароль «вперед». Машина, которая проезжала в другую сторону, неожиданно остановилась. Женщина, сидевшая за рулем, предложила ему сесть. «Я уже опоздала на обед, а вы, похоже, тоже куда-то спешите. Куда вас подвести?» Удивленный, он автоматически поблагодарил ее, не подумав даже о том, чтобы отказаться: «Ох, что вы, я не могу вам создавать такую проблему!» (Когда легкая жизнь начинает действовать, не сопротивляйтесь, примите все). Самаритянкой оказалась Юнис С., жена его друга. По возвращении домой, ее ждала супружеская ссора. Во время следующей встречи муж рассказал: «В тот день мы ели обед на час позже. Это из-за тебя». Когда вы приводите в движение свою машину, включающуюся паролем «вперед», не думайте ни о ком и ни о чем конкретном. Позвольте всему идти своим чередом и сохраняйте веру.

### **Его подвез сенатор**

Один путешественник рассказал мне: «Господин сенатор Эд Келли подвез меня домой, когда я впервые в течении шести месяцев оказался в районе 95 улицы».

### **Он хотел увидеть Зеленую Рощу**

Профессор Уилли Милфорд, проживающий в Чикаго уже давно, остановил машину и обратился к прохожему: «Что-то мне подсказывает, что вы живете в Зеленой Роще и вам нужен кто-то, кто бы вас подвез. Я никогда там не был, хоть это всего в нескольких километрах от моего дома. Садитесь, пожалуйста, я подвезу вас и заодно познакомлюсь с городом».

### **Поделили такси**

Многokrатно сторонники системы легкой жизни после произнесения пароля «вперед» бросались в сторону подъезжающего такси и пассажира, ранее его заказавшего, а он говорил им: «Садитесь пожалуйста, мы можем поехать вместе».

### **Арендованная машина вместо такси**

Другой человек рассказал: «Однажды мне любой ценой надо было поймать такси, и как на зло, ни одного поблизости не оказалось. Я не мог устоять на месте и пошел по тротуару. Такси нигде не было. Вдруг из-за поворота выехала машина. Мне показалось, что я увидел таксометр. Водитель остановил машину рядом со мной. «Это такси?» – спросил я его. «Нет», – ответил он: «Это арендованная машина, но у вас такая мина, как будто вы очень спешите. Если хотите, я могу вас подвезти». И он отвез меня домой».

### **Пятнадцать секунд неуверенности**

У меня оставалось несколько минут до отправления поезда с вокзала. Такси, на котором я ехал, попало в пробку. Решив, что пешком я дойду быстрее, я с тяжелым чемоданом пошел между машинами. Неожиданно машины поехали. Меня охватила паника, что я не только опоздаю на поезд, но могу попасть под машину. Я постарался расслабиться и произнес пароль «вперед». Через секунду я увидел полицейского, который бросился ко мне, схватил меня за руку, остановил движение и вывел меня на тротуар. Я сел в поезд за пятнадцать секунд до его отъезда.

### **Это телепатия?**

Слишком много было случаев, как в Чикаго, так и в других местах, чтобы можно было сомневаться в действенности пароля «вперед», когда кому-то необходимо средство передвижения. Много раз люди отказывались ждать и шли пешком, но всякий раз помощь приходила, прежде чем они успевали далеко уйти. Как объяснить эти случаи? Телепатия ли это? Может быть. Некоторые водители утверждали, что думали о людях, которым помогли, прежде чем их увидели. И возможно, что именно телепатия имеет место в случае людей, которые верят и включают свои внутренние машины. Эти машины в состоянии сделать много хорошего, если мы приведем их в хорошую форму и правильно включим.

## **11. КАК ВЗЯТЬСЯ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ СЛОЖНЫХ ЗАДАНИЙ?**

Пароль, который вы можете использовать, когда перед вами поставлена тяжелая или неинтересная задача, это слово «приспособь».

Многие старые люди с больным сердцем или лишним весом пользуются этим паролем, когда им нужно подняться по лестнице. Если вы не любите ходить по лестнице или врач посоветовал вам быть осторожнее, произнесите этот пароль, прежде чем сделаете первый шаг.

### **Хождение по лестнице**

Многочисленные попытки привели к появлению таких описаний:

#### *Даже не запыхался*

Я произнес слово «приспособь», стоя перед лестницей, выводящей из метро. Я оказался наверху очень быстро и даже не почувствовал усталости.

#### *Он был очень доволен*

Иногда я останавливаюсь на ступенях и глубоко дышу. Случается, что мне приходится отдыхать достаточно долго на лестнице. Иногда, когда я, идя по лестнице, думаю о чем-то другом, лестница вылетает у меня из головы. И неожиданно я замечаю, что уже поднялся на самый верх. Тогда я испытываю огромную радость и удовлетворение.

### *Естественная осторожность*

Я был направлен на последний этаж высотки. Человек, стоящий при лифте, предупредил меня, что на последний этаж мне придется войти пешком. Я подошел к лестнице и, произнеся пароль увидел перед собой два этажа, которые мне нужно было пройти. Я вернулся к лифту и поднялся еще на один этаж. Внимание: этот случай является хорошим примером естественной осторожности, которая часто встречается в легкой жизни.

### *Он любит ходить по лестнице*

Когда я, стоя перед лестницей, произношу пароль «приспособь», я начинаю идти по лестнице гораздо медленнее, чем это делаю обычно. Я не только справился со спешкой, но и научился ценить медленное хождение по лестницам.

### **Призвать помощь в дом**

Может быть уже случилось, что вам рекомендовано было избегать слишком больших нагрузок, не перенапрягаться дома, а особенно не чистить снег во дворе. Перенагрузка, а особенно при нелюбимой работе, может привести к инфаркту и в лучшем случае надолго исключить вас из нормальной жизни.

Призовите кого-нибудь на помощь – это наиболее частый совет друзей. Нет ничего проще, но для этого нужно иметь деньги или найти кого-нибудь, кто согласился бы делать это за небольшую плату. А если у вас нет лишних денег? Тогда все остается на вас.

Скажите: «Приспособь», – когда у вас нет никого, кто помог бы вам поднять тяжелый предмет, и вы тотчас же превратитесь в опытного инженера, изобретающего легкие способы переноса тяжестей. Ваше подсознание отлично знает, как справиться с большой тяжестью, не перенапрягаясь при этом.

Случай: Знакомые говорили мне, что я слишком сильно напрягаюсь, работая в саду летом и отговаривали меня чистить зимой дорожки. Я совершенно не осознаю, что благодаря паролю «приспособь», включающим во мне машину для преодоления трудностей, действия эти стали для меня удовольствием.

### *Открыть новые способы выполнения заданий*

Анализируя выполненное задание, я тщательно просматривал все входящие в него действия. При этом я заметил, что это сопровождалось многими неповседневными действиями. Сначала я брался за работу понемножку, в темпе, который мое сознание считало допустимым. Далее, продвигаясь в работе примерно каждые пятнадцать минут, я менял инструмент на тот, который казался мне более подходящим для следующего этапа. Смена инструмента не только позволяла отдохнуть мышцам, которые тяжело напрягались, но и придавало мне сил, истраченных на предыдущем этапе. Благодаря разделению работы на маленькие отрезки и использованию разных частей тела, я достиг высокого коэффициента полезного действия и в конце работы не чувствовал усталости.

Люди, намного меня моложе, признавались, что ненавидят косить траву или чистить снег. Они говорят, что просто не открыли чудодейственной силы пароля «приспособь».

Комментарий: Если в работе участвует слишком мало частей тела, то неучаствующие в ней чувствуют себя преданными и ненужными. Сознание требует от вас включения в работу всего опыта, всего знания. Подсознание может сделать так, что Вы весь будете испытывать удовольствие и удовлетворение от работы.

### **Пароль для овладения собой: «Закрой»**

Надпись на старой японской открытке гласит: «Не беги за отъезжающим трамваем и за уходящей женщиной: через минуту увидишь следующую». Тем не менее, трамваев остается все меньше, и они не приезжают каждую минуту.

Один деловой человек, который энергично изучал принципы легкой жизни, открыл пароль, включающий машину для овладения собой в минуты чрезмерного оживления. Он многократно, к своему собственному удивлению, очень спешил, можно сказать, летел на поезд. Он говорит: «Я просто чувствую, что должен бежать, даже если знаю, что нет никакой надобности, что не следует этого делать. Ибо я знаю также, что ни через минуту, ни даже через час не будет следующего поезда».

Конечно, лучше всего в такой ситуации просто раньше выйти из дома. Однако,

немногие так делают. Наш герой находится не в лучшей физической форме, поэтому, чтобы прийти в себя, ему необходимо не менее получаса. Теперь он говорит себе, что очень хочет вернуться в нормальное состояние и тихо шепчет: «Закрой». Оживление, сбитое дыхание, усталость исчезают в течении минуты. «Закрой» это пароль, помогающий прийти в себя.

Один скандалист заметил, что каждый раз, когда он заводит спор или начинает ругаться, его давление подскакивает. Он наблюдал за симптомами: раздражение, дрожащий голос, приступы злости и боль в спине.

Ему посоветовали использовать пароль «закрыть» каждый раз, когда он почувствует, что начинает возбуждаться. Кроме того, он должен был повторять его все время дискуссии. Он всегда любил спорить и теперь, наконец, он может заниматься этим, не опасаясь за свое здоровье. Он уже не взрывается, если вовремя успеет произнести пароль. Он просто защищает свою точку зрения с железной логикой и последовательностью спокойным голосом. Если он забудется и начнет расходиться, то в каждый момент может, произнеся пароль, вернуться в нормальное состояние.

Другой мужчина, человек интереса, готовился к карьере. Уже во время первой попытки общественных обращений он заметил, что голос у него дрожит, дыхание коротко, колени под ним подгибаются, а все тело становится ужасно слабым. Перед следующей речью, боясь повторения неудачи, он произнес пароль «закрой» и вышел на трибуну. Все закончилось благополучно, не было и следа страха или паники.

Внимание: Наиболее частой причиной возбуждения является страх. Боязнь поражения, компрометации, выставления себя на посмеище или неспособностью продемонстрировать свои возможности. Если вы можете признать самому себе (что вовсе не так часто случается), что боитесь, вы должны одновременно признать, что ваше Я разбито. Согласитесь с этой простой истиной и вы сразу почувствуете себя лучше, хотя страх от этого не исчезнет.

## **12. КАК РАСПЛЫТЬСЯ В ЕДИНСТВЕ?**

Честный человек, говорящий все громко и отвечающий за обе свои стороны – сознательную и подсознательную – может утверждать: «Я знаю, что состою из многих элементов, которые и являются мной, Джоном Смитом. Нет двух Джонов Смитов. Комбинация тела и души, именуемая Джоном Смитом, это я и только я. Мое сознание создано природой для управления моими мыслями и волей. Мое подсознание естественным образом руководит низшими слоями бессознательных мыслей, чувств и воли, которые накапливает как опыт всей моей жизни.

В природе нет ничего противоречащего или борющегося с этой двойственностью. Бог не создал бы меня таким, если бы не было возможным существование в согласии моего сознательного и подсознательного Я.

Наперекор страшной истине, что во всей истории человечества не было ни одного человека, неразделенного на две враждующие половины, ведущие непрекращающиеся войны, я считаю, что я могу быть выше этого. Я целиком и полностью являюсь единством. Единство это мое первое и главное предназначение, а мое временное предназначение и Нечто Главное во мне – всегда во мне. Ключом легкой жизни является мое внутреннее единство.

### **Как добиться внутреннего единства?**

Проведите несколько опытов по достижению внутреннего единства. Быть может, видя, что даже малейший след внутреннего примирения может сделать вас счастливым, вы признаете свое право на легкую жизнь.

### **Подумайте!**

#### *1. Приятное созерцание*

Сидя с книгой в руке, вспомните прекрасное весеннее утро: свежий прохладный воздух, голубое небо, легкий ветерок или милое лицо молодой девушки, радужно улыбающейся и излучающей элемент божественности. Вспомните друга, с которым давно не виделись. Незнакомца, улучшившего ваше общественное положение, произнося у вас за спиной неожиданные слова похвалы без видимой причины. Может быть, это было движение сердца. Блюдо, при воспоминании о котором у вас текут слюнки, какое-нибудь

чудесное мороженое или незабываемый пирог со сливами госпожи Джонс. Вы уже облизываетесь при одной мысли об этом? Пусть все идет своим чередом. Это разделение уступает место единству.

Вспомните какое-нибудь свое хорошее дело, когда вы благополучно добрались до конца тяжелой задачи. Неважно, как давно это произошло. Вы ведь до сих пор помните совершенство исполнения и удовлетворение о законченной работы. Может быть, вы помните только ощущения, а подробности забыли. Очень хорошо. Если бы детали все еще хранились в вашей памяти, сознание тут же потребовало бы своей доли. Если ваше свершение многолетней давности, вы смело можете предоставить подсознанию то, что ему по праву принадлежит. А уж точно оно не может быть обделено и забыто. Обе ваши половины достойны вашего внимания, ибо из них состоит ваша личность, которая добилась чего-то великого. Теперь вы можете спокойно вздохнуть, посмотреть в зеркало, походить по комнате. Разве это не прекрасно?

### *«Belle Vue» Туриста*

Много лет назад один человек гулял по горам недалеко от своего города в штате Айова. Достигнув вершины, он остановился как вкопанный. Вокруг, до горизонта простирался прекраснейший вид на окрестности. Вдали ему были видны леса, фермы и маленькие города.

«Какой прекрасный вид!» – воскликнул он. Он прошептал «Belle Vue» и желая запомнить это чудесное место, подошел к табличке с названием улицы, на которой находился. На ней было написано: бульвар belle vue. Сегодня, вспоминая о том событии, он может чувствовать возвращение к единству, обретение своего Я.

Попробуйте вспомнить что-нибудь хорошее. Память хранит эти воспоминания. Возвращайтесь к ним, углубляйте их, переживайте вновь. Время лишь укрепит и облагородит хранящееся в них единство.

### *2. Замените «Я» – «Мы»*

Наверняка вам приходилось встречать кого-то, кого вы считаете лучше и умнее остальных. Послушайте как он говорит. Обратите внимание, как редко он использует слово «Я», и заметьте, что когда он должен употребить местоимение, он говорит «Мы». «Мы сможем это сделать». «Попробуем еще раз». «Нам было тогда по двадцать лет».

Он инстинктивно избегает местоимения «я» не потому, что считает его шокирующим для окружающих, а потому, что оно шокирует его самого. Ибо «Я» лишает его защитной оболочки и ранит подсознание. «Я» является словом абсолютно сознательным, претендующим на презентацию всей личности. Тем временем оно является лишь отражением малой ее части.

Замените в разговоре местоимение «я» словом «мы». Особенно старайтесь делать это в собственных внутренних раздумьях и беседах с самим собой. Полностью отбросьте «я». Привыкайте к постоянному употреблению слов «мы», «нас», «нам». Именно они отражают вашу истинную личность, ваши мысли и чувства.

### *3. Избегайте проповедей, нотаций и обвинений*

Перестаньте поучать свою подсознательную половину. Перестаньте обвинять ее во всех своих личных ошибках, виной которых является ваше сознание, его искаженные суждения и неправильные решения.

Осудите скорее свое сознание за все ваши проблемы, поражения, страдания, одним словом – несчастную жизнь. Ваша укрытая половина намного более естественна, чем половина внешняя, сознательная. Упреки и осуждения не могут идти в паре с естественным характером вашего внутреннего мира. Ведь он не пользуется словами, не требует от вас ничего, не осуждает, не оценивает, не может даже вступить в связь с внешним миром. Ваше подсознание, ваш внутренний мир, не может отвечать за ваши поступки так же, как ваше сознательная и имеющая возможность свободного выбора половина.

Вы должны быть благодарны этому чудесному внутреннему механизму, который неумоимо работает двадцать четыре часа в сутки. За это он хочет от вас лишь немного внимания и понимания, чтобы сделать вашу жизнь достойной. Если вы жалеете совершенного поступка, не ругайте за это подсознание. Вылейте злость на сознание и здесь не пользуйтесь местоимением «мы». С сознанием у нас ассоциируется «я», и именно этим словом воспользуйтесь. «Я дурак». «Я неблагодарный». Я ленивый». Но не



говорите этого вслух. Скажите это себе тихонько. Ваше подсознание услышит это и зааплодирует. Приятно слышать раскаивающееся сознание, которое хочет измениться.

#### *4. Ваше подсознание достойно доверия*

Если бы ваше сознание могло излечить вас от слабости, страха, неуверенности, вы уже давно были бы совершенным существом.

Свои крупные проблемы адресуйте всегда подсознанию. Помните однако, что тяжелая работа, которую вы на него перелажаете, будет удачно завершена если вы доверитесь ему и не ослабите его ежедневными, чаще всего безосновательными обвинениями. Этот кредит доверия может помочь ему, благодаря накопленному им опыту, сделать вещи невозможные. Чем больше доверия вы окажете подсознанию, тем больше научитесь доверять самому себе.

#### *5. Техника «Альфонса и Гастона» для достижения единства личности*

Сравните отношения между вашим сознанием и подсознанием с историей о двух известных героях: Гастоне и Альфонсе. Они всегда вежливы, уступают друг другу места: «Пожалуйста, прошу вас, господин Гастон, вы первый». «Нет, нет, сначала вы, господин Альфонс». Вы заметите, что, например, хваля свое подсознание, вы в ответ получите от него огромную поддержку для действия сознания.

Подайте руку нашему второму Я

Подайте руку вашему второму Я, но не как кому-нибудь, кого вы одолели в борьбе, а как другу, которого вы давно не видели. Ваше подсознание zareагирует с удвоенной радостью: «Ты тоже весьма велик».

Говорите о себе без стыда, говорите публично о своих недостатках. Это не будет воспринято как слабость. Подсознание поспешит к вам на помощь и, благодаря его поддержке, признания сокрушающегося сознания будут звучать как проявление внутренней силы. Так Альфонс обращается к Гастону.

Альфонс-сознание говорит Гастону-подсознанию: «Вы хотите перейти на диету, чтобы похудеть?» А Гастон отвечает: «Сначала вы, Альфонс». Но Альфонс тоже не лыком шит: «Иди вперед, Гастон. Не может быть и речи о диете, если ты тоже не решишься». Гастон немного растерян. Он вовсе не собирается худеть. Он предпочел бы дальше хорошо есть. Есть и толстеть. Он любит есть, любит быть сытым. Но он вежлив: «Дорогой Альфонс, я люблю тебя больше всего на свете, больше, чем еду. Но скажи мне честно, действительно ли ты считаешь, что нам необходимо перейти на диету?» На что Альфонс-сознание отвечает: «Мой дорогой Гастон, я думаю, что это необходимо, но я не хочу принуждать тебя к тому, чего ты сам не хочешь делать.»

Они колеблются, спорят, соревнуются в вежливости и в конце концов Гастон, которому всегда принадлежит последнее слово, говорит: «Альфонс, дорогой Альфонс, моя сознательная половина, у меня такое ощущение, что мне понравилась твоя идея, как будто бы она была моей. Теперь мы точно знаем, чего хотим. Так что – пусть будет, давай перейдем на диету».

Если кто-то из вас когда-нибудь худел, отказывался от алкоголя или табака, то он знает, как долго созревала в нем эта идея.

Опять Альфонс обращается к Гастону: «Мой дорогой Гастон, я купил тебе новый костюм и пару прекрасных ботинок». «Мне?» – удивляется Гастон. «Конечно, мой дорогой, что же в этом странного? Завтра покупка будет доставлена». Гастон-подсознание приятно удивлено и весь день у него хорошее настроение. Он с нетерпением дожидается получения подарка. Ах, если бы ваше подсознание чаще могло бы испытывать радость от решений сознания, каким счастливым вы были бы человеком.

#### *6. Каждый по-своему*

Все внутренние конфликты происходят из-за полного невежества и незнания этих двух «Я».

Подсознанию вы оставляете все заботы о натуральных функциях организма, таких, как дыхание, кровообращение, пищеварение, развитие организма. Потом отворачиваетесь и не находите для него ни единого слова похвалы, а требуете полного и безграничного послушания. Подсознание проявляет большое стремление к работе, но прежде, чем оно успеет заговорить, сознание уже кричит: «Я устало!»

Подсознание может работать очень быстро, сознание сопротивляется: «Не так быстро: я не успеваю!» Подсознание спокойно оставило бы без внимания нанесенную

кем-то обиду. Тем временем сознание огрызается: «Я никогда ему этого не прощу! Он еще пожалеет!»

Подсознание любит импровизировать, искать новые решения, сознание протестует: «Не сходи с ума!»

