
Уилям Аткинсън

ПСИХОЛОГИЯ НА УСПЕХА

ПРЕДГОВОР

Тази книга е сборник от лекции на известния американски психолог Уилям Аткинсън, изнесени пред различни аудитории в началото на нашия век, които за пръв път се публикуват на български език. Ценността и изключителната им актуалност за съвременния човек се състои в това, че в тях са посочени онези начини и средства, чрез които бихме могли да развием у себе си силата на личния магнетизъм и да използваме могъщото му въздействие за утвърждаване на духовното си превъзходство над заобикалящия ни свят. И което е най-същественото - Аткинсън ни убеждава, че той е присъщ не само на великите исторически личности, които са го използвали за утвърждаване на личните си амбиции и власт, но и на всеки обикновен човек.

Убедени сме, че книгата ще бъде полезна за широк кръг от читатели и особено за тези, които биха искали да преодолеят влиянието на обкръжаващите ни неблагоприятни условия. В този смисъл тя може да облекчи живота на всеки и да му покаже пътя към постигане на един по-добър начин на живот. И - както подчертава самият Аткинсън в предговора към изданието от 1910 г. - да изкорени у нас страха от промените в живота ни, като замени „Аз не мога“ с „Аз мога и искам“. А не е ли това, което и днес, след повече от 80 години, се стремим да постигнем в сложните условия на живот в съвременното общество.

ЯВЛЕНИЕТО „ЛИЧЕН МАГНЕТИЗЪМ“ - ОЧЕВИДНА ИСТИНА

Голяма част от теоретиците по този въпрос са посветили цялото си време и сили, за да докажат: първо, че личният магнетизъм наистина съществува, и второ, че той най-добре може да се обясни с техните теории. Някои приписват силата за влияние върху хората на вегетарианския начин на хранене, като напълно пренебрегват факта, че много от „най-магнетичните“ личности са били известни чревоугодници. Други твърдят, че тайната се заключава в безбрачието и във въздържането от полови връзки, независимо че в това отношение „магнетичните“ личности с нищо не се различават от своите по-малко „магнетични“ събратя. Трети допускат, че „магнетичната“ сила изпълва пространството около нас и че дълбокото дишане ни дава възможност да погълнем най-голямо количество от този жизнен ток, който ни зарежда със силата си като акумулатори. Изобщо всеки предлага любимата си теория.

Нямам никакво намерение да отрека напълно която и да било от тези теории. Без да съм вегетарианец, аз симпатизирам на последователите на това учение; въпреки че не водя живот на въздържател, виждам положителни страни в теорията за въздържането; без да мога да приема теорията за поглъщането на „магнетична сила“ от атмосферата, съм решителен защитник и последовател на „дълбокото дишане“ и считам, че много болести и душевни слабости биха изчезнали, ако хората се придържаха към него. Всичко това, разбира се, е добро само по себе си, но естествено не е първопричината за проява на свойствата, известни под названието „личен магнетизъм“. Изследователите в тази област обикновено завършват разсъжденията си, като убеждават

читателите си в удивителните възможности, достъпни за всеки, който придобие такава сила и се научи да я използва. При всички случаи те почти не засягат въпроса, как може да се придобие тази сила. Този въпрос по всяка вероятност излиза извън техните теории. Те произнасят речи, но на нищо не учат. Те са по-скоро проповедници, отколкото учители.

Истинският напредък в тази област е постигнат не от теоретиците, а от малкото практики, които след много опити и научни търсения успяха да пренесат този удивителен феномен от областта на отвлечените умозрения върху почвата на научните познания. В продължение на дълги години авторът на тази книга бе както ученик, така и изследовател и настоящият му труд е израз на усилията му да предаде на учениците си някои от основните принципи, до които е стигнал в резултат както на своите, така и на изследванията и практическите опити на други лица, работещи на това поприще. По тази причина лекциите ще се ограничат, доколкото е възможно, само с изложение на доказани факти и с някои практически указания, които засягат теорията само дотолкова, доколкото тя е абсолютно необходима.

Смятам, че би било оскърбително както за мен, така и за вас да ви представя само известния факт за съществуването на тази чудесна, скрита в човека сила, която макар и да се проявява само у някои от нас, може да бъде придобита от всеки. Да се стремим да докажем нейното съществуване би било равносилно да се опитаме да убедим средноинтелигентен човек, че магнитът привлича иглата, че рентгеновите лъчи проникват през човешкото тяло и дори през още по-плътна среда, че съобщения се предават чрез електричество, светлинни лъчи и дори по безжичния телефон, направо по въздуха без друг посредник. Всеки образован човек знае за съществуването на тези явления и не се нуждае от нови доказателства.