### **Сделайте так, чтобы подсознание помогало вам реализовать ваши планы**

Как легко было бы нам достичь единства, познать новую счастливую жизнь, если бы мы умели оставить обе наши части в покое, позволили им самим выполнять свои обязанности. Сознание часто повторяет: «Я ничего не могу сделать. У меня нет технических способностей. Я ничего не смыслю в расчетах. Я совершенно ни на что не гожусь». Ваше подсознание воспринимает это как личную обиду, как брошенный вызов чувствуя, что сознание стремится играть роль всей вашей личности. Тем временем ему хорошо известно, что вместе они способны реализовать наиболее спелые планы, могут достичь любой цели. Ибо в просторах подсознания скрыт весь ваш опыт, в чем вы сами могли убедиться и что вы можете использовать с мудростью, силой и умением.

Ваше сознание склоняет вас к жизни в расколе, которая приносит лишь страдания, беспокойства и не позволяет развивать психику. Подсознание напротив, желает соединиться с вашим сознанием, чтобы вместе творить чудеса. Так почему же вы не пользуетесь этим в ваших планах, в повседневной жизни?

Обе ваши половины выполняют свою работу. Сознание может начать говорить лишь при условии, что будет использовать соответствующие слова. Ваше подсознание стремится взяться за работу, стремится скоординировать свою мощь с вашим сознательным интеллектуальным потенциалом и волей. Оно стремится привести к счастливому примирению двух плоскостей вашей личности в одном лице, примирению радостному и счастливому.

### **13. СЛОВО, КОТОРОЕ МОЖЕТ СПАСТИ ЖИЗНЬ**

Практически каждый испытывает время от времени кратковременное счастье внутреннего примирения. Вы выиграли в лотерею, повысили стоимость своих акций, хорошо сыграли в гольф, ваша команда выиграла матч: в каждом из перечисленных случаев вы очень рады и стараетесь как можно дольше жить воспоминаниями о радостном событии.

Давайте изучим анатомию некоторых подобных случаев. Некоторые футбольные болельщики до такой степени фанатичны, что ложатся спать с разбитым сердцем после поражения своей команды и на седьмом небе от радости, когда она выигрывает. Однако, что делает болельщик для того, чтобы помочь своей команде? Ведь он же не игрок. Он не может забить гол. Не может выбить соперника из борьбы. Даже когда он находится на стадионе, он сидит далеко от поля. Или, находясь в тысячи километров от стадиона, он смотрит матч по телевизору. Конечно, он может подбадривать спортсменов, но все же это именно они, совершенно незнакомые ему люди, участвуют в игре. Команда выигрывает и болельщик начинает гордиться. Почему? Откуда берется этот энтузиазм и свидетельство легкой жизни?

#### **Каким образом болельщик добивается примирения**

Как и все люди, болельщик разделен на две половины, на два враждующих лагеря. Его сознание утверждает, что он заядлый фанат такой-то команды. Подсознание же, укрытое, но гораздо более Могущественное (и гораздо лучше разбирающееся в футболе, чем праздное сознание), старается приостановить этот чрезмерный энтузиазм. Болельщик не зарабатывает денег за то, что болеет, это не приносит ему ни славы, ни почестей. Это, исключительно, развлечение, ничего кроме этого.

Это может приносить радость сознанию, а из удовлетворения сознательного Я может вытекать оппозиция по отношению к подсознанию. Тем временем происходит иначе. Обе половины настоящего болельщика соединяются в его пылу и искренней радости по поводу победы его команды.

#### **Какой из этого вывод?**

Подсознательное Я болельщиков имеет огромный опыт и знает практически все. Оно с огромной точностью и очень ловко, а одновременно весьма бдительно следит за всеми махинациями сознания. Когда оно видит заметные эффекты пыла болельщика, оно задает себе вопрос: «Что здесь такого, что могло бы нам пригодиться – мне и ему?»

Не видя никакого повода, чтобы утверждать, что болельщик сознательно принял участие в победе команды, его подсознание рассуждает следующим образом: «Если команда выиграет, он не может похвалиться, что помог ей в этом. Если проиграет, я не могу читать ему мораль и обвинять его за поражение. Так что я буду на его стороне. В конце концов, я все время стремлюсь к единству с ним, хочу ему помогать и не могу позволить, чтобы он радовался и гордился тем, что сделало я. А потому я ничего не буду делать. Он тоже ничего не сделает. Будем вместе» Невидимый болельщик радуется, видя торжество болельщика сознательного, хотя ни один, ни другой ничего для победы команды не сделали. В этом случае сознательная половина болельщика вынуждена предпринимать действия безнадежные, поскольку она никак не может повлиять на ход событий. Подсознание в действительности не является болельщиком, но оно поддерживает сознание. Чувство единства в этом случае весьма аутентично, причем независимо от результата матча. Обе половины вместе и в случае победы радуются вместе. Эта эфемерная радость является результатом искусственным образом достигнутого единства.

### **Грусть поражения**

В случае поражения болельщик погружается в великую скорбь. Его внутреннее Я, необычайно мудрое в своем молчании, начинает ругать сознание, которое по невниманию заставило его так переживать, над чем ни одна, ни другая половина не имеет никакого контроля. Достигнутое единство теряется, и вновь появляются конфликты и взаимные обвинения.

### **Он похудел на сорок килограмм: больше не может потерять ни грамма**

Теперь займемся случаем человека, который, имея мощный скелет, с ранних лет понял, что имеет склонность к ожирению, что, вероятно, было следствием неправильного метаболизма. Он был большим лакомкой и ему казалось, что аппетит у него возрастает с возрастом. В результате его вес достиг рекордного уровня.

В молодости он постоянно, по крайней мере, три раза в год, старался придерживаться диеты. Он заметил, что в течение недели способен похудеть на 5 кг, в течение 15 дней – на 7-8 кг, а на 20 кг – лишь в течение двух месяцев. Шли годы, его аппетит по-прежнему был огромен, и, когда он достиг зенита жизни, понял, что его организм уже не переносит диет, и что для этого ему также не хватает силы воли. Воля проиграла не потому, что врачи не рекомендовали ему в его возрасте резко терять вес, а потому, что на это категорически не соглашалось его подсознание.

Теперь, в возрасте 60 лет, веся 115 кг (в то время, как в этом возрасте не должен весить больше 90 кг), он впал в отчаяние. Во время своих многократных попыток похудеть, он потерял в общей сложности 415 кг, а теперь не может избавиться ни от одного фунта. Будучи в таком состоянии, он услышал о системе легкой жизни. Тогда он сказал себе:

«У меня еще достаточно силы воли. Целый год я пил только воду, а ведь точно так же люблю выпить, как и поесть. Стало быть, если мне удалось год воздерживаться от алкоголя, то почему я не смогу также воздержаться от еды? Попробую и посмотрю, что из этого получится». Его пробы длились полгода. За это время он похудел на 12 кг. Потом диета начала становиться все менее строгой и, несмотря на то, что он чувствовал себя все моложе и здоровее, более того – был счастлив благодаря успеху своего дела, он все же позволил себе вновь вернуться к прежнему образу жизни. К сожалению, сейчас он вновь приобрел потерянные килограммы.

Однако, неудача в практике системы легкой жизни не должна никого останавливать. Настоящий сторонник легкой жизни знает, что должен познать самого себя, знает также, что процесс этого познания никогда не прекращается, и что он должен его продолжать до достижения совершенства.

### **Решил, что хочет жить дальше**

Наш герой, старый и больной, в инвалидной коляске из-за лишнего веса, снова начал думать: «У меня есть сила воли. Хотя могло бы показаться, что я потерял ее, многократно и безуспешно пытаюсь похудеть. Но я знаю, что она у меня есть.

Моей ошибкой было убеждение, что вся моя воля зависит от сознательного выбора, а ведь сознание является лишь малой частицей моего истинного Я. Тем временем мое подсознание, хранящее весь мой жизненный опыт, обладает резервами дополнительной

и намного более сильной воли. Стало быть, я должен подойти к этой проблеме всем своим Я. Достичь единства в решающей попытке»

На этот раз, лучше зная систему легкой жизни, он выбрал более серьезную цель: жажду жизни. Его сознание обратилось к подсознанию: «Мы оба погибнем уже через максимум несколько лет, если за это время не похудеем. Не так ли?» «Да, это так», – ответило подсознание. «Значит у нас есть общее – жажда жизни. Так?» «Да, совершенно точно», – вновь согласилось подсознание: «Есть люди, живущие в добром здравии по восемьдесят и более лет. Мы также оба этого желаем. Правда?» «Да, да», – ответило сознание: «И если ты согласишься взять на себя главную тяжесть задания, ибо ты непобедимо даже в борьбе с очень лакомыми кусочками, я буду тебе помогать – насколько позволит мне моя натура».

Сейчас, по прошествии года, старичок весит 90 кг и производит впечатление человека, которому на десять лет меньше. Когда его спрашивают, есть ли у него какой-то секретный рецепт похудения, он отвечает: «Мы оба, то есть я с собой, не придерживались никакой диеты. Просто во время искренней встречи мы обсудили между собой все важные вопросы и решили вместе достичь одной цели: жить долго и в хорошей форме».

### **Ваша цель должна быть самолюбива**

Анализ этого случая открывает несколько важных аспектов системы легкой жизни. У вас должна быть определенная цель. Вы должны быть эгоистичны. Достижение вашей цели должно быть трудным. Этим должны быть заинтересованы обе стороны и обе должны стремиться к одной цели. Вы должны уметь (и здесь важна роль сознания) ясно и отчетливо определить свою задачу, чтобы потом многократно ее себе повторять.

Из цели жить долго и в хорошей форме вытекает много других, простейших целей. В случае нашего героя цель, принятая обеими его половинами, не только помогла потерять ему двадцать килограмм в течении года, но и привела к чудесному восстановлению равновесия между его сознанием и подсознанием.

Когда-то его спросили, каким паролем он пользовался для понижения аппетита. Подумав немного, он ответил, что в этом случае цель, которой была долгая жизнь, подействовала как пароль. Ибо именно об этом он думал каждый раз, когда чувствовал, что у него возрастает аппетит. Он просто повторял свою цель, которая укрепляла его внутреннее единство натуральной жаждой жизни.

Чтобы жить, следует есть нормально, но существует страшная правда, что мы «роем себе могилу собственными зубами». Поскольку это остережение обращено к сознанию, мало кто действительно обращает на него внимание.

Воля жизни значительно больше изменяется в подсознании, чем в сознании. Поэтому ваше внутреннее Я так просто не откажется от раз принятой цели. У сознания теперь нет причин спорить. Обе ваши половины стремятся к достижению одной цели, они действительно этого хотят. Это приведет к достижению полного единства.

### **Большой успех одновременно рождает другие, менее значительные победы**

Наш герой пришел к выводу, что недели и месяцы, необходимые для достижения его цели, были насыщены неопишуемой радостью и отличались полным отсутствием напряжения. И что выполнение других заданий, которые вовсе не содержатся в главной цели, намного проще, когда человек стоит стеной сам за собой.

Поэтому связующее звено, пароль вашей внутренней фабрики, творит чудеса еще задолго до того, как вы познаете все секреты легкой жизни. Если новоиспеченной «член общества» сторонников легкой жизни пребывает в состоянии единства, достигнутого благодаря счастливой случайности, он не осознает еще, что может воспользоваться паролем «вместе». Если, находясь в этом состоянии, он произнесет его, думая о конкретной цели, то это укрепит его случайно приобретенные силы.

### **Воспользоваться отблеском**

Как пробуждение и укрепление воли жизни с позволения и согласия обеих частей человеческой личности приводит к примирению, так и достигнутая цель может быть использована несколькими способами.

Один юноша только начал изучать систему легкой жизни. Будучи плохим игроком в шары, он произнес пароль «вместе», что привело к улучшению качества его игры. Позднее оказалось, что в тот же день несколько ранее, он продвинулся в должности на

работе. Стало быть, он уже раньше был доволен. Аванс был результатом его опыта и подсознательных способностей, а также и вклада его сознательного Я. Его обе половины были крепко соединены, ибо обе приняли участие в общем деле.

### **Спасти жизнь в сотые доли секунды**

«Вместе» не всегда может помочь вам в выполнении мелких заданий однако, наверняка облегчит вам достижение крупных целей. Если вы когда-то чудом спаслись от смерти, избежав дорожно-транспортного происшествия, то согласитесь конечно, что тогда у вас была лишь одна цель – спасти жизнь, находящуюся в прямой опасности. Вы, наверное, также испытали чувство единства, не ощущали внутреннего раскола. Молниеносное достижение единства перед лицом грозящей вам опасности спасло вам жизнь, чего вы никогда не сделали бы сознательно, даже если бы были гигантом интеллекта.

### **Натуральное право**

Короткие отблески единства, которые время от времени появляются в жизни каждого человека, доказывают, что это единство не вымысел, а столь могущественная сила, что никаким умом нельзя этого осознать. Это длится недолго, но что-то нам говорит: «Должен же быть какой-то способ продлить это состояние».

Независимо от вашего мнения о загробной жизни, вы вправе верить, что существует РАЙ НА ЗЕМЛЕ, в котором не страшна грусть, поражения и всяческое зло. Внутреннее примирение это явление столь деликатное, а счастье, испытываемое в нем, столь неопишимо, что испытав хотя бы один короткий проблеск, вы начинаете верить, что продление его в бесконечность является вашим неотъемлемым правом.

## **14. КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ВНУТРЕННИЙ РАСКОЛ?**

Выходя из себя в приступах гнева, вы вовсе не чувствуете себя лучше. Наоборот, вам тогда становится намного хуже. Каждая эмоциональная неуравновешенность, приводящая к внутреннему расколу, является шагом назад.

Также в минуты, когда ничего страшного с вами не происходит, когда у вас нет никаких видимых поводов для волнения, ни боли, ни болезни, вы можете чувствовать себя не лучшим образом. Не будучи жертвой тоски или депрессии, оставаясь, казалось бы, в нормальном состоянии, вы далеки от радости и покоя. Вас окружают воспоминания неприятных происшествий. Вы словно большой склад всяческих хлопот и расстройств, частично собственных, частично являющихся нежеланными подарками других людей. Ну и, естественно, постоянным предметом забот является отсутствие денег.

### **Обречены ли мы на раскол?**

Давайте не будем называть это мало радостное состояние «Проблемой». Слишком наивно и неточно было бы искать причину лишь в страдании. В жизни, которая постоянно меняется, мы часто выходим из себя, редко испытывая минуты истинного счастья. Мы также не грустим в прямом смысле этого слова, скорее пребываем в состоянии глубокого внутреннего беспокойства.

### **Какой-то винтик «не держит»?**

Такое состояние личности мы называем расколом. Мы отлично узнаем его в ком-то, кто вдруг начинает злиться. Фобии, мании, безумие являются крайними проявлениями этого раскола. «У него винтиков не хватает» – говорим мы о ком-нибудь «слегка того». В нем начинается процесс раскола. Это легко узнаваемо в различных стадиях развития.

В то же время нам трудно признать, что раскол происходит также в нашей психике.

Мы уже пришли к выводу, что многочисленные случаи подчинения приносят нам радостные и возвышенные чувства. Сейчас, когда вы подчиняетесь чему-то великому, не чувствуете ли вы, что становитесь лучше? Как будто что-то внутри вас, что было испорчено, оказалось починено? Не испытываете ли чего-то вроде прилива свежей крови и внутреннего удовлетворения? Что-то очень недоброе должно было произойти внутри вас, если вы не чувствуете этого чудесного покоя. Раскол может быть в вас как бы усыплен, но сейчас он уже начинает вызывать у вас чувство обеспокоенности. Позднее, слава Богу, обе части вашего Я соединились в акте чистого подчинения. Сразу же вернулась радость и именно она приняла бразды правления вами в свои руки. К сожалению, ненадолго.

### **Состоите ли вы весь из одного куска?**

Один приступ зависти и тьфу! – вновь появляется раскол, а радость исчезает. Вы встречаете незнакомого человека, в котором вам что-то не нравится, и что-то в вас надломлено. Вы вынуждены были выслушать неприятные слова о себе (или сами о ком-то сказали что-то плохое), червь раскола вновь вас точит.

Ваш внутренний раскол это не шутка, Это полный провал. Если бы не он, мы давно бы уже вернулись в райский сад, ведя чудесную жизнь в теле, не зная болезней, страдания, не зная нужды и страха. Мы хорошо знаем, что мы не так счастливы, как хотели бы, и не так счастливы, как верим, что могли бы быть. Нам постоянно недостает чего-то, вещей, которых мы никогда не добьемся и мы за любую цену хотим избежать несчастий, которых никогда не избежим. Да, мы мрачны и расстроены, конечно, не так сильно, как душевнобольные, но наша внутренняя гармония постоянно разрушается из-за сотни и тысячи маленьких царапин.

Никто из нас не сделан из «одного куска».

### **Жизнь ли это?**

Немногие из нас являются психопатами, также немного среди нас душевнобольных. Но тем не менее, кто мог бы сказать о себе, что совершенно здоров?

Кто из вас полностью свободен от

- боли,
- проблем,
- опасений,
- ранимости,
- возбуждения,
- жажды борьбы
- ссор,
- провокаций,
- беспричинной хандры,
- лени,
- угрызений совести,
- жалоб на других,
- нервозности,
- плохого настроения,
- нерешительности,
- провалов в памяти,
- совершения ошибок

и многих других человеческих недостатков, которые лишают наши сердца покоя? Слишком много есть форм раскола, чтобы можно было их все перечислить. Мы слишком легко принимаем их за неотъемлемый элемент человеческой натуры. «Такова жизнь!» восклицаем мы и оставляем все как есть. Однако, действительно ли невозможно от этого избавиться? Разве мы обречены на вечный раскол?

### **Несколько причин раскола**

Некоторые причины раскола наследственны или приобретаются в семье в ранние годы жизни.

Некоторые заимствуются у встречаемых нами людей: почти все они обладают какими-нибудь недостатками. Слишком долгое психическое равновесие сегодня немодно. Если кто-то слишком долго совершенно здоров, он становится подозрителен.

Одна из форм раскола провоцируется газетами, журналами, фильмами, полными насилия, преступлений и убийств. Даже в комедиях часто много насилия. Некоторые формы раскола появляются случайно: вы простужены или, поскользнувшись, падаете. Еще другие наступают одна за другими целыми сериями: вы теряете деньги, воспринимаете это как тяжелый удар, у вас седеют волосы или вовсе начинают выпадать. Или вы отдаете себе отчет в своем возрасте, видя то, что молодые могут сделать, и, осознавая, что вы уже на это неспособны. Раскол появляется в вас совершенно непредвиденно, и вы не знаете, откуда его ожидать. Но самая худшая форма раскола эта та, которую вы сами создаете.

### *Собственная нога – враг*

Вот случай пациента, который жаловался своему врачу на страшные боли в ступне, которые чувствовал каждое утро. Рентген не выявил никакого перелома или повреждения. Боль появлялась регулярно, но всегда лишь в течение часа. Врач, хорошо знавший своего пациента, верил, что это не вымысел, ибо больной был человеком серьезным и достойным доверия.

Оба согласились, что боль реальна, и что причина ее неизвестна. После долгих бесед врач поставил диагноз: «Вы должны что-то делать ночью, что приводит к утренним болям».

Больной начал следить за собой и тщательно анализировать состояние, в котором он засыпал. В результате он обнаружил, что слишком сильно давит на левую стопу правой. Вероятно, он делал это всю ночь, ибо очень часто его сны были наполнены болью. Тогда, как человек интеллигентный, он вынужден был признать, что сам себе вредит без особой причины.

Когда он начал ложиться спать с ногами, разделенными одеялом, боль быстро исчезла.

### **Раскол, причина которого в нас**

Вот пример такого раскола. Кажется, что подсознательно все мы стремимся как-то увеличить свои несчастья. Вы только что вкусно пообедали, вы еще чувствуете во рту приятный вкус. Тем временем вы закуриваете сигарету или сигару, убивая этот вкус.

Начинается прекрасный день. Вы очень хорошо себя чувствуете, выходя на работу. Неожиданно вы видите нелюбимого вами человека и начинаете критиковать его. Вы вспоминаете все его недостатки и от хорошего настроения ничего не остается. Какое-то время вы были сами с собой и чувствовали себя превосходно. Теперь же вы разорваны и вам прямо-таки весьма паршиво.

### *Мнения парикмахеров*

Парикмахер Джо страдал от страшных болей в тазу, но продолжал работать. Он лишь иногда думал: «Почему в последнее время расческа выпадает у меня из рук намного чаще, чем обычно. Когда я наклоняюсь, чтобы ее поднять, боль становится невыносима». Кто-то ему сказал:

«Верь мне или не верь, но ты еще недостаточно сильно страдаешь, ты должен страдать сильнее».

Один старый парикмахер, который за свою жизнь побрил тысячи клиентов, рассказывал: «Большинство клиентов жаловалось, что бритва недостаточно остра, и что я делаю им больно. Но в действительности им вовсе не было больнее, чем когда они брились сами. Дело в том, что когда сам делаешь себе больно, гораздо легче это перенести, часто мы даже не замечаем этого»

### **Постоянная атака на самого себя**

Жизнь это постоянная атака на самого себя. Тысячи, нет, сотни тысяч взрослых людей обкусывают ногти до крови. Несмотря на боль, с этим связанную, они не могут избавиться от этой привычки.

Можно подумать, что это глупая ошибка. В действительности это атака, запланированная вашим подсознанием, которое таким образом хочет вам показать, что ваше сознательное Я вовсе не столь совершенно.

Вы едете по улице и вдруг оказываетесь за водителем, способности которого оцениваете достаточно низко. Вы уже готовы к тому, что он неожиданно свернет на левую полосу, повернет, не мигая, или резко затормозит. Это было бы для вас доказательством его неумения водить машину. И что вам это даст? Независимо от того, правильна ли ваша оценка или нет, это никак не влияет на его мастерство. Ну, конечно, вы можете прибавить скорость и, обгоняя его, бросить в его сторону критический взгляд или, опустив стекло, крикнуть: «Проснись, кретин!»

Однако почувствовали ли вы себя лучше, ожидая его ошибок или громко его критикуя? Нет. Наоборот, вам стало только хуже, вы сами себя наказали.

### *Пароль «приспособь» спас ей ногу*

Одна женщина вывихнула ногу. Она сильно распухла. Боль была невыносима. Чуть позднее, передвигая стул, она ударилась больной ногой. Нога распухла еще сильнее. Она

решила быть осторожнее. На следующий день, когда она открывала холодильник, на ногу ей упала большая консервная банка. «Еще немного и это войдет у меня в привычку», – подумала она: «Мне надо воспользоваться паролем». Она сделала это, и нога быстро прошла.

### *Зубной врач с неудачливой рукой*

Один зубной врач постоянно ронял все, что брал в руки: материалы, инструменты... Он хорошо понимал, какое впечатление это производило на клиентов. Решив, что это происходит не от нервов, а что по неизвестным причинам он специально ронял предметы, он воспользовался паролем «дядя» (оправдание перед свои подсознанием) и проблемы исчезли.

Неопытные стенографистки часто делают странные ошибки. Текст, написанный ими, выглядит как зашифрованный рапорт. Также шокирует количество ошибок, которые мы ежедневно совершаем в речи, записывая названия или забывая слова. Человек довел искусство притягивания к себе проблем до такого совершенства, что один восточный мудрец сказал: «Не видеть зла, не слышать зла, не произносить зла». Мы оговариваем других за их спиной, чтобы подчеркнуть свою собственную ценность и интеллигенцию. Однако, это не приносит нам радости. Даже если мы лишь хотим сделать зло, не совершая его, мы подвергаем себя большим проблемам.

### **В какой-то степени мы все эгоцентричны**

Мы опасаемся эгоцентриков, людей, которые думают лишь о себе и говорят о себе, как о редчайших райских птицах. Тем временем мы все в какой-то степени эгоцентричны. Человек, постоянно чем-то недовольный, суровый ученый, маленький обиженный ребенок – все мы эгоисты. В каждом случае эгоцентризма мы видим тот разрыв двух душ, о которых Гете писал, что они приводят к войне в человеке.

### **Жизнь даст поводы**

Фактом является то, что сама жизнь рождает поводы – реальные или вымышленные – для внутренних конфликтов. Проанализируйте свои семейные заботы и вы заметите, что (если, конечно, они не схожи с вашими) они смешны.

Один человек написал: «У меня такое плохое настроение, что когда я гуляю по городу, я ловлю себя на том, что рассматриваю лица людей и ухудшаю свое настроение, думая, что так мало лиц, которые мне нравятся». Этот человек страдает от особого рода формы распространенной фобии: он боится незнакомых людей. Пароль, который мог бы ему помочь, это «аннулировать».

Другой в свою очередь утверждает, что лица людей никогда его не раздражают, но зато он боится отнести костюм в магазин, в котором его приобрел, ибо ему кажется, что люди, видя его с покупкой в руках, поймут, что он ошибся. Это типичный страх перед мнением окружающих, перед «что же подумают люди». Действенным средством против этого является пароль «ну и что».

Еще один говорит: «У меня есть любимая игра и обычно я неплохо играю. Однако, когда дело доходит до решающей встречи с сильным соперником, я напрягаюсь и теряю шансы на победу». Это первобытный страх охотника перед поражением и смертью. Лучший пароль здесь это слово «я буду».

### **Со мной всегда это случается**

Рассудок подсказывает нам, что большинство этих опасений не должно нас касаться, но в действительности, чем глупее и безосновательнее страх, тем больше он нас парализует. От того, чего действительно следует опасаться, например падения из окна или перехода через огонь, уравновешенные люди легко избавляются, ликвидируя саму причину страха.

В следующем рассказе виден страх перед судьбой. «Я спорю с кем-то и заранее знаю, что проиграю. Все падает у меня из рук. Я провалил несколько серьезных проектов. В последнее время я чаще, чем другие прокалываю шины у машины. Мне никогда не везет. Я самый несчастный человек на свете». Такие люди тянут за собой тяжелую тоску всю жизнь, всего опасаясь, боясь и всегда проигрывая. Легкая жизнь дает надежду всем, кто страдает, независимо от причин страдания. В каждом из вас есть машина, предназначенная для ликвидации страха. Пароль, заводящий ее, это «ну и что».

Вы только должны понять, что это машина, которой ранее вы пользовались реже



всего.

Вы не только забыли о ней, но и так ее запустили, занимаясь своими проблемами, что пройдет немало времени, прежде чем вы почините ее. И вам придется сильно постараться.

## **15. ЗАДЕЛАТЬ ШЕСТЬ БОЛЬШИХ ТРЕЩИН**

Много ли вы можете вспомнить случаев, когда по неизвестным причинам вы были смелы, отважны, беззаботны и полны доверия к людям? Ваша радость была так велика, вы были просто пьяны от счастья. Неожиданно вы услышали критическое замечание, почувствовали страх и ваше счастье испарилось. Лопнуло, как мыльный пузырь. От него осталось лишь приятное воспоминание. Что его нарушило? Кто его разрушил? Вы! Вы сами! Вы сфабриковали мысль, которая развеяла ваше счастье. Вы сами привели к расколу, хотя он вам вовсе не был нужен.

### **Есть ли два Я?**

Есть. В вас существует два Я. Несмотря на то, что они являются частью одного Я, частью вас – гордого и неповторимого, о котором рассудок говорит, что он один человек, они все же остаются отдельными частями, обреченными на вечное соперничество друг с другом.

Сознательно анализируя, вы хотели бы, конечно, все время быть счастливыми. Так говорит ваше сознание. Подсознательно или, лучше сказать, бессознательно, вы часто делаете вещи, которые являются причиной ваших страданий. Это ваше подсознательное Я, часто именуемое иррациональным. Поскольку очень часто к подсознательным актам пришивается ярлык иррациональных, вы можете сказать, что так же невиновны в плохих мыслях, как и в хороших. Тогда вы чувствуете себя человеком уравновешенным и рациональным.

Однако, называть подсознательное Я иррациональным это большая ошибка, ибо оно иррационально лишь в исключительных случаях. Оно во многом важнее, чем ваш сознательный ум. Оно «ваше неотъемлемая часть. Поэтому, если вы утверждаете, что вы уравновешенны и рациональны, вы должны признать также, что и ваше подсознательное Я уравновешено и рационально. И столь же чувствительно.

### **Шесть больших трещин**

По тому, как ваше сознательное Я относится к подсознанию, вы можете судить, что оно намного более иррационально и по-детски глупо.

#### *Трещина величия*

Что может оправдать эту теорию? Существует большая разница между сознанием и подсознанием в том, что касается величия, значения, опыта, работы, компетентности и силы. Здесь подсознание бьет по голове сознание. Но несмотря на это, ваше сознательное Я полностью игнорирует значения подсознания и приписывает себе роль вождя. Вы говорите: «Я сделаю то-то». Говоря Я, вы имеете ввиду, что сделает это ваше сознательное Я. Что же тогда удивительного в том, что истинный Мастер противится этому?

#### *Трещина в доверии*

Доверие является предметом споров. Ваша сознательная половина проявляет большую ловкость в приписывании себе всяческих заслуг и присвоении доверия окружающих. Подсознание, естественно, требует своей части доверия, но получает ее крайне редко. Способность чувствовать это приоритет подсознания. Доверие окружающих это то, что нужно чувствовать. Сознание не умеет чувствовать. Благодаря ему вы можете лишь думать, желать, но никак не можете чувствовать. И именно оно присваивает львиную долю доверия, которое является следствием вашего поведения и ваших действий. Подсознание, отторгнутое и забытое, недовольно. По-прежнему ли вы считаете, что оно не право?

#### *Трещина в замечаниях*

Другим конфликтогенным фактором являются адресованные вам замечания. Когда что-то не в порядке, все критические сигналы принимаются вашим подсознанием. Вы как личность знаете, что сделали что-то неправильно, однако, ваше сознание легко находит

отговорки, утверждая, что это не его вина.

#### *Трещина в природе вещей*

Природа сознания и подсознания различна. Сознание постоянно поддерживает контакт с внешним миром, откуда к вам попадают все похвалы и замечания, прогресс и отсталость, хорошие и плохие новости. Подсознание не может открыто столкнуться с внешним миром, не может быть непосредственно замечено, не может быть услышано никем, кроме вас. Оно заперто в клетке.

У него нет ни языка, ни других средств общения с внешним миром. Вы его единственный собеседник.

#### *Трещина в словах*

Ваше сознание пользуется словами, словами и еще раз словами. Иногда слова слагаются в решения, которые вы считаете своими, но если эти решения не приняты по обоюдному согласию обеих ваших частей, подсознание сделает все, чтобы их изменить или отменить.

#### *Трещины в восприятии*

Ваше подсознание слышит каждое слово, которое вы произносите вслух или про себя. Сознание же всегда с трудом ясно формулирует ваши внутренние переживания. Таким образом, подсознание является вашим истинным слухом в отличие от совершенно глухого сознания.

#### **Чудо двойной натуры**

Есть ли что-нибудь удивительного в том, что обе наши половины пребывают в постоянном конфликте? Чудом является скорее факт, что эти чудовища вообще могут друг с другом вместе существовать. Это чудо человеческой натуры. И это одновременно объяснение источника всех человеческих бед. Войны с использованием пушек и ружей всегда кончаются. Война в человеческой души не имеет конца.

А ведь так вовсе не должно быть. Наверное, нет ни одного человека на земном шаре, который не знал бы, что такое рай. Каждый когда-то испытал чувства, подобные райскому наслаждению. Либо от радости, либо по поводу исчезновения боли, или благодаря легкому морскому ветру, освежающему его, или очарованный любимой девушкой. И хотя радость могла быть кратковременна, но она является доказательством того, что человеческие чувства могут быть совершенны, и что у человека есть все шансы жить очень счастливо.

#### **Просто начало легкой жизни**

Проблема не в том, чтобы признать возможность существования такой жизни, а в том, как найти ключ от нее. Чтобы жить счастливо постоянно.

Несомненно, лучшим способом начать поиски является принятие следующей точки зрения: прежние отношение сознания к подсознанию было жестоко, неблагодарно, глупо и иррационально. Если бы было по-другому, вы бы признали, что подсознание важнее, ибо оно владеет большими возможностями и способностями реализовать ваши планы, и вы отдали бы ему должное, оказывая ему большее доверие и честь. Вы не обвиняли бы его в своих поражениях. Старались бы выполнять его желания, понять его природу и пользоваться им с полным доверием.

#### **Обе ваши половины созданы для сотрудничества**

Обе части вашего Я живут в одном теле для того, чтобы иметь возможность работать вместе. Появление малейшей трещины свидетельствует о том, что обе, вместо того, чтобы работать в согласии, начинают тянуть нити в свою сторону. Ваше укрытое Я много лет переносило оскорбления и плохое отношение, глупые советы и обещания со стороны сознания. В результате этого злого опыта оно противится вашим решениям, принятым вашим сознательным Я «ради вашего добра».

- Ваше укрытое Я очень могущественно!
- Оно может выиграть миллион (долларов).
- Может выкурить двадцать сигар за день.
- Может месяц работать без сна.
- Может помешать вам в работе.
- Может заставить вас заболеть.

- Может исцелить вас от болезней, которые врачи называли неизлечимыми.
- Может вас убить.
- Может спасти вам жизнь.

Правильно понятое и использованное, ваше укрытое Я может сделать все, что вы хотите.

### **Блокированные возможности**

Единственная вещь, которую подсознание не может сделать, это даровать покой вашему сердцу и помочь вам легко жить. Не может этого сделать самостоятельно и ваше сознание, даже если вы разовьете его до границ возможного.

Мы переживали короткие мгновения вдохновения и радости, освобождения от внутреннего раскола, от грусти и страданий. Откуда это приходит? Радость приходит, а кажется, что она рождается внутри нас. Она это мы! Она признана не одной из частей нашего Я, а обеими сразу и обеими в одинаковой степени.

Она является результатом совместной работы нашего сознания и подсознания, волшебного единства, в котором уже нет двух Я, взаимно игнорирующих свои планы. Есть одно сверхсознание, которое выше всего: выше страданий, страха, отчаяния и прочих проявлений раскола.

### **Раскол преодолен, остается единство**

Одновременно с преодолением раскола в вас появляется новое внутреннее единство.

Если бы вы смогли преодолеть раскол, вы навсегда стали бы «человеком вместе», свободным от разочарований, обид и других неприятностей. Боль и страдания не являлись бы угрозой для вас, не прерывали бы состояния блаженства, ибо у вас были бы новые силы и возможность сопротивляться им естественно и совершенно.

## **16. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОСНОВНЫХ СТРАХОВ?**

Четыре вида страха принято считать основными: страх перед людьми, страх перед самим собой, страх перед проходящим временем и страх перед страхом. В этой главе перечислены пароли, которые помогут вам от этого избавиться.

### **1. Страх перед людьми**

#### *Критика*

Если вы будете критиковать других, совершенствуясь в нахождении слабых мест и недостатков, вы быстро потеряете покой. Если вы будете дальше продолжать этим заниматься, вы навсегда лишитесь радости жизни. Постарайтесь привести в действие машину, которая мешает вам критиковать других. Это делается при помощи пароля «похвала», после чего ваш сегодняшний враг завтра может стать вашим другом.

#### *Поиски повода, чтобы придрататься*

Вы ищете повод к чему-то придрататься, что-то, что могло бы помочь вам утолить вашу злость? Вы найдете то, что ищете под самым носом, но это лишь усилит вашу злость. Пароль приводящий в движению машину для борьбы со слабостью, это «закрой». Не возмущайтесь, когда вновь увидите разожженный на газоне костер. Вспомните лучше, когда вы сами делали это последний раз.

#### *Обида*

Огромной глупостью является ненависть к людям или, например, неумение и нежелание прощать. Возможно, когда-то давняя обида была очень тяжела, но теперь она лишь кормит врага в вашей душе, который ее опустошает. Нелегко забыть обиду. В этом вам поможет ваша машина для забвения старых обид. Она включается паролем «повернуть»,

#### *Мсть*

Мсть никогда не бывает сладкой, зато всегда опустошает сердце. Вам это хорошо известно, если вы хоть раз в жизни кому-то мстили. Мало того, само планирование мести или размышления, стоит ли мстить или нет, может быть еще хуже. Ибо это ранит ради удовольствия. Откажитесь от мести при помощи пароля «прочь».

### *Неприятный характер*

Не всегда легко быть приятным человеком. Намного легче быть вежливым с людьми. Используйте пароль «улыбка». И не позволяйте, что ваш старый друг спросил вас: «Ты что, забыл, как смеяться?»

### *Дискуссия и несогласие*

Эти черты характера рожают еще больше проблем, чем неприятие. Они искусительны, поскольку сулят легкую победу, взамен требуя огромного психического напряжения. Пароль, включающий машину, которая блокирует эти тенденции, это «соглашаюсь». Когда водитель говорит остановившему его полицейскому: «Вы правы, я согласен», – удивленный полицейский готов скорее отправить его в психушку, чем оштрафовать.

### *Несправедливость и нечестность*

Имея эти черты, вы потеряете уважение людей. Несмотря на то, что вы знаете, что это очень плохо, внутренняя война тем не менее оправдана. Уже желание украсть что-то свидетельствует о том, что что-то у вас в душе не в порядке. Машина, которая позволяет восстановить в себе справедливость и честность, включается паролем «восстанови».

### *Неумение решать проблемы*

Проблемы! Вся жизнь полна проблем, но часто это вовсе не конкретные неприятности. Машину, помогающую принять решение, вы можете включить паролем «обрети». Если вам необходимо найти ответ срочно, может случиться, что машина даст вам его мгновенно. Иногда это может произойти на следующее утро. При сложных проблемах машина может работать медленнее. Дайте ей немного времени.

### *Боязнь показаться смешным*

Эта черта часто парализует человека и делает невозможным достижение цели. По существу, такой человек боится того, чего нет: «Говорят, что...» Если бы было по-другому, в мире не было бы ни боссов, ни сатириков. Машина, защищающая вас от выставления на посмешище, включается паролем «быть».

### *Злость*

Злость отнимает у вас много сил и часто приводит к нервному срыву, который длится порой по несколько дней. Хорошо бы было смерить давление! Пароль-противоядие: «Чистый».

### *Неуверенность и нерешительность*

Эти черты есть почти у всех людей. Ваше сознание, которое любит хвалиться перед подсознанием своей отвагой и компетентностью, не обманет никого, когда настанет время принять решение. Выслушивание мнений других не очень ему пригодится. В то время, как оно ищет выход в потёмках, истинный мудрец – подсознание упорно отказывается ему помочь. Ему хорошо известен выход, но пока к нему никто не обращается за помощью, оно молчит.

Рецепт: сначала начать легкую жизнь. После тихо сказать: «Мы хотим выбраться из этой неуверенности». И наконец, включить машину, рассеивающую сомнения. Пароль: «На помощь!»

## **2. Страх перед самим собой**

В психосоматической медицине врачи подчеркивают, что сознание может иметь больше проблем с больным телом, чем само тело. Тем не менее ваше тело – больное и слабое – остается вашим телом. В любом случае, с вашего позволения или нет, болезни и раны происходят от него.

### *Неприкасаемый па поле*

Джозей Мак, изучив принципы легкой жизни, решил применить их в своей карьере. Вот его рассказ: «Легкая жизнь научила меня верить в то, что я неприкасаем. Каждый раз я находился на поле все 90 минут, и хотя мы играли с жестокими командами, мне ни разу не пришлось сойти с поля, у меня даже не разу не было ни единой царапины».

Наиболее широкая концепция легкой жизни придерживается принципа, что тело

знает все, что нужно на тему своих физических и химических функций, а также должно знать, каким образом уложить отношения между своими функциями и необходимостью примирения с сознательным Я, находящимся в том же теле. Примириться – это хорошее слово. Наши тела страдают лишь от присутствия сознания. Однако, если сознательный механизм нашего ума вместе с его механизмом подсознательным и механизмом тела смогут объединиться во взаимном доверии и зависимости, мы окажемся на пороге легкой жизни.

#### *Не шуметь на скрипящем полу*

Обратили ли вы внимание на свои движения, когда вы пытаетесь тихо пройти по скрипящему полу? Ноги стараются прижать паркет и приглушить скрипление. Тело перемещается медленно, стремясь весить как можно меньше и уменьшить шум. В этом процессе участвует много других мышц. Ваше сознание никогда не указало бы правильный способ подавить шум. Даже если бы оно было исключительно наблюдательным, оно не смогло бы определить все необходимые движения вашего тела. В вас постоянно есть что-то большее, что прекрасно знает, как надо действовать, а ваше сознание вполне резонно ни во что не вмешивается.

#### **Задержать время**

Страх перед самим собой может стать хорошим козырем в момент, когда ваша жизнь находится в опасности. Когда, например, обе ваши половины общими усилиями помогают вам избежать автомобильной катастрофы. Ваша воля жизни моментально начинает сотрудничать с сознанием. Ум замечает угрозу и определяет, чем она является. Тело, благодаря неопознанным и невидимым силам, реагирует, проявляя удивительное единство. Реакции настолько быстры и уверенны, что кажется, время остановило свои бег. Вы тормозите, крутите руль, делаете множество других вещей, которые удивляют вас самих, когда опасность уже миновала. Вы доказали, что можете превзойти самого себя. И начинаете думать, почему вы должны жить в вечном страхе.

#### **Болезнь и боль**

Независимо от того, происходит ли болезнь или боль извне или изнутри, не забывайте, что существует машина, способная справиться с ними. Включите ее с помощью пароля «изменение».

Если машина не заведется сразу, повторяйте пароль как можно чаще. Попробуйте говорить: «Изменение вместе», – или: «Вместе изменение». Ни в коем случае не старайтесь наблюдать, исчезнет ли боль в ту же минуту. Лишь произносите пароль и больше ни о чем не думайте. Болезни необходимо было время для того, чтобы развиться, нужно ей время и для того, чтобы исчезнуть.

#### *Потери*

Будьте внимательны следующий раз, когда вы денете куда-нибудь важный предмет, а после короткого раздумья поймете, что это что-то внутри вас было причиной потери. А стало быть, если вы способны привести к потере, вы можете также избежать этого. В таких случаях лучшим помощником является пароль «обрести».