Същото се отнася и до читателя, проявяващ интерес към личния магнетизъм. Той отдавна знае, че съществува такава сила, и всекидневно вижда проявите ѝ край себе си. Може би дори съзнава, че я е развил донякъде у себе си и при всички случаи желае да овладее онези средства, чрез които би могъл по-пълно и по-разумно да приложи тази скрита в него сила. Ето защо няма да се опитвам да доказвам нейното съществуване - то е очевидно само по себе си.

Ще избегна и досадното изложение на многобройните теории, които досега обясняваха явлениято „личен магнетизъм“. Не предлагам и своя собствена „любима“ теория, тъй като с такава не разполагам. Бих искал да се опитам само да ви науча как да постигнете практически резултати, след което ще можете сами да изучите явлениято и дори да си създадете своя собствена теория за него. Ще ви представя накратко само собственото си разбиране за причините на явлениято, без да се опитвам да ви наложа собствените си възгледи. Вие сте напълно в правото си да приемете или да отхвърлите тази или онази теория, тъй като практическият резултат не зависи от убежденията ви по въпроса. Много от тези, които са постигнали най-добри резултати, са отхвърляли една теория след друга и в крайна сметка са признали, че не се и опитват да разберат истинската причина, която води до постигнатите резултати. Те са доволни от тях и не им е нужна каквато и да било догматична теория, тъй като знаят как да ги постигнат.

След тези обяснения нека забравим теорията и пристъпим към практиката. Ще се опитам да ви запозная с развитието и използването на тази могъща сила, за да ви дам възможност да възпроизведете резултатите, постигнати от други, а може би и като изследователи и пионери в тази област - да разчистите пътя в една гора от заблуждения и тайнственост, зад която е скрита тази област от човешкото познание. Най-вече бих искал да ви помоля да не приемате нищо на доверие, без да сте в състояние да го потвърдите със своя личен опит.

СЪЩНОСТ НА ЯВЛЕНИЕТО, ИЛИ КАК МИСЛИТЕ НИ ВЪЗДЕЙСТВАТ НА ОКОЛНИТЕ

В представите на повечето хора явлениято „личен магнетизъм“ се свързва с изтичането на особен род енергия от магнетичната личност, чрез която тя притегля

към себе си други личности, намиращи се в сферата на нейното магнетично въздействие. Тази представа, макар и погрешна в същността си, съдържа известна доза истина. В действителност от човека изтича притегателна, а не „магнетична“ сила, тъй като терминът „магнетизъм“ предполага връзка с магнит или с електричество. Въпреки наличието на известно сходство между тези две сили, магнетичният ток у човека се различава коренно по произхода и същността си от тях.

Това, което наричаме личен магнетизъм, е сложен процес на изтичане на мисловни вълни и колебания от човешкия мозък. Всяка мисъл, породена от нашия мозък, е сила с по-голямо или по-малко напрежение, чиято величина зависи и от скоростта ѝ в момента на нейното възникване. Когато мислим, ние изпращаме сложни токови импулси, които се движат постъпателно като светлинни лъчи и оказват влияние върху умовете на другите хора, намиращи се понякога на големи разстояния от нас. Властната мисъл, на която е присъща могъща сила, се стреми да изпълни своето поръчение и често преодолява инстинктивното противодействие на други умове срещу външно въздействие. А слабата е в състояние да завоюва друга духовна крепост само ако последната е лишена от всякаква защита. Повторните мисловни сигнали, изпращани един след друг в едно и също направление, често получават достъп там, където единичната мисловна вълна, макар и по-силна от тях, не е успяла. Всичко това дава обяснения за прилагането на един физически закон в областта на психиката и потвърждава пословицата „Капка камък дълбае“.

Мислите на другите въздействат върху нас в много по-голяма степен, отколкото предполагаме. Не става дума за *мненията* на другите, а за техните *мисли*. По този повод един мислител удачно се е изразил, че „*мислите са вещи*“. И наистина „мислите са вещи“ и при това с много силно въздействие. Ако не прозрем този факт, ще останем под влиянието на една властна сила, същността на която твърде малко познаваме. Но ако разберем и законите, които я управляват, ще сме в състояние да я подчиним на себе си и да направим от нея наш съюзник.

Всяка възникваща у нас мисъл, независимо дали е силна или слаба, добра или лоша, здрава или болна, изпраща вълни, които се колебаят и в по-голяма или в по-малка степен влияят на всички, с които сме в съприкосновение или които се намират в кръга на въздействието ни. Мисловните вълни приличат много на кръговете по повърхността на водата, предизвикани от хвърления в нея камък. Кръговете се движат във все по-широки и по-широки окръжности, започващи от самия център. Съответно ако нашите мисли изпращат силни вълни към определен предмет, той би почувствал най-силно тяхното въздействие.