«Обрести» вместе с машиной для нахождения потерянных предметов помогло одной женщине избавиться от привычки терять абсолютно все. Когда ее машина пришла в идеальное состояние, она открыла, что в тот момент, когда она убирает вещи, в ней заводится механизм, позволяющий позднее быстро найти спрятанную вещь.

#### *Страх перед тайной функционирования тела*

Конечно, мало кто задумывается над тем, каким образом сгибает пальцы. Однако, намного чаще наше сознание засоряют мысли о более сложных функциях организма. Спор во время обеда может нарушить функционирование вашей пищеварительной системы. Слишком большое напряжение на работе может привести к появлению язвы.

В разные моменты жизни сидящий в нас бунтовщик атакует нас тем или иным образом. Будет ли причиной запора страх перед собственным телом, неприязнь к кому-то, или же и то, и другое вместе – не имеет ни малейшего значения. В любом случае это вас очень расстроит.

#### **Необычайный успех пароля «поворот»**

Многие сторонники системы легкой жизни добились больших успехов, применяя один единственный пароль. Если вы верите в свою внутреннюю фабрику и ее действенность, достаточно сказать: «Поворот», – и результат будет налицо.

#### *Со мной случится что-то плохое*

Иногда вы представляете себе свою смерть на больничной койке или инфаркт за рулем. Это очень опасное явление. Ваше подсознание, плохо управляемое и затуманенное, может отнестись к этим образам как к реальным целям и привести к их «достижению».

Важно: вы должны стереть в памяти каждый образ подобного рода сразу же после того, как вы об этом подумаете. Пароль, который вам поможет, это «отменить».

#### *Эгоизм*

Часто, следуя нашептыванию разума, мы желаем стать эгоистами. Мы превращаемся в болтливых маньяков и стремимся убедить всех вокруг, что что-то из себя представляем. Имея за цель стать эгоистом, наша могущественная подсознательная половина протягивает нам руку помощи, но лишь затем, чтобы еще больше нас смешать. Нас охватывает мания денег, власти, славы и других сомнительных почестей. Пароль, помогающий выбраться из этой ловушки, это слово «мудрость».

#### *Усталость*

Пароль для снятия усталости – это слово «движение». Это же слово поможет вам преодолеть внутреннюю неорганизованность, как, например, неумение рано вставать и идти на работу. «Боже, я опять опаздываю!»

### **3. Страх перед уходящим временем**

Подсознательное Я в своей двусмысленной роли внутреннего врага старается ловко и постоянно пользоваться временем, чтобы перевернуть вашу жизнь и разрушить внутреннюю гармонию.

#### *Оттягивание*

Оттягивание, недостаток активности, ожидание, что все само собой получится приводит к беспокойству, обвинениям в свой адрес и страданию. С этим поможет справиться пароль «сейчас».

#### *Лень*

Лень в большинстве случаев вытекает из стремления убить время. Однако, есть лишь один способ убить время – это воспользоваться им. Если вам удастся сделать время своим союзником, все опасения и страх перед ним исчезнут из вашей жизни. Чтобы преодолеть лень воспользуйтесь паролем «вперед».

Синклер Льюис был писателем, имеющим склонность к автоматизму. Когда его жена расхваливала очередной дом отдыха, чтобы склонить его к короткому перерыву в работе, он спрашивал: «А есть ли там соответствующие условия для работы?»

#### *Нетерпение*

Нетерпение, которое означает дословно отсутствие терпения, является одной из наших худших бед. Чтобы понять, насколько глупо нетерпение, попробуйте ускорить ход часов или заставить листки календаря быстрее отрываться. И каков результат? Никакой. Зачем спешить, когда у нас есть автомат, позволяющий нам избежать этой пытки. Пароль: «медленнее».

#### *Страх перед конкретной датой*

Большинство людей никогда не думает о сроках, поэтому большая часть работы выполняется с опозданием. Другие в свою очередь так боятся сроков, что предпочтут отказаться от работы, чем рисковать невыполнением ее в положенные сроки.

Однако, есть и такие, что отчитываются всегда вовремя и идут по жизни всегда согласно срокам. Эта часть людей относится ко времени как к другу, а к назначенной дате – как к лучшему времени для завершения работы. Их пароль – это «сделано».

### **Колебался и потерял...**

Вот рассказ: «Даты всегда нагоняли на меня страх и я проиграл много дел, задерживая их реализацию. Но в момент, когда я включил свою машину для преодоления страха перед сроками, я заметил, что совершенно иначе стал относиться к работе. В душе я заканчивал работу, продумывая ее выполнение, прежде чем приступал к ней».

#### *Слишком ранняя старость*

Время является мерой перемен, а перемены неизбежно отражаются на наших лицах. Дожив до средних лет, мы начинаем замечать, что время уплывает с каждым ударом нашего сердца. Наше тело, контролируемое внутренней машиной, начинает думать, что уже слишком старо, чтобы жить. Сохраните молодость независимо от хода времени с помощью пароля «учение».

Многие сторонники легкой жизни рассказывали, что использование этого пароля рождало в них желание вновь начать учиться. Один начал изучать иностранные языки, другой – учиться играть на пианино. Энтузиазм, с которым они принимались за новое дело, оправдывал их дальнейшую жизнь.

#### **4. Страх перед усиливающимся страхом**

Страх как предмет опасений более размыт, чем время. Мы хотели бы схватить его за горло и не разжимать рук, пока он не испустит дух. Тем временем, пытаюсь изолировать страх, мы получаем лишь бесформенную массу. Если объективный страх может не иметь никакой формы, то страх субъективный, который в нас кипит, вполне реален.

#### *Напряжение, повышенное давление, нервозность*

Эти слова – эвфемизмы, под которыми укрыт страх. Легче сказать: «Я нервничаю», – чем: «Я ужасно боюсь, даже не знаю чего». Машина, понижающая напряжение, заводится паролем «закрой». Многие люди, которые раньше подпрыгивали при слабейшем звуке за спиной, говорят, что, благодаря этому паролю, избавились от страха.

#### *Проблемы*

Невидимые сети проблем растягиваются вокруг нас, и мы каждую минуту в них попадаем. Когда вас преследуют проблемы, и вы жалуетесь друзьям, они неизменно повторяют: «Не беспокойся», – или подшучивают над вами, считая, что ваши проблемы не столь огромны.

Вы признаете, что чем-то сильно озабочены, но что значительная часть ваших проблем происходит из страха перед чем-то неизвестным, неприятными неожиданностями или возможностью серьезных потерь, которых вы еще не можете предвидеть. Пароль, который поможет вам в этой ситуации, это «ну и что».

#### *Хандра*

Некоторые люди чаще других предаются тоске. Они всегда, без особых причин, поддерживают ее. Каждый из нас в разных ситуациях испытывал тоску так долго, что уже не помнил ее причины. Зачем об этом думать? Просто прогоните тоску паролем «внимание».

#### *Одиночество*

Одиночество это особый случай страха перед страхом. Вы боитесь, что вас все бросят. Вы можете не суметь жить в обществе, которое вам ничего от себя не дает. Вполне вероятно, что ваша машина для избавления от одиночества, включенная с помощью пароля «движение», не окружит вас в течении одного дня друзьями, однако, она откроет для вас вашего лучшего друга, которым являетесь вы сами. Ваша вторая половина, если вы сможете ее понять, обязательно принесет вам покой и радость единства.

Пароль «движение» считается особенно действенным, если мы используем его вместе с паролем «вместе».

#### *Фрустрация*

Фрустрация является непосредственным результатом действия вашего второго Я (подсознания), которое отводит ситуацию от вашего сознательного Я и обезвреживает его. В этих условиях ни одна часть вашего Я не может победить, преследуя другую. Этот внутренний поединок всегда завершается ничьей – фрустрацией. Машина для

преодоления фрустрации включается паролем «кончено».

#### *Страх перед поражением, осознание трусости*

На каждый наш успех приходится несколько неудач. Если бы не было способа избавиться от постоянно возрастающего страха перед ними, в конце концов, у нас иссякла бы воля жизни. Большинство сторонников легкой жизни, воспользовавшихся паролем «ну и что» для преодоления страха перед поражением, публично признает (говоря это даже с гордостью): «Я трус, я согласен, но я хочу быть трусом выигрывающим, а не проигрывающим».

### **17. ЧУДЕСНОЕ СВЕРХ-Я**

Мы уже сталкивались со многими чудесными решениями, которые подсказала истинная и полная вера. Во многих случаях было достаточно одной веры, чтобы достичь счастья. Во многих областях жизни человек, который верит и доверяет самому себе, опережает других.

А что такое доверие? Это значит вера в себя. До сих пор разум не был в состоянии родить доверие как таковое. Мы можем предполагать, что должны выиграть, что выигрыш лучше поражения, а потом, во время игры, вдруг неожиданно проигрываем. Ваше сознательное Я может приблизительно понять, что такое вера, но никогда не заставит вас поверить.

К вере может вас привести лишь ваша подсознательная половина, великое сверх-Я. Мы соглашаемся с тем, что вместе с верой проверяются также и чувства. Большая их часть настолько деликатна и сложна, что мы не в силах понять, как они действуют на веру.

#### **Всегда присутствует в легкой жизни**

Если бы мы могли родить веру в этой укрытой, всемогущей части личности, то мы бы получили такую веру, которая необходима для легкой жизни.

Вера должна присутствовать в каждом действии, большом или малом. Вы должны знать, что действительно знаете, как справиться со слабостями или воплотить мечту. И вы это знаете, если только сильно верите. Давайте вернемся на минутку к проблеме потерянных вещей. Вы прекрасно знаете, где находится нужная вам вещь, но вы не можете вербализовать это знание. Я повторяю, вы знаете, где она находится. И вы верите, что знаете. Анализ структуры веры должен привести к ее резкому росту.

Во всех проблемах, связанных с верой, сознание, правильно использованное при хорошем здоровье, пользуется верой для реализации своих планов. Оно тогда является внутренним великим Я, которое нуждается в развитии веры. Таким образом ваше внутреннее Я предпочитает фактам формулы. Оно любит шутить, ибо в шутках скрыта вера в принцип достижения цели. Оно любит иллюзии, независимо от того, видит ли оно их у футболиста или у врача. Оно любит вычислительные машины, считая математические формулы принципами, которые делают возможным получение ответов на сложные вопросы. Правильная формула это огромная сила.

#### **Ваше подсознательное Я – ритуалист**

Ваше внутреннее Я верит в силу. Слово собака, которая становится ритуалистом ежедневных действий, ваше подсознание со всеми его аспектами стремится к ритуализации вещей, в которые верит. Обращайте эту свою половину все более в сторону формул, будь то в области метафизики, физики или психики, Инженер верит в логарифмическую линейку, и этот инструмент в подсознании укрепляет его веру.

#### **Логарифмическая линейка на дружеских встречах**

Один инженер сказал мне как-то: «Я беру с собой линейку независимо от того, куда иду, даже на званый ужин, где, казалось бы, она никак не может мне пригодиться. Однако, она для меня талисман, который укрепляет мою веру».

Когда разговор переводится на темы, в которых я не разбираюсь, я кладу руку в карман, дотрагиваюсь до линейки и чувствую, как усиливается моя вера в собственные возможности и что я могу участвовать в разговоре, не выставя себя на посмешище. Вера в линейку удивительным образом укрепляет мою веру в себя».



### **«Я могу сделать все, что хочу»**

Ваше внутреннее Я намного сильнее верит в возможность достижения трудных целей. Когда вы планируете что-то невозможное, например, заработать в течении пяти лет миллион, сознание отказывается что-либо делать. Не верит. Подсознание не отворачивается даже от такой цели. Видя, что сознание может отказаться от этой идеи, оно начинает дуться или возмущаться и вы уже разорваны на две части. Одна из ваших частей жалеет, что поставила вопрос. Хорошим лекарством от общего недостатка веры является формула «Я могу сделать все, что хочу! Могу сделать все, что только захочу!» Она вполне приемлема для подсознания, сознание же будет от нее отказываться и отговаривать вас. Пример:

Когда вы говорите: «Каждый день во всем, что я делаю, я становлюсь лучше!» – ваше сознание спрашивает: «Да? Интересно, каким образом? Докажи!» Однако, многократное повторение формулы, по мнению сторонников легкой жизни, может сделать невозможное, и вы действительно станете лучше. Никого, наверное, не надо убеждать, что самовнушение во многих ситуациях способно творить чудеса. А размышления о приставке «само» покажут, что в этом процессе участвуют обе ваши части.

### **Вера не является сознательным актом**

Недоразумением является отношение к вере как к сознательному акту. Истинная вера по определению подсознательна, она не рациональный продукт. Принципы религии, которую вы исповедуете, прививались вам с детства. Обходя стороной сознание, вера проникла главным образом в ваше подсознание и закоренилась там так крепко, что не допускает никаких сомнений.

Поэтому подсознательная вера в тысячу раз сильнее, чем вера, рожденная сознанием. Упражняйтесь в переводе своей веры в сферу подсознания, особенно в проблемах, которые сознание считает неразрешимыми. Когда сознание говорит вам, что летающих тарелок не существует, ибо это противоречит законам физики, ответьте себе так: «Возможно все, что не противоречит самому себе». Или: «Как же так, это значит, что тысячи людей, видевших их, ошибаются?» предложите логический аргумент, который может быть принят сознанием: «Предположим, например, что обе мои части верят в летающие тарелки. Мне нечего терять». Повторите это столько раз, сколько сочтете нужным, изменяйте формулировку, чтобы вытянуть веру из вашего сознания и передать ее в полное распоряжение подсознания.

### **Несколько простых способов начать верить**

1. Во всех вопросах веры подчините ее полностью своему подсознанию. Старайтесь испытывать удовольствие от принятия вещей, которые сознание отрицает как невозможные. Чтобы выработать веру, вы должны быть наивны. Верьте всем рекламам. Верьте во все, что рассказывают случайные попутчики, ведь вам это не повредит. Протесты, скептицизм, критика – все это упражнения в неверии. Эти недостатки, так часто появляющиеся у нас, в действительности уничтожают нашу веру.

2. Инициатива рождает веру, терпение ее укрепляет. Вы можете сознательно сказать: «Я никогда не смогу написать книгу». Подумайте о тысячах людей, которые утверждают, что их жизнь является превосходным материалом для интересной книги, но при этом даже не думают о том, чтобы ее написать. Они не верят в свои возможности. Сядьте, расслабьтесь и подумайте, что вы могли бы написать книгу. Начните писать, даже если ваша вера равна нулю. Сделайте первый шаг, начните писать, и из глубины вашего Я выскочит первая искра веры. Продолжайте – и искры вскоре превратятся в фейерверк. Будьте терпеливы – и ваша книга вскоре будет издана. И тогда вы начнете уважать свою веру, чего она полностью заслуживает.

3. Перестаньте критиковать и поверьте хотя бы на полчаса. Если вы хотите понять, как просто прийти к вере, воздержитесь от постоянного выискивания минусов у других. Чем вы интеллигентнее, тем труднее вам будет прийти к вере, и тем больше вам это даст.

Если вы критически настроены, попробуйте читать книгу, принимая каждую строчку, как будто это строчка из Евангелия. Когда коллега по работе разозлит вас неловким движением, скажите себе: «Это не он, а я неловок». Верьте в каждую глупость, которую вам рассказывают. Попробуйте в это поверить хотя бы на полчаса.

Конечно, я не предлагаю вам растягивать этот эксперимент на всю жизнь. Однако, если вы займетесь этим по крайней мере несколько минут, это значительно приблизит вас к вере. Кроме того, как мы видели в главе о подчинении, ничем необоснованная вера, сознательно отказываясь от интеллекта, унижает ваше поверхностное Я, в результате чего происходит примирение.

Один очень интеллигентный студент написал следующую вещь: «У меня есть профессор, который доводит меня до болезни. Он абсолютно не разбирается в своем предмете, авторитарно гласит банальные истины, повторяет общепринятые вещи, которые чаще всего лишены смысла.

Под влиянием внутреннего импульса я решил верить во все, что он говорит. В конце концов, это всего лишь один час в неделю, я ничем не рискую.

Теперь этот час для меня истинное удовольствие. Не потому, что я стал верить во все те бредни, которые он говорит, а потому, что позитивная расположенность к вере уничтожило тенденцию все критиковать. Теперь я лучше его понимаю, так же, как и сокурсников. Мои возможности в вере сильно возросли и, благодаря упражнениям в вере в несущественные ошибки, я научился открывать в них дополнительную ценность.»

4. Формулы против уверенности. Великое Я в вашей душе никогда не было энтузиастом очевидных фактов. Сознание всегда с почтением относится к вещам очевидным, независимо от того, связано ли это с прошлым или с настоящим. Когда вы сталкиваетесь с чем-то, что может изменить вашу жизнь, вы подсознательно не верите в очевидность фактов, стараетесь их опровергнуть.

Некоторые люди никогда не могут смириться со смертью кого-то близкого. Им необходимо много времени, чтобы это дошло наконец до глубочайших пластов их подсознания. Ведь это новое состояние, новый опыт, а подсознание всегда с подозрением относится к новостям. С другой стороны, сознание всегда принимает неопровержимые факты, поскольку этого требует от него его натура. Ибо оно создано для того, чтобы действовать на основе опыта, следующего из собранных фактов.

5. Примите новую «религию». Новая религия часто называется хобби, бзиком, любимым развлечением. У нее сотни имен. Религии в значении культа редко бывает достаточно человеку, разве что он пойдет по пути тесной связи с Церковью. Священники, кардиналы и монахи тоже часто признаются, что им необходима вторая религия. Обычный человек думает, что те люди, которые целиком посвятили себя Богу, нашли тропу наивысшего счастья. Тем временем это люди, подверженные, как и все остальные, искушениям, сомнениям и одиночеству.

Я знаю много таких людей как людей искусства, настоящих художников, компетентных в наиболее трудных областях. Если бы религия полностью их удовлетворяла, им не нужно бы было посвящаться искусству, коллекционированию или другим занятиям. Эта тенденция принимать дополнительную религию подтверждает существование потребности укрепления в них веры в Бога и тяжелой жизни, полной отречений, которую они выбрали.

#### *Издевка над второй религией*

Один очень набожный человек был объектом насмешек своих детей, которые смеялись над ним потому, что своему хобби он посвящал больше времени, чем религии. Его привязанностью было профсоюзное движение, которое он сам организовал. Всю свою энергию он тратил на работу в профсоюзах. В разные периоды он занимал разные должности, не получая за это ни копейки.

Позднее его дети подшучивали, что он легко забывает то, что произошло в семье и прекрасно помнит все, что связано с профсоюзами. Он написал даже книгу о них, основанную исключительно на фактах, взятых им из памяти.

#### *Хобби слишком дорого?*

Ценное хобби приносит многим людям радость. Иногда лишь их жены, подсчитывая расходы, вынуждены вмешаться. Чаще всего безрезультатно, ибо привязанность к хобби не позволяет мужьям согласиться ни с какими логическими аргументами.

Немногие, уходя на пенсию, способны жить без хобби. Некоторые из нас даже в молодости и в расцвете лет говорят: «Мое хобби это моя работа». Но это очень опасное хобби. Какие-то экономические факторы могут лишить вас интереса к нему. Но, если вы

посвятили ему много времени и денег, вы останетесь верны ему до конца жизни. Хобби заставляет вас напрягаться, учиться, развиваться и позволяет видеть все в светлых тонах. Когда человек не знает чем ему заняться, к нему приходят губительные мысли о смерти, он заводит головокружительный танец страхов, думая, что жизнь подошла к концу.

6. Сохраните в памяти свои достижения времен молодости. Хотя вы, может быть, считаете, что неспособны совершить что-то великое, подробный анализ вашей жизни продемонстрирует, как много полезного вы в ней сделали. Особенно успехи молодости обладают чудесным свойством укреплять вашу веру в себя. «Когда мне было девять лет, я сама сделала скатерть, очень красивую». «В четвертом классе я знал на память большие фрагменты «Илиады»».

Вы ведь многократно, будучи ребенком, делали что-то, что притягивало внимание взрослых, и за что все вас хвалили. Хотя все уже забыли об этом, достижения детства остались в вашей памяти. Помните о них. Постарайтесь еще раз испытать те прекрасные чувства. Вы почувствуете возрастающие в вас силу, веру и упорство. Если когда-то вы сделали что-то, веря в свои возможности, не имеет значения вес того, что сделали, важны способности, которыми вы тогда обладали, и которые есть у вас до сих пор.

7. Поверьте в свой инстинкт. Ваши способности вас тогда удивили, ибо прежде были неизвестны. Вы лишь извлекли их на свет. Будучи ребенком, вы ничего не знали о скрытой в вас фабрике, способной сделать практически все. Теперь вы можете назвать ее своим основным богатством.

#### *Вещь, закопченная еще перед началом*

Бэн Хоган, мастер игры в гольф, говорил, что во время игры может сконцентрироваться до такой степени, что видит удар, прежде чем ударит. Кто в состоянии дать определение тысячам малейших движений, из которых состоит хороший удар? Бэн за все время своей спортивной карьеры ни разу не ударил вслепую. Он руководился инстинктом. И выигрывал, ибо искренне в него верил.

8. Вера во внутреннее убеждение. Если вы верите своему врачу, то он для вас хороший врач. Если же вы ему не доверяете, то его рецепты и диагнозы ничего вам не дадут. Доверие к врачу вытекает из наблюдений: как он движется, как садится, как говорит. Это параметры, влияющие на вашу внутреннюю оценку, далекую от холодного расчета и логического мышления. Само присутствие врача может положительно влиять на ваше к нему отношение, укрепляя доверие, которое может иметь решающее значение для вашего выздоровления.

9. Поверьте в то, что самое лучшее. В каждом хобби должна быть какая-то развивающая сила. Достичь максимум возможного! Выиграть! Бороться с еще не достигнутым! Рекорды существуют для того, чтобы их бить!

Внутреннее единство вашей личности это лучшее, чего вы можете достичь. А чтобы сделать это, нужно поверить! И тогда обе половины вашего Я признают в единстве наивысшую ценность.

#### **Описания опытов с верой в легкую жизнь**

Вот комментарии людей, на собственном опыте испытавших волшебную силу легкой жизни, «Разрешите я расскажу вам, что я чувствую, когда являюсь одним целым. Это похоже на ситуацию, когда каждую минуту получаешь хорошие известия. Ничего, кроме хороших новостей!» «Я сравниваю это с увлечением девушкой: это длится недолго, но, когда это со мной, я нахожусь в земном раю».

#### *Опора семьи*

Как и у всех, у меня бывают хорошие моменты в жизни. К сожалению, характерное для них воодушевление исчезает при первой же неудаче. Лучше всего описать это состояние можно называя его защищенностью от всех ударов.

У меня было ощущение, что я одет в сбрую, легкую и небросающуюся в глаза, которая защищала меня от всех бед и несчастий. После я говорил себе, что это было мое естественное состояние, на которое я имею полное право, ибо давала мне это моя вера. Я стал беззаботен, не легкомыслен. Я по-прежнему должен содержать семью, я по-

прежнему осторожно вожу машину, по-прежнему оплачиваю все счета.

#### *Боязнь стать глупым*

Другой рассказ: «У меня были проблемы с принятием всех принципов, описанных в главе о подчинении. Действительно ли надо говорить себе, что я глуп, что мое классическое образование не дает мне никаких привилегий, действительно ли не пострадает от этого моя репутация? Однажды вечером, после неприятной ссоры с полицейским, я лежал в кровати, зная, что долго не смогу заснуть. Вспоминая дневное происшествие и несправедливость полицейского по отношению ко мне, я обдумывал план мести.

Мне казалось, что я физически чувствую возрастающее давление, сердце билось так быстро, что я был весьма этим испуган. И в глубине души я отдал себе отчет в том, что привел себя в это состояние я сам. Я сам себя наказал. Я признал, что мое сознание было так уверено в себе и в своей правоте, что подсознание решительно этому воспротивилось. Результатом было выведение моего организма из равновесия».

Он сам попросил прощения. «Мне стало ясно, что полицейский ни в коем случае не был причиной моего состояния. По собственной глупости причиной был я сам. И я начал просить у своего внутреннего Я прощения. Я словно бы стоял перед кем-то очень важным. Это было столь интенсивное переживание, что я неожиданно открыл пароль, помогающий успокоиться. Я начал говорить: «Дядя! Дядя!» Вскоре я спокойно заснул, а рано утром не мог припомнить себе подробностей происшествия».

#### *Вера укрепляет веру*

По мере того, как вы прогрессируете в своих опытах легкой жизни, может случиться, что ваша фабрика будет подшучивать над вами, оставляя вас ни с чем. Несмотря на свой скептический характер, постарайтесь продолжать повторять пароли. Хотя бы для того, чтобы доказать, что система недействительна. Конечно, действенность зависит от сильной веры, желания, четко сформулированной цели и внутреннего единства. Однако, случается, что пароли, наперекор скептикам, действуют и без этого.

Проведите десять тестов легкой жизни. Два из них могут закончиться успехом, несмотря на то, что вы еще не поверили в легкую жизнь. Успех придет после нескольких попыток, и не под эгидой религии, месмеризма, оккультизма или какого-то другого сверхнатурализма. Он придет естественным образом, независимо от религии, которую вы исповедуете, а ваша вера укрепитсЯ благодаря достигнутому успеху.

### **18. КАКИМ ОБРАЗОМ УДОВЛЕТВОРИТЬ ВАШИ ПОТРЕБНОСТИ?**

Эмерсон сказал: «Будьте внимательны к тому, что выбирает ваше сердце, ибо вы точно это получите».

Он подчеркнул значение совершаемого выбора, ибо то, чего желает ваше подсознание будет тем, что получите Вы как интегральная личность.

#### **«Будьте внимательны к тому, что выбирает ваше сердце!»**

##### *Он хотел иметь 500 000 долларов*

Рассмотрим случай Ф.С., который обезумел на пункте денег. Он решил, что в течение нескольких лет должен заработать 500 000 долларов. Выражение «обезумел» полностью к нему подходило. Он до такой степени стремился к достижению цели, что отказывал себе буквально во всем: в газетах, в развлечениях, в еде, в транспорте. Он откладывал каждый заработанный цент.

В течение года его инстинкт экономности так выработался, а желание столь возросло, что дополнительная работа и небольшая инвестиция на бирже позволили ему основать небольшое автомобильное агентство. С огромным энтузиазмом и с удивительной скоростью он превратил его в процветающую фирму, но через два года у него произошел первый нервный срыв.

##### *Он заболел перед самым окончанием*

Ему понадобилось несколько месяцев для того, чтобы выбраться из депрессии. И он сделал это. Но сразу же после этого он вновь вернулся к работе. Его целью были деньги. В результате он вновь пережил кризис. В течение следующих двух лет на его счету оказалось 500000 долларов.

Получилось. У него были деньги. Но он добился этого ценой здоровья, которое довел до такого состояния, что не встал с кровати в течение шести лет до самой смерти.

#### *Молилась, чтобы страдать за брата*

Одна женщина, брат которой пострадал в автомобильной катастрофе, молилась, чтобы Бог позволил ей страдать вместо брата. Вскоре после этого она умерла от серьезной сердечной недостаточности.

#### *Куда движутся люди?*

Один врач посвятил несколько лет жизни, чтобы проверить сколько денег он в состоянии заработать. Количество пациентов, которых он принимал, свидетельствовало о том, что к своей работе он относится как к работе на конвейере. У него никогда не было времени, чтобы поговорить с ними об их проблемах. И хотя со многими из них он работал много лет, но он не был в состоянии даже запомнить их имен. Он заработал свой миллион, но теперь, в зрелом возрасте, он думает, имело ли это смысл, не понимает, почему у него нет друзей, почему он не может найти с людьми общий язык.

Будьте очень внимательны к тому, что выбирает ваше сердце, особенно если ваше желание легко может превратиться в манию. Желание, смешанное с манией, быстро реализуется, но приводит к плохим последствиям.

Если задание требует огромного напряжения, концентрации исключительно на нем, то вы можете стать жертвой безумия.

#### **Необходимость желания**

Мы должны полностью избавиться от вожделения и мании при установлении цели, нашим мотором должно быть искреннее желание чего-то добиться.

#### **Белые вороны**

Разные факторы могут помешать желанию включить вашу систему. Эти белые вороны, которые противятся желаниям, это:

##### *1. Работа*

Работа нового типа, подвергающая испытанию ваши слабости недостаток опыта, работа слишком тяжелая, на которую у вас (как вы говорите) нет времени. Пример: «Я должен написать книгу», если вы пожелаете это сделать, вы сделаете это.

##### *2. Встречи с людьми*

Старые знакомства, друзья, с которыми вы должны встречаться, чтобы они вам помогли. Друзья со связями, которые могли бы вам помочь навязать нужные контакты. Одновременно нежелание вводить друзей в сферу своих планов. С другой стороны – новые знакомые и ваше нежелание посвящать их в свои планы. Как правило, чем чувствительнее и сознательнее человек, тем он интеллигентнее. Но боязнь слиться с толпой в связи с интересами или по другим причинам лишает людей преимуществ интеллекта.

##### *3. Страх перед поражением*

Желание в некоторых ситуациях может из преимущества превратиться в недостаток. Если, например, вы ненавидите редактировать тексты и писать письма, а ваши планы необходимо заставляют вас это делать, вы будете скорее стараться избавиться от желания, поставившего вас в это положение.

##### *4. Инерция*

Инерция внешне приятна, поскольку не заставляет вас напрягаться. Но вы теряете ее во время пожара, в борьбе, в каждой физической опасности, поскольку желание выжить в действительности стремлением вернуться к прежнему состоянию, восстановить status quo.

##### *5. Почивание на лаврах*

Вы внушаете себе, что прежних достижений вам вполне достаточно. Воспоминания о прежних временах вредят желанию действовать в будущем.

## **6. Отвращение к личным переменам**

Пример: попытка бросить курить или пить, или перейти на диету. Ваше подсознание противится этому. Иногда, признавая ценность задания, подсознание идет на уступки, позволяя вам отказаться, например, от конфет вместо того, чтобы вообще отказаться от сладостей. Таким образом, отказываясь от большого, достигаете малого.

## **7. Надежда, желания**

Вы пробуете убедить себя, что можете добиться результата, надеясь на это, формулируя желания, молясь, ожидая счастливого стечения обстоятельств, словом: отказываетесь от желания. Лучше всего за вас помолится ваше желание, а самый счастливый человек это тот, кто научился по-настоящему желать.

## **Оставление устройства своих дел другим**

Для того, чтобы реализовать ваши планы, другие люди должны быть сами этим заинтересованы. Тем временем, мало кто интересуется вашими делами. Чаще всего у людей достаточно своих забот. Тем не менее часто люди оказывают косвенное влияние на ваши желания. Хорошо известно, что женатые могут зарабатывать больше, чем холостяки. Брак приводит к тому, что вам нужно больше денег и вы зарабатываете их именно потому, что этого желаете.

## **Факторы истинного желания**

1. «Новинки», опасность. Желание, перенесенное на потом – не самое лучшее желание.

2. Решительное исключение всех факторов, противящихся желанию. Вы должны быть решительны и неумолимы, и не соглашаться ни с какими аргументами против.

3. Желать из любви к достижению цели, а не из любви к комфорту. Здесь должно присутствовать осознание неизбежности напряжения, проблем, возможного поражения, даже страдания. Все это изначально заложено в желании. Ваше желание должно быть сильнее и больше, чем препятствия и отрицательные эмоции.

4. Отдайтесь желанию. Посвятите ему все, что в вас самое лучшее. Каждое желание должно быть настоящим желанием.

5. Совершенный план не может быть слишком напряженным. Сам разум не может желать. В действительности каждое желание лишь контролируется разумом. Следуйте за инстинктом, за своим внутренним Я. Не обращайтесь на рассудок и его слова.

6. Все желания содержат в себе элемент странности. Вам кажется, что вы никогда раньше здесь не были, что никогда этого не желали. Пути, по которым вы пойдете, еще неизведанны, а по дороге вам будут встречаться всевозможные странные вещи. Но именно такой характер процесса является одним из главных его козырей. Каждое желание это абсолютно новое приключение.

## **Как желание может уничтожать другие желания**

Боль является первым сигналом внутреннего раскола личности. Боль для нее – это сигнал, что что-то не так. В своем страхе перед болью мы подтверждаем необходимость совершенства нашей нервной системы. Таким образом мы доказываем, что сами являемся причиной боли и что по существу, мы желаем ее больше, чем чтобы она исчезла.

Боль, которая преследует нас слишком долго, уже давно была «желанна». В конце концов вы замечаете, что она проходит по истечении нескольких месяцев. Вы забыли о ней, избавились от нее. А в действительности вы избавились от нее потому, что она вам надоела и вы захотели избавиться от нее сильнее, чем хотели, чтобы она осталась с вами.

## **Здоровые люди ненавидят больницы**

Человек, страдающий от повышенного давления, хочет быть больным, ибо ему доставляет удовольствие говорить о своих недомоганиях и рассказывать об очередных визитах к врачу. Здоровый человек не переносит уже самую мысль о многочасовых ожиданиях в приемной, огромном количестве лекарств, диете или, что еще хуже, госпитализации. Думая о мучениях, связанных с болезнью, он хочет и впредь быть здоровым.

Это доказывает, что, если цель воспринимается вами как важная и реальная, то

непобедимая сила истинного желания появляется сама собой и принимается за работу. Это происходит без участия сознания и без сознательного участия чувств.

### **Сделайте рисунок**

Набросайте в мыслях эскиз ситуации. Если вы полицейский, который хочет стать комиссаром, представьте себе свою фотографию в парадном костюме. Если вы хотите стать медсестрой, представьте себе себя в фартуке. Если вы хотите иметь самолет, стать миллионером или купить прекрасный замок в экзотической стране, сделайте в мыслях соответствующую фотографию и сохраните этот образ на первом месте в своем сердце. Этот образ, хранящийся в сознании и подсознании, будет вести вас по кратчайшему пути, ведущему к реализации ваших планов. Однако, сначала убедитесь, что этот образ наилучший из возможных. Избегайте плохих образов, представляющих плохие намерения. Ибо, однажды запомнившийся, каждый образ будет влиять на то, что вы будете повторять себе при достижении цели.

Вам понадобится время. Чем труднее цель, тем больше времени необходимо для ее достижения. Поэтому вы должны постоянно хранить свой образ на первом месте, чтобы в любой момент иметь возможность к нему обратиться, чтобы не потерять его из виду.

### *Предварительные действия*

Хорошо познайте свои возможности. Экспериментируйте на желаниях меньшего калибра. Возжелайте пару шнурков. Раньше вы могли о них никогда не думать. Теперь возжелайте их. Более того, создайте мысленный образ этого желания и найдите для него соответствующее место в сердце. Нет никаких сомнений – вы должны достичь цели. Теперь испытайте несколько отрицательных желаний, например, попробуйте отказаться от дурных привычек. Вы хотите бросить курить – создайте свой образ, в котором вы вместо того, чтобы курить, жуеете жевательную резинку. Вы убедитесь, что ваша фабрика тут же с огромным энтузиазмом, примет инициативу, если только вы действительно будете этого желать и верить в это.

### **Странная утренняя пища**

В состоянии похмелья ваш организм знает прекрасно, что нуждается в пище, но знает также, что это не может быть обычная пища. Когда ваш желудок раздражен, может случиться, что вам захочется съесть что-то, чего вы не ели уже несколько месяцев. Произнесите пароль «вместе» и позвольте подсознанию повести себя туда, куда стремится ваш инстинкт.

## **19. КЛЮЧИ ОТ КАЖДОГО ЗАМКА**

Мои собственные анкеты и непосредственные эксперименты, связанные с легкой жизнью, продолжались десять лет. В то же время около сорока лет продолжались независимые исследования в разных областях парапсихологии. Были обследованы тысячи представителей разных классов и профессий.

Также и в своих опытах я сталкивался с различными людьми: с учениками и студентами, чиновниками и бизнесменами, директорами и рабочими, с больными и здоровыми, грустными и счастливыми, пессимистами и оптимистами, со стариками, зрелыми людьми и молодежью. У всех у них была одна общая черта: открытое сознание и желание попробовать что-то новое. Независимо от возраста, общественного положения и профессии, они хотели начать новую, лучшую жизнь. И все они сделали это с помощью системы легкой жизни.

### **Список паролей-контактов**

В нашей маленькой книге не хватит места, чтобы описать все случаи успешного использования системы легкой жизни, а потому я ограничусь лишь некоторыми паролями, которые творили чудеса в сотнях и тысячах случаев. Пусть это поможет и вам прийти к легкой жизни. Примените эти пароли в своих попытках достичь чего-нибудь или избавиться от чего-то. Уже после нескольких попыток вы почувствуете контакт, который заставит вас ближе познакомиться и в результате полностью принять систему легкой жизни.

Составляя список, я не пытался делать это ни в алфавитном порядке, ни в порядке причин и следствий.

В начале каждой строки приводится цель, напротив нее -соответствующий пароль.

Чтобы приобрести новые идеи – «вперед»  
чтобы бросить курить – «считать»  
чтобы научиться терпеливо писать – «кудахтать»  
чтобы остаться молодым или казаться молодым сразу же – «знание»  
чтобы стать хорошим механиком – «обдумай»  
чтобы избавиться от дурных привычек – «прочь»  
чтобы выполнить работу вовремя – «сделано»  
чтобы вздохнуть – «о»  
чтобы выиграть соревнование – «борись»  
чтобы помешать сопернику – «борись»  
чтобы воздержаться от чего-то – «конец»  
чтобы продемонстрировать энергичность – «двигайся»  
чтобы превратить поражение в успех – «энтузиазм»  
чтобы вспомнить что-то – «опека»  
чтобы найти потерянный предмет – «обрести»  
чтобы удержать кого-то от создания проблем другим – «отодвинуть»  
чтобы избавиться от озабоченности – «отодвинуть»  
чтобы избавиться от злых мыслей – «отодвинуть»  
чтобы продать – «преподнеси»  
чтобы набраться опыта – «соблюдать»  
чтобы полюбить читать – «оцени»  
чтобы сохранить здоровье – «будь»  
чтобы стать милым для окружающих – «маленький»  
чтобы что-то придумать – «обрести»  
чтобы избавиться от запора – «поворот»  
чтобы перестать пить – «экономь»  
чтобы вылечить раны – «сам» чтобы найти выход – «сделано»  
чтобы избавиться от угрызений совести – «завтра»  
чтобы перестать обижаться – «спасибо»  
чтобы обеспечить себе средство передвижения – «вперед»  
чтобы улыбнуться – «фамилия человека, который часто улыбается»  
чтобы выпрямить спину – «фамилия человека, который всегда строен»  
чтобы почувствовать энтузиазм – «фамилия известного вам энтузиаста»  
чтобы избавиться от чрезмерной ранимости – «нырять»  
чтобы перестать дуться – «отложи»  
чтобы сделать что-то неприятное – «приспособь»  
чтобы избавиться от тоски – «внимание»  
чтобы начать действовать по хорошему примеру – «теперь»  
чтобы перестать критиковать – «похвала»  
чтобы укрепить силу воли – «сделано»  
чтобы избавиться от одиночества – «будь»  
чтобы преодолеть инертность – «двигайся»  
чтобы избежать нужды или долгов – «отодвинуть»  
чтобы повысить амбиции – «вперед»  
чтобы избежать промедления – «сделано»  
чтобы воодушевить – «для»  
чтобы создать рекламу чему-то – «заинтригуй»  
чтобы сохранить хорошее самочувствие – «растянуть»  
чтобы сделать рекламу себе – «смешной»  
чтобы вытащить соринку из глаза – «измени»  
чтобы избавиться от боли в любой части тела – «измени»  
чтобы заставить кого-то быть вежливым – «маленький»  
чтобы кого-то убедить – «включи»  
чтобы избежать всяческих опасностей – «защищай»  
чтобы стать красивым и приятным – «хвали»  
чтобы приобрести хороший вкус – «подражай»  
чтобы сохранить тайну – «навсегда»  
чтобы заснуть – «вокруг»  
чтобы что-то построить – «ставить»



чтобы лучше одеваться – «тратить»  
чтобы посчитать проценты – «прибавь»  
чтобы узнать секрет – «подожди»  
чтобы улучшить свои телепатические способности – «между»  
чтобы плавать – «закончи»  
чтобы добиться успеха – «терпение»  
чтобы избежать рассеянности – «внимание»  
чтобы сформировать характер – «держи»  
чтобы избежать раздвоения личности – «дядя»  
чтобы стать выносливее – «закончи»  
чтобы научиться предвидеть – «медленнее»  
чтобы успокоить сознание – «будь»  
чтобы строить – «вперед»  
чтобы стать руководителем – «предпринять»  
чтобы заработать много денег – «считай»  
чтобы стать смелее – «колебание»  
чтобы познать будущее – «слушай»  
чтобы сделать невозможное – «предвидь»  
чтобы что-то сделать – «вместе»  
чтобы избавиться от комплекса неполноценности «прямо»  
чтобы стать хорошим оратором – «действуй»  
чтобы добиться успеха на работе – «лично»  
чтобы дети были послушны – «собери»  
чтобы находить общий язык с людьми – «вместе»  
чтобы быть вежливым – «ласковый»  
чтобы закончить мелкие дела – «следующий»  
чтобы привлечь чье-то внимание – «дыра»  
чтобы создать проект – «интригующий»  
чтобы казаться богатым – «расходующий»  
чтобы казаться образованным – «классический»  
чтобы помочь другим – «давать»  
чтобы избавиться от хвастовства – «лежать».