Същевременно нашите мисли, оказващи въздействие върху другите, влияят и върху нас самите. В присъщите за човека мисли се проявява неговото „Аз“, Поради това следва да приемем буквално известната библейска мъдрост: „*В действителност човек е това, което мисли със сърцето си*“. Ние всички сме продукт на своето духовно творчество. Известно е, че е най-лесно да представим себе си в някаква светлина, но едва ли допускате, че целенасочената мисъл проличава не само в характера (което естествено е неоспоримо), но и във външността на човека. Това е доказан факт и следва само да се огледате около себе си, за да го констатирате. Навярно вече сте забелязали, че професията на човека се отразява в неговата външност и върху характера му. На какво се дължи по ваше мнение това явление? На нищо друго, освен на определен начин на мислене. Ако някога сте променяли работата си, навярно сте забелязали, че както характерът, така и външността ви са се променяли в съответствие с нея. Всяко ново ваше занятие означава нов начин на мислене, който се реализира в съответни действия. Възможно е досега да не сте обръщали внимание на този факт, но той е безусловна истина, потвърждение на която ще намерите веднага щом се огледате около себе си.

Човек, който мисли енергично, е енергичен и в действията си. Мъжествените по дух са мъжествени и във всекидневието си. Този, който мисли: „Аз мога и искам“, ще въплъти тази мисъл и на практика, докато този, който мисли: „Аз не мога“, никога нищо няма да предприеме. Това, разбира се, е известно на всички. Но от какво произтича тази

разлика между хората? Само от мислите им, от всекидневния им начин на мислене? Разбира се, след всяка мисъл следва и действие. Защо? Защото действието се явява естествен резултат на устойчивото мислене. Ако мислите за нещо постоянно, ще последва и съответно действие. *Мисленето е най-великото явление в света.* Ако все още не сте осъзнали това, ще го осъзнаете, преди да завършим настоящото повествование.

Или може би ще кажете, че в това няма нищо ново за вас, че за „развитието на волята“ и прочее подобни неща отдавна сте слушали и знаете. Защо тогава не сте се възползвали от тези свои знания и не сте постигнали нещо по отношение на себе си? Ще ви отговоря веднага. Мислили сте „Аз не мога“ вместо „Аз мога“. А сега аз ще променя вашето „аз не мога“ в положителното „аз мога“ и в решителното „аз искам“. Това е целта ми, преди да приключа курса си от лекции с вас.

Струва ми се, вече си мислите, че ще ви предложи някакви отвлечени разсъждения за загадъчни неща, и вероятно се надявате, че ще ви разясня как да придобиете достатъчно магнетизъм, за да можете например с върховете на пръстите си да запалите газов фенер. Или да привлечате като с магнит другите към себе си. Нима не е така? Но аз нямам предвид това, а бих искал да ви покажа как да развиете у себе си сила, пред която магнетизмът на другите няма да значи нищо; сила, която ще ви превърне в човек; сила, която ще разкрие вашето „Аз“. Тази сила, която ще ви даде възможност да се превърнете в човек с високи лични качества, човек влиятелен и преуспяващ във всичко. Искам да ви разкрия как бихте могли да придобиете т.нар. личен магнетизъм при положение, че неотклонно ще следвате моите указания. За това си струва да се работи, а когато почувствате у себе си новата сила, няма да поискате да я замените за каквито и да било съкровища.

Нима вече не се чувствате малко по-силни и по-уверени в себе си? Да, разбира се. Никога не ми се е случвало да говоря повече от пет минути пред аудитория за „Аз мога“, „Аз искам“ и за самоизграждането на тяхното „Аз“, без слушателите ми да изправят плещи, да приповдигнат глави, да почнат да дишат по-дълбоко и да ме гледат в очите по начин, по който гледа всеки човек с чувство на собствено достойнство. Това именно наричам „превръщане на мисълта в действие“. Може би вече разбирате какво имам предвид? Посаждам малкото зърно на самопознанието и то дава своите кълнове.

От особено важно значение е да обърнете внимание на друго съществено свойство на мисълта - на нейната притегателна сила. Без да се впускам в научни обяснения и без да използвам съответната терминология, съвсем накратко ще се огранича със следното.

Мислите притеглят към себе си само подобни на тях мисли: добрите - други добри мисли, а лошите - други лоши мисли; ободряващите - подобни на тях; унилите и предизвикващи съмнение мисли следват същото правило и т.н. и т.н.