### **Пароль «вместе»**

Многие из анкетированных говорили о своей неуверенности и нерешительности перед лицом возрастающих проблем. Лишь поверхностно познав систему легкой жизни, они уже тогда воспользовались паролем «вместе». Они относились к нему как к средству от всех проблем. И многие из них, благодаря этому паролю, приводящему в движение механизм их опыта, достигли хороших результатов.

Часто дебютанты, добившись успеха с помощью пароля «вместе», почивают на лаврах и не стремятся познать новые глубины системы легкой жизни. Но лишь серьезный человек, который учась и экспериментируя, хорошо познал всю систему, может развить свои способности до такой степени, что этого пароля ему действительно будет достаточно в каждой ситуации. Ни один другой пароль ему уже не понадобится.

### **Требование постоянной тренировки**

Однако, чтобы дойти до этого уровня, нужно пережить долгий период интенсивных индивидуальных тренировок. В противном случае действенность пароля по окончании периода посвящения автоматически уменьшается.

Однако, не теряйте веру в волшебную силу пароля «вместе». Примите как аксиому его необычайную действенность во включении ваших внутренних машин. Машин, которым вы должны полностью довериться, посвящая самой системе столько времени и воли, сколько и каждой другой системе, которую вам рекомендовали как способ начать лучшую жизнь. Посвятите ей столько же времени, сколько любимому хобби. В результате одного пароля «вместе» вам будет достаточно для того, чтобы идти по жизни легко и без забот.

## **20. МАШИНЫ УМА В ДЕЙСТВИИ**

Ни в коем случае не следует идентифицировать новую систему с такими явлениями, как телепатия и т.п. Телепатия, конечно, явление довольно частое, но она никогда не

контролируется сознанием. На самом деле психокинестезия (сотрудничество разума с материей в цели преодоления прав натуры) встречается намного чаще, чем телепатия. В случае людей одаренных (необязательно психически, часто просто обладающих «даром от Бога») психокинестезия может быть использована правильно.

Теория легкой жизни, правильно примененная, позволяет человеку в определенной степени контролировать настоящее и будущее. То, что люди называют чудесами, совершенное, казалось бы, с помощью волшебства, заклятий или других сверхъестественных сил, на фоне теории легкой жизни становится повседневностью.

#### **Четыре основные условия**

Приступая к применению на практике принципов легкой жизни следует всегда помнить о четырех основных условиях, без соблюдения которых вы никогда не добьетесь хороших результатов:

1. Полное подчинение внутреннему единству
2. Цель и желание
3. Вера
4. Пароль

В самом начале вы можете забывать о них. Часто spectacularный успех казалось бы бесцельных попыток будет вводить вас в состояние эйфории, и вы будете забывать о соблюдении условий. Однако, старайтесь не делать этого, особенно в первый, самый важный период опытов. Постоянно вспоминайте условия: подчинение высшей ценности

- единству, желание достичь цели, которая вам хорошо известна. Поверьте! Выберите правильный пароль и повторяйте его, не думая о его значении.

#### **Пример: страшная боль**

Это пример из жизни пятидесятилетнего художника. У него никогда не было никаких артритических болей. После серии тяжелых болезней: гриппа, воспаления легких, он, наконец, начал выздоравливать.

Решив, что уже окончательно выздоровел, он вернулся на работу. Первый день был настоящей пыткой. Появилась резкая боль в спине. Ему казалось, что все мышцы лопаток стянуты в болезненный узел. Когда он вернулся домой, боль прошла. Он решил работать дома, но каждый раз, когда он садился за мольберт, боль возвращалась.

#### **Дорогие таблетки**

Врач, решив, что это артритические боли, велел ему сделать рентген и прописал лекарства. Он даже не пытался понять, почему боль возникала лишь в некоторых ситуациях.

Таблетки не помогли, врач перестал интересоваться больным, боль появлялась все время в тех же самых обстоятельствах, и художник решил испытать действенность системы легкой жизни. Приятель посоветовал ему воспользоваться паролем «изменение» каждый раз, когда он выходил на работу или садился за мольберт дома. Он велел ему повторять пароль, не задумываясь над смыслом слова, но веря в его действенность, желая, чтобы боль прошла, чтобы внутренние силы приняли контроль над всем его организмом и прогнали боль. Пароль быстро помог, но не до конца. До сих пор, начиная работать, наш художник чувствует сигналы боли, но после того, как он произносит пароль, боль отступает на несколько часов, давая ему возможность спокойно работать. Легкая жизнь предохранила его от судьбы измученного жизнью инвалида.

#### *Комментарий*

Описанная боль не обязательно была связана с ревматизмом, а скорее было делом рук подсознания, назначившего слишком высокую цену за излечение его от других болезней.

#### **Сорокалетний мужчина учится играть в теннис**

Вот случай, когда паролем вместо слова была вещь. Один сорокалетний мужчина по совету друга начал учиться играть в теннис.

Это была игра, в которую он никогда в жизни не играл. Будучи человеком честолюбивым, а одновременно имея хорошую физическую форму, он вскоре играл удивительно хорошо для своего возраста.

Однако, несколько месяцев спустя, ему стало больно ходить. У него уменьшилась

подвижность в районе бедра, а когда он совершал какое-нибудь резкое движение, боль прошивала его насквозь.

На рентгеновских снимках были видны значительные артритические отклонения. Врачи категорически запретили ему играть дальше. Он, конечно, их послушался.

Одновременно ему посоветовали, как обычно в таких случаях, приспособить свой образ жизни к болезни и принимать таблетки от боли.

#### *«Вместе» на больших оборотах*

Однако, наш герой не собирался сдаваться. Минимальное знание принципов легкой жизни подсказало ему решение. Он начал повторять пароль «вместе» по несколько раз следующим образом:

Вместе, вместе, вместе, вместе!  
Вместе, вместе, вместе!  
Вместе, вместе, вместе, вместе!  
Вместе, вместе, вместе!  
Вместе, вместе, вместе, вместе!  
Вместе, вместе, вместе!  
Вместе, вместе, вместе, вместе!  
Вместе, вместе, вместе!

Он повторил это слово двадцать восемь раз так быстро, что даже не имел возможности подумать, что оно значит.

Это считалочка привела к такому результату, что наш знакомый, человек с сильной волей, не поколебался назвать это чудом, она не только облегчила его страдания, но и заставила сильнее заинтересоваться собственным случаем. С того момента он внимательно наблюдал за своим состоянием, делая это лучше, чем любой врач. Наблюдения привели его к выводу, что самые сильные боли появлялись, когда он ложился спать. Он начал искать новые позиции для сна, которые могли бы утолить боль. Новые позиции быстро входили в привычку, но Желание велело наблюдать дальше и искать новые решения.

#### *Пароль – подушка*

Он хотел открыть пароль, который помог бы ему избавиться от болезни. Подбадриваемый в своих поисках «песенкой 28 вместе», он открыл его через две недели. Это было не слово, а вещь, а именно это была подушка. Дополнительная подушка, к которой он прижимался и которая позволила его телу избавиться от боли в бедре. Месяц спустя он уже мог нормально ходить. Он совершенно перестал хромать. И это продолжается уже восемь лет. Боль ни разу за это время не вернулась. Наш герой не хочет делать рентген, чтобы убедиться, действительно ли он здоров. Гораздо больше он доверяет открытому паролю, благодаря которому не должен опасаться повторения болезни,

#### **Поющий опыт**

Прочтение предыдущей части может вызвать у некоторых из вас скептическую усмешку. Поэтому было бы хорошо, если бы вы, читатели, провели собственные эксперименты.

«Песенка 28 вместе» направляет ваше внутреннее Я. Если вы нервозны и фрустрированы, чего-то боитесь или потеряли на что-то надежду, словом – столкнулись с одной из повседневных проблем, попробуйте!

Если вы молоды, видите будущее в светлых тонах, а единственная вещь, которой вам не хватает, это деньги, также проведите этот эксперимент.

#### **Двадцать восемь быстрых нот**

Пропойте слово «вместе» двадцать восемь раз подряд так быстро, как это возможно. Так быстро, чтобы ни на минуту не задуматься, что оно значит. Вы заметите, что вам трудно пропеть хотя бы две строчки на одном дыхании. Постарайтесь задержать дыхание и увидите, что это практически невозможно, разве что вы произносите слова достаточно быстро. Вздых очень полезен. Песня действует очень быстро. Вы чувствуете себя гораздо лучше. Получилось. Вы знаете, что сделали что-то полезное. Если вы молоды, спокойны,

расслаблены и здоровы, песня не заставит вас с облегчением вздохнуть. Несмотря на это, попробуйте и в результате вы сделаете что-то хорошее для себя, а что из этого следует – приятное.

### **Замедление ускоренного пульса**

Больной находился в больнице, когда его навестил друг, сторонник системы легкой жизни. У больного был ускоренный пульс. Его сердце, как он сказал, билось со скоростью 120 ударов в минуту, вместо положенных 70. Это недомогание преследовало его уже много лет и в каждую минуту ему грозил инфаркт. «Сколько раз в день тебе меряют пульс?» – спросил его друг. «Несколько раз, возможно, что и слишком часто. Впрочем, должно быть, сестра сейчас придет». Друг описал ему вкратце теорию легкой жизни и посоветовал провести эксперимент. «Когда придет медсестра, я останусь с тобой. А когда она начнет мерить пульс, первые десять секунд ничего не делай, а потом скажи: «Медленнее!» Скажи это самому себе, спокойно, но решительно». Больной согласился. Вскоре пришла сестра. Друг ничего не говорил. Сестра, которая взялась за обычную работу с обычным равнодушием, вдруг изумленно вскочила. Количество ударов в минуту понизилось со 120 до 70 резко и без всякой причины. На лице сестры было написано удивление и недоумение. «Попробую еще раз», – сказала она. Тем временем пульс больного подскочил до его «нормального» уровня и сестра облегченно вздохнула. Приятель дал знак, больной сказал: «Медленнее!» – и пульс опять резко замедлился.

### **Удивленная медсестра**

Сестре пришлось покинуть палату, записав в тетради результаты, в которые не поверил бы ни один врач. Она была изумлена. Друг посоветовал больному сохранить рецепт в тайне. Одновременно он сказал, что пароль подействовал в присутствии третьего лица, и что он может и впредь творить чудеса. Шутки, которые он выделял с сестрами на обследованиях, доставляли больному огромное удовольствие, и он случайно прославился на всю больницу.

Многократное повторение слова «медленнее» довели его пульс до нормального состояния в то время, как современные лекарства не действовали.

### **Пароль на долгий путь**

Одному из лучших боксеров среднего веса предстоит провести бой, состоящий из пятнадцати раундов. Он в превосходной форме. В начале каждого раунда он включает свою машину, повышающую выносливость. Его пароль: «пятнадцать». Он включает машину, которая, пользуясь его внутренним опытом, регулирует его организм во время боя так, чтобы он раньше времени не выбился из сил.

Это похоже на ситуацию водителя, которому предстоит проехать 300 километров. Он никогда не думает о всей длине пути, сосредоточиваясь лишь на достижении его половины. Его пароль: «Половина пути».

Половина первой части дороги это 75 километров. Это не так много. Дальше еще 75, и вот он уже на полпути. Оставшаяся часть также может быть поделена на две части, не рационально, а при помощи пароля «половина пути».

Этот пароль может применяться практически в каждом случае, когда нам нужно совершить какую-то длительную работу. Однако, если эта работа исключительно тяжела и неприятна, лучшим паролем будет слово «приспособь». Этот пароль включает машину, повышающую психическую выносливость. «Половина пути» включает машину, повышающую выносливость организма.

Письмо студента:

### **Ему лучше работается, когда он двигается**

«Я согласен с вами, что пароль «вперед» является отличным способом найти средство передвижения, когда на горизонте нет ни одной машины или автобуса. Однако, я хотел бы добавить, что послушался вашего совета, чтобы попробовать произнести этот пароль как средство для мгновенного повышения творческого потенциала. У меня есть доказательства. Особенно, когда я думаю, находясь в движении. Когда я еду на машине или на поезде. Мысли приходят сами. Я пользуюсь паролем для достижения конкретной цели, нахождения новых решений и идей. Я посоветовал делать это многим из своих друзей. Все они подтвердили действенность пароля».

### **Человек, седые волосы которого вновь приобрели цвет**

Группа мужчин поспорила, может ли система легкой жизни вернуть цвет седым волосам. Одним из них был седовласый Франк Дж., который решил попробовать. Выбранным им паролем было слово «назад».

Франк несколько дней рассматривал свои старые фотографии. В течение следующих нескольких дней он концентрировался на своих волосах и на том, чтобы они вновь обрели цвет.

Здесь небольшое отступление: не каждой цели можно достичь из-за времени. Теория легкой жизни гласит, что нет вещей невозможных, если все силы правильно использованы, но трудные задания требуют большего количества времени,

#### *Месяц ожидания*

Лишь месяц спустя появились первые результаты. Он добился их благодаря смеси от перхоти, которую случайно открыл, ища средства для восстановления цвета волос. Средство от перхоти придало его волосам новые оттенки, уничтожая болезненные серо-бурые тона. Волосы вновь выглядели как в молодости. Во время очередной встречи с друзьями на вопрос, как он это сделал, он ответил: «Благодаря психической концентрации».

Тем, которые настаивали, чтобы он рассказал правду, он пересказал всю историю с самого начала вместе с названием средства от перхоти. Когда он закончил, все рассмеялись и кто-то крикнул: «Ну, Франк, ты всегда умел удивлять!»

### **Кошелек – талисман**

В то время, когда имело место это событие, автор был занят изучением психокинестезии, явления, которое он называл «что в животе».

«Что-то в животе» это то, что есть у хорошего бейсболиста, обладающего сверхъестественной властью над мячом, его скоростью и линией полета.

### **Кошелек «что-то в животе»**

Автор искал вещи, которые могли бы быть использованы как пароли и даже действеннее, чем слова. Это было связано с его изучением психокинестезии.

Тем временем моя старая тетя попала в больницу в очень тяжелом состоянии. Врачи отказались что-либо делать. По их мнению, ей остался максимум месяц жизни.

Тогда я подумал, что предмет, сделанный от чистого сердца ремесленником с душой художника, мог бы ей помочь, как когда-то помогали людям мощи святых. У меня был совершенно новый кошелек, сделанный вручную хорошим мастером. Он был сделан традиционным методом, согласно традиции, передаваемой от отца к сыну.

Я пришел к тетке с кошельком в руке и сказал: «Прими его с пожеланиями здоровья, храни его все время при себе, иногда потирай ладонями, а на ночь прячь под подушку».

Через два дня она выписалась из больницы. Она должна была вернуться домой, чтобы умереть в своей кровати. Тем временем случилось иначе. Вернувшись домой, храня кошелек как талисман и веря в него, она потихоньку начала выздоравливать. Мы вызвали другого врача, который, тщательно ее обследовав, сказал, что болезнь можно легко контролировать с помощью новых лекарств. Старушка, которой кошелек спас жизнь, жила еще восемь лет и умерла в возрасте 92 лет своей смертью.

#### *Объяснение мастера*

Мастер, который сделал кошелек, услышал об этой истории. Я сказал ему, что он вложил в работу часть своей души. На что он ответил, что он, вероятно, был лишь инструментом, продолжением мысли своих предшественников, которые вложили душу в ремесло, в традицию, который он верен поныне. Не стараясь объяснить, имел ли отношение этот случай к легкой жизни или следовало бы поискать другого объяснения, мы оба согласились с тем, что главную роль здесь сыграла вера старушки, если вы верите в пароль и в машину, которая им включается, у вас все обязательно получится.

### **Ее желание передалось мужу**

Одна женщина потеряла кошелек. Потеряла и никак не могла его найти. В нем, вероятно, были деньги, но ее беспокоило прежде всего то, что там были важные документы, водительские права и много мелочей.

Целый день она искала его, перерыв весь дом. Ее муж не принимал участия в поисках, но был удивлен ее стремлением во что бы то ни стало найти потерянную вещь. Стремлением, которое постоянно возрастало. Ее последней надеждой была мысль, что она отдала кошелек в прачечную вместе с грязной одеждой. На следующий день муж услышал, как она звонит в прачечную с просьбой посмотреть, нет ли в карманах одежды кошелька. Он внимательно следил за ней. Обычно она была спокойна и уравновешенна, теперь же она ходила по дому, как разъяренная львица.

#### *Найденный в коробке*

Столь интенсивное желание заразно, как желание ребенка получить на новый год вожделенный подарок. Муж заразился желанием жены, но вместо того, чтобы бегать по дому, он сказал: «Обрести», – и позволил своему Я действовать автоматически. –

«Где ты хранишь прищепки для белья?» – спросил он жену. «Прищепки, прищепки!» – как замороженная проговорила она и бросившись в подвал, где их хранила, извлекла кошелек из коробки с прищепками.

#### *Само желание могло бы это сделать*

Желание женщины было так велико, что, в конце концов, она сама нашла бы кошелек. Желание мужа, хотя и второстепенное, было так же велико и правильно направленное благодаря принципам легкой жизни. Использование пароля «обрести» позволило ему быстрее разрешить проблему.

#### **Опыт: как обходиться без часов**

Можете ли вы, не глядя на часы, сказать который час? Вот опыт, который вы должны прочитать себе вслух. Действительно, каждый думает, что знает на глаз довольно точно который час. Вы знаете, но не можете сказать.

Поскольку ваше истинное Я, единственное полное Я, знает который час (имея соответствующий опыт, а ваше внутренняя машина столь же точно измеряет время, как и хорошие часы), вы должны стать единством. Подчинитесь великому невидимому Я и верьте. Веря, скажите: «Обрести» – пароль, помогающий найти потерянные предметы и разрешать проблемы. Спокойно подождите. Не пытайтесь угадывать. Читайте внутри себя и верьте.

Теперь, сию же минуту, не глядя на часы, скажите который час. Потом проверьте, чтобы убедиться с какой точностью вы ответили. Это отличный пример того, какие плюсы имеет умение читать внутри себя (обретая внутреннее единство), а дальнейшие тренировки могут развить в вас удивительные способности.

#### **Опыт двойного письма**

Как я уже говорил, также другой человек может стать паролем, развивающим наш опыт. Подумайте о человеке, который всегда вежлив, произнесите его имя. Пожелайте стать столь же вежливым и вежливость тотчас же станет вашей чертой. Это произойдет буквально у вас на глазах.

Когда вы пишете письмо кому-то близкому – отцу, брату, сестре, – вы можете заметить, что ваш почерк становится похожим на почерк адресата.

Это может принадлежать к явлению внушения или самовнушения, может быть также формой имитации. Как сторонники легкой жизни, мы не стараемся опровергнуть другие системы, изучающие наш бесконечный внутренний опыт.

Следующий раз, когда вы будете писать письмо, сделайте это тестом легкой жизни. Скажите себе, что хотите писать так, как человек, которому пишете. Как пароль используйте его имя. Вы будете удивлены результатом.

#### **21 ВОЛШЕБНАЯ СИЛА ЖЕЛАНИЯ**

Поразительное количество успехов было достигнуто при использовании пароля «изменение», с помощью которого многие вытаскивали соринку из глаза. Из ста случаев все сто закончились успешно. Неудача будет возможна, если вы забудете об этом простом способе избавиться от боли или сделаете это неправильно. Если же вы подчинитесь своей автоматике, произнося пароль «изменение», успех вам гарантирован. Многократно успех этого пароля был замечен в случае одного человека. Один сторож пользовался паролем 16 раз, знакомый почтальон 8, железнодорожный рабочий – 21 раз.

### **Теория желания как причина страдания**

Страдающий чем-то, стараясь избавиться от боли, ищет какой-нибудь способ. Желание растет, цель становится ясна, части его личности в конце концов начинают действовать вместе, благодаря чему его возможности становятся неограниченными.

### **Нет времени на ссоры**

Именно такова ситуация, когда что-то попадает вам в глаз. С точки зрения психологии можно подсознательно смириться со слабеющим зрением или глазной болезнью, такой, как катаракта или ослабленной мышц глаза. Чаще всего это лишь вопрос времени. Но соринка в глазу это враг неожиданный, с которым вы должны сию же минуту расправиться. Подсознание должно быстро прореагировать на боль, и поэтому у него нет времени на ссоры с сознанием. Оно хочет во что бы то ни стало избавиться от боли. Происходит мгновенное примирение сознания с подсознанием.

Если человек быстро прибегнет к принципам легкой жизни и согласится действовать автоматически, ему даже не понадобится дотрагиваться до соринки, чтобы ее вытащить. Быстро, но осторожно, он может выбрать один из вариантов действия. Можно закрыть веко и легонько потереть глаз. Можно на какое-то время открыть глаз и открыть его лишь через некоторое время, продиктованное подсознанием. Можно, потянув за веко, очень широко открыть глаз. Можно открыть глаз лишь когда вы почувствуете, что соринка переместилась под веко, открыть глаз и посмотреть, что там находится.

### **«Растяни!»**

Исследования проводились с группой сторонников системы легкой жизни. Им рассказали о пароле «растяни», используемом для продления хорошего настроения, независимо от его причины.

70% ответов свидетельствовало о том, что принимавшие участие в эксперименте убеждены в действенности пароля, который у них действительно растянул состояние наслаждения и удовлетворенности, которое также является имманентным состоянием легкой жизни. 30% утверждало, что действие длилось недолго, поскольку они сами не смогли противостоять напору отрицательных эмоций, таких, как страх или боль. Большинство из них говорило, что чувствуя приближение новых проблем, прибегали к другим методам борьбы с ними, как правило, тоже благополучно.

Это правильные действия. Пока легкая жизнь не будет до конца изучена и понята всеми людьми, мы можем говорить лишь об отдельных случаях. Но когда-нибудь, в один прекрасный день легкая жизнь породит совершенного человека, и это не будет один такой человек – все люди будут совершенны и счастливы. Поэтому так важны для нас результаты описанного исследования действия пароля «растяни».

### **Необычный результат в игре в кегли**

«Я был в отличной форме. Я чувствовал, что ничто не в состоянии лишить меня победы, что я не совершу ни одной ошибки. Видя падающие кегли, я чувствовал, что пребываю в состоянии великого единства. Однако, зная, что кегли – игра капризная, я начал потихоньку напевать «Вместе! Вместе»..., «Вместе растяни!» Я заработал 747 пунктов в трех сериях. До этого мой средний результат был 140, и я не мог даже и мечтать о достижении такого результата.

#### *Комментарий автора к некому тезису*

Я понял, что пароль «растяни» хорошо действует в тех случаях, когда нужно продлить некое состояние, например, он помогает бросить курить, отказаться от какой-то пиши. Сначала я ясно формулирую цель, а потом для укрепления веры произношу пароль. Это действительно удивительным образом укрепляет во мне силу воли.

#### *Комментарий автора:*

Здесь происходит укрепление состояния единства, которое было достигнуто с помощью установления определенной цели, желанием, укреплением его силой воли, и в результате одинаковым отношением к цели обеих частей Я, что гарантирует отсутствие внутреннего дискомфорта. Автор не имеет ни малейших сомнений в действенности пароля «растяни» в случаях, когда предварительно было достигнуто состояние временного примирения и единства. Это подтверждают многочисленные рассказы

очевидцев. Состояние удовлетворенности может, благодаря этому паролю длиться часами, если, конечно, не будет никаких негативных воздействий извне. Но даже в этом случае состояние будет продлено хотя бы на некоторое время.

### **Таинственные происшествия**

Часто желание связано с необходимостью, а вера с гордостью. Когда ваша машина заново покрашена, вам кажется, что и мотор (хотя он остался тот же) тоже лучше работает. Удовлетворение от блестящего корпуса машины как бы координирует ваши руки и ноги, в результате чего вы вытягиваете из мотора все, на что он только способен.

### **Остановка лифта по желанию**

Одна секретарша, спускаясь на лифте с 41 этажа на 12, вспомнила, что должна что-то сделать на 31. Она вспомнила об этом где-то в районе 32 этажа и даже сказала попутчикам об этом. И вот лифт остановился на 31 этаже. Я не утверждаю, что желание выйти было так велико, что остановило лифт. Более возможно то, что кто-то на 31 этаже нажал на кнопку, а потом по какой-то причине ушел. Многократно приводятся примеры внематериальной связи, касающейся электричества. Случается, например, что вы думаете о ком-то, кого давно не видели, и именно этот человек вдруг вам звонит. Или вы смотрите телевизор и вам кажется, что сейчас произойдет то-то и то-то, и действительно именно это происходит.

### **Индивидуальные телепатические машины**

Несомненно, люди, испытавшие что-то подобное, бессознательно включили свои телепатические машины и подсознательно породили факты, не прибегая ни к каким сознательным действиям. Все эти случаи можно анализировать как источники новых возможностей и паролей легкой жизни. Несомненно, запоздалая реакция во многих случаях нахождения потерянных предметов лишь через два-три дня, может объясняться использованием пароля «растяни». Сторонники системы легкой жизни утверждают, что, хотя это и произошло лишь спустя несколько дней, это вовсе не пошатнуло их веры в легкую жизнь.

### **Джуди Гарлэнд**

Перед смертью эта великая актриса и певица впала в глубокую депрессию и вынуждена была долгое время скрываться от публики. Ее возвращение стало сенсацией. Оно было организовано очень торжественно, с «колокольным звоном». С тех пор, когда к ней приходили злые мысли, она тихонько повторяла слово «колокола» и тоска проходила.

Мы многократно сталкивались со случаями, когда новички в системе легкой жизни, сознательно или нет, использовали как пароли слова, связанные каким-то образом с их личными достижениями. Часто это происходит и с людьми, которые ничего не знают о проблемах личностной автоматизации.

### **Действия, символы...**

Часто какой-то факт, явление или символ может превратиться в пароль, использование которого влечет за собой целую цепочку автоматических происшествий.

### **Сила психического представления**

В сотнях случаев представление себе образа конкретной цели, постоянно просматриваемого внутренним глазом, действовало как пароль, который помогал достичь цели.

### **Флаг – вдохновение**

Национальный флаг, большой, чистый, трепещущий на ветру, является источником патриотических чувств граждан, но может быть также паролем, приводящим к автоматическим действиям, патриотическим актам, которые в нормальных условиях кажутся невозможными даже тем людям, которые это сделали.

### **«Облиться потом» перед публичным выступлением**

Многие действия становятся без контроля сознания паролями, помогающими достичь цели. Ораторы, выступающие перед огромной аудиторией, прекрасно знают, как огромно



напряжение перед выходом на трибуну. Даже дыхание перестает быть нормальной функцией и доставляет им множество проблем. Цель здесь – избавиться от страха, пароль – «ну и что». Но ораторы, которые испытали разные средства в собственных экспериментах, говорят, что замечали усиление действия пароля, если перед выступлением заставляли себя напрячься физически, например, быстро пройти или поднять какой-то тяжелый предмет.

### **Описания случаев применения пароля «будь» для поддержания хорошей формы**

Многие описания, некоторые из которых были прямо-таки сенсационны, касались пароля «будь», служащего для включения машин, поддерживающих форму спортсменов, что в свою очередь помогает им добиваться больших успехов.

Один футболист в возрасте 55 лет во время товарищеского турнира по пробитию пенальти для того, чтобы вспомнить форму, которой обладал много лет назад, произнес пароль и из 12 ударов 11 было точных. Также другие старые футболисты или баскетболисты, приглашенные на матчи, которые в их возрасте должны были плохо для них кончиться, пользовались паролем «будь», чтобы иметь возможность достойно сражаться с младшими спортсменами. То же самое говорят боксеры, которые применяют этот пароль, когда чувствуют, что проигрывают. В эти моменты счастье отворачивалось от их соперников, и они проигрывали.

### **Избегайте «несовершенной жизни»**

Комментарий: В первый момент может показаться трудно найти объяснение, почему люди, которым раз удалось сделать что-то благодаря использованию пароля, не могут этого сделать позднее.

Все мы проявляем склонности к возвращению к прежнему мышлению или к старым привычкам. Это результат несовершенной жизни.

Лишь имея достаточно опыта, убедившись в действенности системы легкой жизни и тщательно изучив ее, мы приобретаем автоматическую инстинктивную привычку прибегать к ее принципам при всех наших повседневных проблемах. Кажется, что каждый раз, когда эксперимент заканчивается успешно, мы хотим воскликнуть: «Ну, теперь уж все пойдет само собой!» И мы не в силах предпринять ничего, чтобы развивать свои способности.

### *Выигранный конкурс*

Двое солдат, выполнявших упражнения, шли плечо в плечо. Один из них сказал: «У меня камень в ботинке. Наверное, я буду хромать до конца конкурса. Другой (сторонник легкой жизни) шепнул ему: «произнеси слово изменение». «Зачем это, ты что, рехнулся?» «Нет, я не рехнулся, скажи: «Изменение» и думай о том, чтобы камень выпал у тебя из ботинка».

Солдат сделал, что велел ему друг и боль исчезла. Он перестал хромать и, примерно выполнив все задания, занял первое место на конкурсе в высшей офицерской школе.

### *Потерянный мяч*

Один игрок потерял плохо ударенный мяч. Ища его, он произнес пароль «обрести» и нашел не только свой мяч, но и еще три.

### **«Будь» – пароль для того, чтобы продемонстрировать свои умственные способности**

Человеческий разум в некоторых случаях способен на такое, чем не может похвастаться даже электронный мозг.

В анналах Британского Общества Психических Исследований хранится описание случая одной служащей из богатого дома, у которой была феноменальная память. Она была больна и лежала в постели с высокой температурой. Неожиданно она начала цитировать целые страницы книг по латыни, на языке, которого не знала. Часами она читала Вергилия с отличным акцентом и интонацией. А ведь она никогда не слышала о Вергилии, никогда не прочла ни строчки по латыни. Когда болезнь миновала, она не могла вспомнить ни слова. В результате оказалось, что, будучи молодой, она работала у университетского преподавателя. Часто, готовясь к лекциям, он читал вслух стихи. Девушка, работая рядом, слушала его. Конечно, она даже никогда и не пробовала учить

их на память.

Несмотря на это стихи отложились в ее памяти так глубоко, что сознание не могло до них докопаться. Подсознание же во время болезни напомнило ей их.

#### *Слишком быстро сданный экзамен*

Один студент рассказал, что воспользовался паролем «обрести» для того, чтобы определить состав химического раствора, который был ему дан для проведения анализа. Все его сокурсники получили разные растворы. Весь предшествующий семестр был подготовкой к этому экзамену. Обычно такой анализ длился около часа. Наш студент просто посмотрел на бутылку, сказал: «Обрести», – и тотчас же написал на бумаге названия всех входящих в состав раствора веществ. Буквально через несколько минут он отдал свою работу.

Поскольку вещества не только были правильно названы, но и написаны в том же порядке, в каком профессор записал их в своей тетради, студента сразу же обвинили в обмане. «Никто не смог бы так быстро найти правильный ответ, разве что подсмотрел бы его в моей тетради!» – сказал профессор. Безуспешно студент оправдывался и пытался убедить всех в своей невинности, рассказывая о возможностях, которые дает система легкой жизни. Он был временно лишен студенческих прав. Ему посоветовали лично пойти к профессору и с глазу на глаз объяснить ему подробно, каким образом он так быстро решил задачу.

#### *15 000 слов на память за один день*

Студент решил еще раз воспользоваться системой легкой жизни, на этот раз паролем «будь» для улучшения памяти. Повторяя время от времени пароль, он пролистал тетрадь, в которой записывал лекции за весь последний семестр (около 15000 слов). Он увидел, что может с легкостью повторить все лекции на память. Во время встречи с профессором он начал спокойно цитировать его лекции слово в слово. Через сорок минут он был уже в середине второй лекции, когда изумленный профессор признал свою ошибку.

На этот раз наш студент сдал экзамен с блеском. Он не пробовал больше объяснять, каким образом он добивается таких успехов.

#### **Для обкусывающих ногти**

Тысячи нормальных здоровых людей обкусывают ногти. Эти люди «съедают сами себя». Многими из них являются красивые женщины, которые обкусывают ногти до крови. И так всю жизнь. Если бы такие случаи были редки, о них написали бы сотню книг, но они так распространены, что ученые этим совершенно не занимаются. Каждый из этих людей ведет свою собственную внутреннюю борьбу, так же, как люди, страдающие бессонницей. С одной стороны они жалуются, что не могут заснуть, с другой же выискивают всевозможные предлоги, чтобы не заснуть.

В обоих случаях поможет пароль «прочь». Поскольку это очень большие недостатки, вы должны быть готовы к тому, что избавление от них будет требовать больших усилий и использования всех атрибутов легкой жизни.

#### *Избавившийся от дурной привычки*

Один «обкусыватель» ногтей, знакомый уже с системой легкой жизни, избавился от своей привычки с помощью придуманного им же пароля-лозунга «Вместе ради собственного блага». Он повторял его постоянно, так же часто и естественно, как дышал, без перерыва, днем и ночью. Он говорит, что это помогло ему прийти в состояние «вместе» и что пароль «прочь» благодаря этому стал столь действенным, что помог ему перестать обкусывать ногти.

#### **ВСЕГДА ЕСТЬ ПЕРВЫЙ РАЗ**

Старое выражение «Всегда что-то происходит впервые» может объяснить, каким образом дурная цель может подсознательно стать главной целью человека.

У вас никогда не было пожара в вашем доме, но, если вы будете постоянно думать об этом, опасаясь того, что это может произойти, то подсознание постарается сделать это возможным. Разве что вы будете повторять пароль «отменить» каждый раз, когда вами овладеют мысли о пожаре, болезни и прочих несчастьях. Это позволит вам избежать несчастных случаев, катастроф, которых ваше сознание никогда не желало.

«Отметить» – это хороший пароль для избежания нежеланного «первого раза».

### **Случай дорожного плаща**

Много лет назад я оставил свой плащ в ресторане в Нью-Йорке. На следующий день он оказался перед дверью моего офиса в Чикаго на незнакомом мне человеке, убежденном, что на нем его плащ.

Этот случай является прекрасным примером действенности пароля «обрести» при поисках потерянной вещи.

Я ужинал в одном из ресторанов в центре города. Плащ я отдал в гардероб. После ужина гардеробщица никак не могла его найти.

Владелец ресторана попросил меня подождать, пока гости не начнут расходиться. И тогда мы смогли бы спокойно поискать плащ.

Спустя два часа ситуация не изменилась ни на йоту и я уже собирался устроить скандал. Единственной одеждой в гардеробе, за которой никто не явился, был старый плащ. Мы осмотрели его тщательно, пытаясь установить кому он мог принадлежать. Несмотря на то, что мы находились в Нью-Йорке, на плаще была этикетка из Чикаго, а в карманах мы нашли ключи от квартиры и машины. Это свидетельствовало о том, что владелец плаща взял мой случайно, иначе он не оставил бы в своем ключей от квартиры. Я был уверен, что через некоторое время он поймет свою ошибку и принесет мой плащ в ресторан.

### *Безрезультатное ожидание*

Я ожидал с нетерпением. Я не мог найти себе места. Я выходил и снова возвращался в холл ресторана. Каждый раз я заново проверял содержимое плаща.

Удивительно, сколько можно открыть информации, когда кажется, что ее нет никакой. Мы осмотрели ключи, этикетку и содержимое карманов: резиновый браслет и кусочек пожелтевшей бумажки с неразборчиво написанной фамилией. В конце концов нам удалось ее прочитать. Это, конечно, совсем не обязательно должна была быть фамилия владельца плаща, но все-таки...

### *Междугородные поиски*

Тогда я позвонил по нескольким номерам в других городах и в результате попал на номер человека с такой же фамилии в небольшом городке в штате Иллинойс. После разговора с этим человеком я рискнул подумать, что человеком, которого я искал, был владелец дома, в котором находился мой офис. Однако, большую часть времени он проводил на восточном побережье. Где? Этого пока никто не знал. Все больше желая найти плащ и воодушевленный новой надеждой, я продолжал поиски. Через некоторое время мне удалось связаться с женой человека, которого я искал. Оказалось, что в тот вечер они вместе ужинали в том же ресторане, что и я и ее муж вышел с плащом в руках и направился на вокзал, откуда отъезжал поезд в Чикаго.

### *Найденный*

А стало быть, я уже знал, где находится мой плащ. Я вернулся в гостиницу и глубоко заснул. На следующий день я позвонил в Чикаго как раз в тот момент, когда человек, ушедший в моем плаще, проходил перед дверью моего офиса. Мой сотрудник остановил его и сказал: «Господин Х., вы случайно надели плащ мистера У.» И это была правда.

Было удивительно, что я нашел свой плащ столь необычным образом. Возможность успешного завершения такого поиска я оценил как один к пяти миллионам.

Значит, мне повезло, а кроме того, мое желание было достаточно велико чтобы сделать это. Все это благодаря легкой жизни и паролю «обрести».

### **Взаимопомощь трех людей**

#### *Он научился ходить, как кошка*

Один человек, страдавший воспалением артерий, был вынужден принимать лекарства, которые делают кровь более жидкой, но при этом от них появляются синяки и кровотечения.

Сначала он заметил, что чаще, чем обычно, ударяется о мебель, в результате чего у него постоянно на всем теле были синяки. Также ладони, покрытые уродливыми пятнами, представляли собой страшное зрелище.

Ему посоветовали использовать пароль «приспособь», что он и делал очень часто, особенно, приближаясь к стоящей на пути преграде. Сейчас его друзья говорят, что он

ходит легко и изящно, как кот, а его тело приобрело прежний вид.

#### *Он не мог обойтись без телевизора*

Молодой Фрэд был ярким телевизионным фанатиком. Он проводил перед телевизором много часов в день. Его родители собирались отдать его в провинциальную школу, где не было телевизора. «Но я не могу жить без телевизора», – запротестовал Фрэд. Когда он уезжал в новую школу, отец дал ему следующий совет: «Каждый раз, когда почувствуешь, что тебе не хватает телевизора, произнеси пароль «приспособь» и подумай, что ты хочешь обойтись без телевизора, ибо это необходимо».

Во время своих первых каникул, проведенных дома, Фрэд почти ни разу не включил телевизор. Когда его спросили, почему, он ответил: «Когда-то я думал, что не смогу жить без телевизора, теперь мне просто не хочется его смотреть».

#### *Два полотенца*

Один молодой человек, работавший на стройке, заметил, что на его теле появились красные пятна размером с монету. Он побежал к врачу, который не сумел понять, что было причиной появления пятен. «Дайте мне несколько дней, я свяжусь со специалистом, который может знать причину».

Юноша, больше напуганный видом пятен, чем болью, обратился за помощью также к одному стороннику легкой жизни. Тот посоветовал ему: «Просто скажи «изменение» и дальше действуй автоматически. Юноша произнес пароль перед душем, после же заметил, что полотенце, которое он сначала взял, слишком мало и взял другое.

Одного полотенца было слишком мало, чтобы тщательно вытереться. Лишь второе позволило вытереть тело насухо и стереть пыль со стройки, которая раньше частично оставалась на коже, вызывая аллергию.

Через два дня пятна исчезли. Тем временем врач продолжал искать специалиста, чтобы узнать, что это была за болезнь.

#### *Способы заснуть*

Некоторым людям очень тяжело спокойно заснуть. У одного бизнесмена голова постоянно была занята мыслями о ежедневных проблемах, с которыми он ложился спать. Ему дали несколько советов, как, используя пароль, можно заснуть. Большую часть паролей он забыл. Тем не менее, запомнил два. «Вместе», как самый действенный пароль и «отменить», как пароль, помогающий избавиться от рассеивающих образов. Ложась спать, он повторяет несколько раз: «Вместе, отменить», – и через несколько минут засыпает.

#### *Пароль и дыхание*

Одна секретарша плохо засыпала. Один знакомый посоветовал ей, ни о чем не думая, вслушиваться в свое дыхание. Сначала это помогло, но спустя некоторое время, она вновь начала беспокойно вертеться с боку на бок вместо того, чтобы заснуть.

Другой друг рассказал ей о легкой жизни и посоветовал воспользоваться паролем «прочь». Случайно она совместила пароль с дыханием, что увеличило действенность метода. Теперь у нее нет никаких проблем со сном. Она просто говорит: «Прочь», – и спокойно вслушивается в свое дыхание.

#### *Завтрак в кровати*

Другой человек, пятидесятилетний мужчина, придумал способ заснуть. Чтобы отогнать дурные мысли, он думал об утреннем завтраке. Яичница с беконом, хлеб с маслом, горячий кофе. Он представлял себе запах и вкус этих блюд. И это его успокаивало. Для некоторых людей это очень «действенный способ. Вы можете попробовать поможет ли это вам.

Тем временем наш знакомый, знающий принципы легкой жизни, пошел дальше в поисках способа быстро заснуть. Он не только мечтал об ожидающем его завтраке, но и говорил: «Теперь я хочу проспать эти восемь часов до завтрака, не просыпаясь», – после чего произносил пароль «сделано» и ложился спать. С тех пор у него не было никаких проблем со сном.

#### **Сила желания**

При случае следует заметить, что боль является одним из важнейших факторов,

усиливающих желание. Никто из нас не живет постоянно с зубной болью. Боль гонит нас к зубному врачу, чтобы вылечить больной зуб или вырвать его. Вы слышали о ком-то, кто говорит: «Я так этого хочу, что обязательно добьюсь». Сила желания столь велика, что если « оно появится, мы уже в нем не сомневаемся. Нам не нужно ничего делать для того, чтобы усилить его. Желание берет верх над остальными мыслями, а если оно достаточно велико, то обе части нашего Я соединяются, чтобы помочь нам достичь цели. Когда перед вами ставится новая задача, вы можете сначала усомниться. Ваша вера может оказаться слишком слаба. Это лучший момент для того, чтобы вспомнить о своих прежних достижениях. Даже сенсационные успехи вы будете считать вещью совершенно нормальной и потому легко будете о них забывать. Поэтому помните о них. А еще лучше – ведите дневник своих действий и читайте его всегда, когда начнете сомневаться в системе легкой жизни.

## **22 ВЫ НЕ ОДИНОКИ**

Да, еще есть надежда. Надежда для всех. Надежда, что когда-то, в один прекрасный день, легкая жизнь станет реальностью, и перед нами откроются врата земного рая.

А это потому, что антисознание – не большая, а лишь худшая часть вашей великой души. Душа эта, именуемая подсознанием, большую часть времени посвящая войне с вами (в чем вы также не остаетесь перед ней в долгу), имеет, к счастью, и другую сторону, которую мы назовем про-сознанием. Оно также вступает в игру, хотя и не слишком часто. Однако, оно позволяет нам увидеть результаты своей деятельности в виде покоя души или покоя ума. Эти состояния длятся недолго, но, сохраненные в памяти, становятся материалом для воспоминаний, благодаря которым мы можем к ним возвращаться.

### **Как познать про-сознание**

Когда вы спешите и выходите из дома, что-то внутри вас подсказывает вам, что вы забыли взять что-то важное. В данный момент вы не можете понять, что же это, но твердо знаете, что что-то не в порядке. Это ваше про-сознание, лучшая часть вашего подсознания, старается оказать услугу вашему сознательному Я.

### **Скажите тихо: «Спасибо!»**

Поблагодарите его! Будьте благодарны ей до такой степени, что почувствуете необходимость сказать «спасибо» вашему внутреннему Я. Признайте, что ваше сознание вас подвело, и что спасло вас ваше подсознание.

Ваша вторая половина может чувствовать без вашего участия. Она может чувствовать, дышать, слышать и видеть. Ваше сознательное Я совсем не всегда об этом знает.

### **Чувствительные антенны**

Один опытный водитель говорит, что несколько раз почувствовал приближающуюся опасность, прежде чем успел заметить ее возможные причины. Это чувство помогло ему избежать ката строфы. «Где-то внутри меня есть такие антенны, которые чувствуют приближающиеся или тормозящиеся машины, прежде чем мои глаза их увидят».

Другой водитель вел машину как-то вечером. Было очень темно и вдруг пошел сильный дождь. Водитель прибавил скорость, стремясь укрыться от дождя в ближайшем городке. В какой-то момент, когда дорогу осветил блеск молнии, внутренний голос сказал ему: «Сейчас же останови машину!» Реагируя автоматически, поскольку ранее он произнес пароль «берегись», он остановил машину на шоссе и в трех метрах от себя увидел пасущуюся корову. «Если бы я не воспользовался паролем «берегись» и не послушался бы внутреннего голоса, либо корова, либо я, а может быть, и мы оба, погибли бы».

### *Он никогда не забывал, как падать*

Старый футболист, восьмидесятилетний ныне мужчина, который уже пятьдесят лет как не играет в футбол, поскользнулся на прогулке и почувствовал, что падает на асфальт с высоты одного метра. Он также успел среагировать и произнести в момент падения пароль «берегись». Хотя он уже много лет был в плохой физической форме, его автоматические движения были правильными, и падая, он амортизировал падение руками. Результат? Вместо переломов лишь несколько царапин. «Играя пятьдесят лет

назад в футбол, я научился правильно падать. Это способность, хоть и много лет не была использована, под действием пароя была включена и позволила мне избежать неприятностей».

*Может ли пастух почувствовать воду раньше, чем его стадо?*

Большинство собак гораздо раньше, чем их хозяева, чувствует приближение грозы. Тогда они прячутся под кровать. Стадо обычно чувствует близость воды раньше, чем пастух. Но если пастух мог бы привести в действие свою подсознательную фабрику, он мог бы быть быстрее стада.

Мы часто встречаем людей, которые, потеряв один орган чувств, достигают потрясающих способностей другого. Если потеря одного органа чувств может привести к развитию других, ясно, что все наши органы могут работать лучше и ни к одному из них не следует относиться как к неразвитому. Повышенная чувствительность какого-то органа это не новые возможности – они у нас есть всегда. Вильям Н. потерял обоняние. Однако, он настолько развил слух, что мог сказать, горит ли газовая плита на кухне. Представьте себе, как можно услышать шум огня на расстоянии нескольких десятков метров. Если человек может этого достичь по необходимости, почему он не может сделать этого в нормальном состоянии? Факт – и современные ученые должны согласиться с этим – что наши чувства, наш ум и все другие способности восприятия – сознательные и подсознательные, развиты лишь в незначительной степени по сравнению с их возможностями.

В легкой жизни – на что мы очень надеемся – их развитие будет неограниченно. Таоизм и китайские философы называли человеческое совершенство ДЗЕН, но не оставили определения «ДЗЕН», поскольку совершенство неизмеримо, и все попытки его определить заканчивались неудачей.

### **Определить личную перспективу**

Первым этапом легкой жизни является познание самого себя, а таким образом познание связей между частями вашей личности.

Будучи эгоистами, мы утверждаем, что наше полное эго – это наше сознание, не обращая внимания на наши способности, принадлежащие над- и подсознанию, инстинкт и другие, которых мы даже не знаем.

В сфере опыта, знания, ловкости, памяти, а также автоматической чувствительности наше сознание ни в коем случае не может сравниться с подсознанием. Настоящее эго находится под его поверхностью. Расхваливая сознание, мы лишь подвергаем себя проблемам. Когда мы хвалим других, оставляя в тени собственные достижения, мы чувствуем, как нас наполняет радость и добро.

Посвятить себя другому и проявить бескорыстность – с точки зрения сознания это решение не слишком интеллигентное. «Бери все, что можешь взять. Храни все, что взял!» Однако, достаточно подчинить сознание полному Я, Я истинному, чтобы оказаться в совершенно иной ситуации и посмотреть на себя и на других с совершенно иной перспективы.

### **Новый взгляд на самодисциплину**

Очень долго самодисциплина рассматривалась как проявление собственной воли человека, его сознания, желающего продемонстрировать свою власть над собой. Теперь мы знаем, что это не так. Если самодисциплина действенна, то лишь в том случае, если использует все возможности, лежащие в сфере подсознания. Каждый раз, когда вы от чего-то воздерживаетесь, это понижает силу ваших сознательных способностей, но за это вы получаете полную поддержку вашего могущественного внутреннего Я.

Человек, который целый день болтает и не может удержаться, решает на какое-то время замолчать. Ему кажется, что на него хорошо подействует двухдневное молчание. Но истинная проблема в другом. Излишняя болтливость свидетельствует о том, что его сознание «сорвалось с цепи» подчинило себе остальную часть личности и пробует приписать себе всю «мудрость».

### **Советы для того, чтобы уравновесить ум**

Если вы говорите слишком громко, постарайтесь говорить потише. Иногда просто еле слышно. Разговаривая с людьми, заводите разговоры о том, что их интересует: об их детях, хобби, работе. Не делайте это лишь для того, чтобы показаться милым. Постарайтесь действительно этим заинтересоваться, это поможет вам восстановить

внутреннее равновесие. Ум не любит физического напряжения. Поэтому старайтесь каждый день выполнять какие-нибудь физические упражнения. Здесь ум является страшным снобом. И поэтому, когда он уже соединится с подсознанием для реализации этого плана, появится истинное удовлетворение.

Основной функции организма является производство. Если вы не можете производить ничего материального, постарайтесь делать это в сфере интеллекта. В форме рассказа, стихотворения, картины или какой-нибудь другой творческой работы, выполнение которой требовало от вас хорошей подготовки и минимум физической нагрузки.

Хорошо сделанная работа приносит столько радости. Вы знаете, что приближаетесь к легкой жизни. Отсюда следуют минуты или даже часы безграничной удовлетворенности. На какое-то время вы становитесь одним целым – с собой и окружающим вас миром.

### **Читать внутри себя вслух**

Наиболее приятный способ вдохновить ваше Я к работе это читать вслух самого себя. Задайте своей душе обычные вопросы: «Как ты себя чувствуешь?», «Чего ты хочешь?», «Что лучше всего для меня как целого?», «Что я сделал плохого?»

Банальные истины, то есть то, что все думают и чего желают, а также то, что думаете вы – на расстоянии вытянутой руки.

Логическая правда, то есть продукт вашего сознания, тоже легко может быть развита, если вы воспользуетесь соответствующими логическими правами. Но правда эмоциональная, которая столь существенна, когда вы хотите отдать должное подсознанию, остается тайной.

Подсознание помнит все, что случилось вокруг вас. У него не хватило бы времени, чтобы рассказать вам все, что помнит о вашей жизни. Однако, при правильном отношении, оно может приоткрыть дверцу и поделиться частью своего опыта с сознанием. Этим пользуются художники и поэты, бродящие по собственному подсознанию и открывающие правду о себе изумленному миру.

### *Их желудки знали*

Несколько лет назад университет в Иллинойсе провел тест с мороженым. Группа дегустаторов получила по пять мороженого в неподписанных упаковках. Они должны были определить состав каждого, их вкус, аромат и все, что могут сказать о каждом сорте мороженого.

Им не удалось определить состав в количественном порядке. Слишком мала была вероятность правильного ответа. Однако, удивительнее всего было то, что во всех случаях самого лучшего мороженого оставалось меньше всего, мороженое же, считавшееся худшим, оставалось практически нетронутым. Это свидетельствует о том, что органы вкуса участников теста были безошибочны, но их сознательный механизм оценки не всегда оказывался на высоте. Отсюда более многочисленные попытки. Люди, которые думали, что хорошо знают вкус мороженого, не умели читать внутри себя. Несмотря на это попытки дойти до глубочайших глубин ощущения приблизили их к истинному Я.

### **Симпатии подсознательной души**

Когда человек берется за задание, которое действительно необходимо для всей его личности, подсознание не противится. Наоборот, оно полностью его поддерживает. Это истинное преображение то гетевской души, которая обычно стремится лишь навредить. Все мы слышали о людях, которые неизбежное поражение превращали в spectacularный успех.

Один игрок в гольф был приглашен на свой первый большой турнир, но утром перед началом турнира заболел. Три часа его рвало. Он был ужасно измучен. Приятели советовали ему отказаться от игры. Но он уперся, пропустил три первые игры, но в конце концов выиграл турнир. Здесь мы видим обращение антисознательной части подсознания к про-сознанию. Атакующая часть зашла слишком далеко, сделала слишком много плохого.

После этого про-сознание включилось в игру, чтобы наверстать упущенное и усилить личность дополнительными способностями, ибо больше всего оно не любит видеть ясно определенную цель уничтоженной и невыполненной.

*100 000 слов, написанных стоя*

Один автор получил от издателя заказ на повесть. К сожалению, срок был очень сжат, а у писателя очень болела поясница. Он не мог сесть за машину. Однако, он не сдавался. Он воспользовался паролем «приспособь» и действуя автоматически, поставил машину на высокую подставку. В течении двух месяцев повесть была написана.

Про-сознание, если к нему правильно относиться, никогда не пугается таких вызовов. В действительности многие люди говорят, что любят трудные испытания и сами ищут трудные задачи. Это волшебная сила инициативы. Главное начните работу, даже если вашему сознанию недостает энергии, необходимой для ее выполнения, и уже вскоре из глубин подсознания придет необходимая помощь.

### **Позвольте своему про-сознанию сказать, что вам нужно**

Если вы искренни в развитии своего про-сознания как неоценимой поддержки, вы дойдете до уровня, когда вам не понадобятся слова, чтобы навязать контакт.

Фанни Ф. была большой любительницей кофе. В последние годы она вынуждена была признать, что состояние ее почек значительно ухудшилось. Она решила войти в контакт с самой собой с помощью пароля «изменение». После, внимательно слушая внутренний голос, она услышала слова: «Перестань пить кофе!» Ей казалось это невозможным, но она попробовала и вот уже десять лет совсем не пьет кофе.

В настоящее время, в возрасте семидесяти лет, она утверждает, что никогда не чувствовала себя так хорошо.

### *Про-сознание ставит диагноз*

Один чувствительный человек услышал внутренний голос, говорящий ему: «Не ешь так много мяса и приправ». У него случались боли в мышцах и суставах, при чем в таких местах, где ранее никогда не появлялась никакая боль. Врач безрезультатно боролся с повышенным давлением. Мужчина, новоиспеченный сторонник легкой жизни, сократил до минимума количество потребляемого мяса и приправ, он даже не знал, почему он это делает. Идя за внутренним голосом, он избавился от болезни. Оказалось, что это была подагра. Сокращение протеинов в диете, таблетки от подагры, конечно, имели свое участие в исцелении, но он сам был уверен, что более всего помогло ему про-сознание.

## **23. ВЕЛИКАЯ РАДОСТЬ ЛЕГКОЙ ЖИЗНИ**

И вот вы познали магию «легкой жизни». Вы, шаг за шагом открыли все ее тайны. А когда вы начинаете говорить о ней с семьей, знакомыми и друзьями, они замечают в вашем голосе, словах что-то большее, чем обычный энтузиазм. И они захотят узнать побольше о системе. Проще всего сказать им: «Прочтите книгу». Но чтобы еще больше их подбодрить, воспользуйтесь этим повторением в «таблетке».

### **Первый вывод:**

*Первая цель человека – его постоянное внутреннее единство*

Первая цель человека, не в том смысле, что главная, а, скорее самая близкая, это завершение войны двух душ в одном теле. Если ему удастся этого достичь, он без проблем достигнет каждой следующей поставленной перед ним цели, независимо от того, будет ли ею Бог или приятная жизнь, богатство или слава, мудрость или любовь, власть или здоровье, или какая-то другая цель, известная нам из 12 основных целей человечества. Если он достиг внутреннего единства, все другие цели будут для него достижимы.

### **Второй вывод:**

*Легкая жизнь защищает человека от ударов судьбы*

Это состояние единства не является неконтролируемым экстазом, энтузиазмом или необузданным возбуждением. Его лучше назвать состоянием рая на земле, характеризующегося защищенностью от зла и всяческого страха. Оно руководится уравновешенным и осторожным умом, незапятнанным отрицательными эмоциями. Это естественное состояние человека в его изначальном величии.

### **Третий вывод:**

*Инспектор постоянно воюет с директором фирмы*



Имея перед глазами образ человека отчаявшегося и подавленного повседневностью, лишь изредка радующегося жизни, мы не можем не согласиться со словами Гете:

В этой ситуации, анализируя человека как большую фирму, одна душа является инспектором, рациональной частью человека. Она принимает все решения, принимает похвалы и сваливает вины на вторую половину.

Та вторая половина, незаметная и немая, это наш опыт, обладающий удивительной способностью реализовывать планы и уничтожать проблемы.

Эта вторая душа – истинный директор фирмы – постоянно вызывается к инспектору. А поскольку она не может защищаться словами, то она мстит ему эмоциональными противоречиями, страхами и психическими блоками, которые унижают человека в собственных глазах как жертву несовершенной жизни.

Наблюдая человека в таком состоянии, мы видим его как личность, разорванную на две враждующие части, как ужасающий образец раскола.

#### **Четвертый вывод:**

*Вы должны поверить в свою внутреннюю фабрику*

Чтобы понять систему легкой жизни, вы должны поверить в существование внутренней фабрики, оборудованной чудесными машинами вашего опыта. Эти машины, пока еще ржавые и испорченные, могут быть починены и приведены в нормальное состояние. Каждая из них призвана или реализовывать ваши планы, или избавлять вас от проблем.

Когда вы станете человеком с одной душой, вы почувствуете, что в состоянии сделать каждую вещь, конечно, в границах человеческих возможностей. Однако, для этого вы должны поверить в себя, в свой опыт в сфере подсознания, который вы приобрели и которого; вас ничто и никто не лишит.

Вы должны поверить в свою секретную фабрику! Вы должны желать, чтобы эта невидимая техника разрешала все ваши проблемы.

#### **Пятый вывод:**

*Вы можете контролировать свои автоматические действия и кнопки, которыми они включаются*

Чудесные машины этой внутренней фабрики вы можете привести в действие с помощью индивидуальных паролей, которыми являются слова, образы, символы или действия. Без всякого усилия и напряжения машины, приведенные в движение, будут для вас работать и приведут вас незаметно к достижению цели.

Чистый автоматизм. Просто-напросто чистый индивидуальный автоматизм. Через процесс восстановления вы привели в нормальное состояние накопленный вами опыт повседневной жизни, снов, желаний, сверхъестественной жизни и всех эмоций.

А теперь вы сокрыли его в глубине своего Я, и он в любой момент готов прийти к вам на помощь.

#### **Шестой вывод:**

*«Вместе» – общий пароль вашей внутренней фабрики*

Если вам удалось включить машины своего опыта и вы верите в их действенность, а кроме того, достаточно долго практиковали принципы легкой жизни, вам не понадобится пользоваться полным репертуаром паролей, чтобы добиться результата.

#### **Найдите сначала свою первую цель**

Во все времена человек мог сформулировать лишь несколько целей, которые он ошибочно называл основными, в то время, как они были конечными. Тем временем ваше основное задание это найти самого себя и свое единство, а также сохранить это единство на всю жизнь.

Во всех изучениях человека от наиболее герметичного религиозного мистицизма до исследований тайны аллергии, появляется подозрение важнейшей вещи. Многие из этих, во многом ежедневных для нас тайн, так и не были открыты до конца. Давайте подумаем, например, о феноменах памяти, гении гипноза, о внечувственном восприятии, о психокинестезии, о чувствах, тоске, уверенности в себе, о вере, о чудесах, об инстинкте, интуиции, страсти, любви, о подсознании, обо всех проявлениях нашего Я.

#### **Нет ответа в случае малых вещей**

Очень часто слабость человека проявляется в его неудачных попытках найти ответ на вопрос о смысле жизни в незначительных ежедневных делах. Он думает, например, что его естественная привычка носить спортивную одежду освобождает его от обязанности думать.

Внешний вид это вещь. Женщины, которые хотят выглядеть молодо, хотя достигли уже бальзаковского возраста, ищут самую модную одежду, следят за новыми открытиями диетологов. Они до такой степени этим живут, что единственной темой их разговора является одежда и пища. Богатые господа гордятся огромным гардеробом, полным костюмов и проявляют необыкновенный энтузиазм, когда им показывают новый материал и берут меру на новый костюм.

Другие пытаются убедить себя, что традиционный словарный запас это лучший способ хорошо жить, в результате чего, ничего не говоря, они убеждены, что говорят очень умные вещи. Целые орды людей просиживают всю жизнь перед телевизором, словно овощи, способные слышать и видеть.

Спорт может втянуть каждого. Некоторые ищут истину в алкоголе, политике, работе, гоняются за деньгами или упиваются властью, стремятся к развлечениям или сексу. Однако ни одна из этих вещей не способна их освободить из внутренней тюрьмы.

### **Раскол преодолевается с помощью подчинения**

Первым шагом к единству является подчинение инспектора и признание им, что истинным директором является подсознание. Унизьте сознание, понижая голос, когда он слишком повышен или повышая, если его совсем не слышно. Воздержитесь от хвастовства, критики и от жалоб на судьбу. Старайтесь показать самому себе свое истинное Я, и тогда автоматически ваши воюющие души подадут друг другу руки, и настанет мир в единстве.

Тем временем, вы должны, бессовестно обманывая самого себя, поверить в свое умение владеть собой, в свой почти неограниченный опыт, в систему автоматических реакций опыта, который, хоть и есть, остается незамеченным.

### **Система поведения**

Когда под действием подчинения раскол будет преодолен, и придет чувство внутреннего единства, это значит, что наступило время начать действовать, пользоваться паролями, которые помогут вам овладеть своими желаниями и проблемами. Ясно сформулируйте свое желание или цель, которой хотите достичь, вслух или про себя – это несущественно. Важно, чтобы все ваше Я хорошо поняло смысл поставленной цели.

Теперь поверьте в реальность вашей индивидуальной роли в системе легкой жизни. Полностью доверьтесь автоматическим механизмам системы. Не пробуйте угадать, на чем они основаны. Позвольте своему телу свободно реагировать, словно бы вы находились в состоянии гипноза или летаргического сна. И так, как вы включаете свет, пылесос, или телевизор, произнесите пароль, который приведет в движение ваши внутренние машины. Не думайте о значении паролей! С этого момента, испытывая радость от собственной гибкости, подчините свой ум автоматическим действиям.

### **Быстрое воодушевление**

Как давно великий Ницше сказал: «В каждом настоящем человеке скрыт ребенок, который хочет выйти и начать играть!»

А недавно Антонио Рокка выкрикивал: «Любите жизнь, и она вас полюбит! Тогда мы сможем жить и по 150 лет. Находясь в темной комнате, мы ищем контакт и каждый из нас может зажечь свет!

Старайтесь, старайтесь использовать свои внутренние машины, и вы сразу же захотите пойти дальше, видя чудесные решения, которых вы не сможете объяснить обычным образом. Ваше Я расслабится в покое вашего единства. Тогда продлевайте эти моменты паролями «растяни» и «вместе».

Не тяните с самореализацией в системе легкой жизни, с овладением собой, с обретением власти над собой, с познанием собственной личности, свободной от боли и страха, способной сделать все и радующейся всем, живущей в чудесном раю, который вы сами создали.