Вашата мисъл привлича към себе си съответните мисли на другите и по този начин те се наслагват върху нея. Разбирате ли до какво води това? Ако у вас се появи някоя боязлива мисъл, вие привлечате към себе си всички страхливи мисли от обкръжаващата ви среда. Колкото по-настойчиво мислите за това, толкова повече ще се увеличава и притокът на такива мисли към вас. Но ако мислено си кажете: „Аз не се боя“, всяка смела мисъл от обкръжаващия ви свят ще се устреми към вас и ще ви помогне. Опитайте се да го направите, отстранете страхливите си помисли. Нима не знаете, че страхът заедно с по-голямото си дете - тъгата - е причинила повече бедност, нещастия и неуспехи, отколкото всичко друго на този свят. Страхът и ненавистта са родители на всички лоши мисли у хората. Впоследствие ще се спра подробно на този въпрос, но сега искам от вас да изкорените тези зли плевели - страха и ненавистта. Изтръгнете ги, тъй като те задушават градината ви заедно с други плевели: печал, съмнение, плашливост, самоунижение, ревност, злоба, завист, клевета и прочее натрапчиви мисли. Те в решаваща степен пречат на вашия успех и вие бихте могли да се убедите в това само ако малко поразмислите над моите думи. Повдигнете умствените си щори и пуснете лъчезарен поток от мисли на радост и щас-

тие свободно да се леят върху вас - тогава отчаянието и неуспехът ще ви забравят завинаги. Ако бяхте мой най-близък приятел и това бяха последните ми думи на този свят, бих извикал колкото сили имам: „Забравете завинаги всички мисли за страх и ненавист!“

УСПЕХЪТ В ЖИВОТА ВИ ЗАВИСИ ОТ ЛИЧНОТО ВИ ВЛИЯНИЕ ВЪРХУ ДРУГИТЕ

Предполагам, че изпитвате желание да развиете у себе си присъщите за всеки човек сили, за да постигнете успех в живота си. А той много често зависи от способността ви да привлечате към себе си хората и да влияете върху тях. При това е без значение дали притежавате други качества, ако не владеете онази неуловима сила, която наричаме „личен магнетизъм“. Огледайте се и ще видите, че всеки постигнал целта си човек обладава и способността да привлича и да убеждава хората, да им влияе и да ги ръководи. Обикновено тези хора ги наричат „властни“. Съществуват малко изключения от това общо правило, и то само за да го потвърдят. Тези изключения се срещат преди всичко сред хора, които са постигнали успех в областта на изкуството, научните изследвания и изобретения, литературата и други подобни области. И това е напълно разбираемо, тъй като техният успех зависи повече от самовглъбеното, съсредоточено и упорито отношение към труда, отколкото от порива, енергията, силата или от уменията им да ръководят другите. Наистина тези хора преуспяват в постигането на стремежите си, но резултатите от упорития им труд стават плячка на други, по-ловки житейски умове. Ако тези „среднощни факлоносци“ постигат понякога и материален успех, той се дължи единствено на това, че някоя по-положителна личност поема деловата страна на тяхната дейност и ги движи напред, като същевременно получава и по-голямата част от доходите - това е т.нар. практичен човек.

Поради това считам, че имам всички основания да разглеждам материалното благополучие като *доказателство за успеха*, а последният зависи изцяло от „личния магнетизъм“ на търсача на щастие. Изобретателят, ученият, писателят и човекът на науката биха могли да бъдат твърде облагодетелствани от разумното прилагане на силата си за духовно превъзходство над хората, но преимущества и най-добри резултати от прилагането на тази удивителна сила може да получи преди всичко „практичният“ човек, тъй като то му носи не само успех, но и неговото реално изражение - парите.

Естествено парите сами по себе си не са висок идеал, но като средство за постигане на подобри условия на живот те едва ли са недостойна цел за човешките стремежи. И постигането на такъв успех в живота зависи преди всичко от способността ви да привлечате, да заинтересовате хората, да влияете върху тях и да ги ръководите. И едва ли бихте поискали от мен да докажа това свое твърдение, ако поне малко познавате хората и света.

Ето защо непосредствена ваша задача е да се научите как да придобиете тази чудна, ценна сила. Отговорът е следният - като приложите *закона за духовното превъзходство*. В това се състои тайната не само на личния магнетизъм, но и тайната на успеха и на щастието въобще. За мъжа или жената, познаващи този закон, светът се превръща в нещо като вкусна стриди, към която трябва само да посегнат, за да я вкусат. А тези, на които не достига прилежание и настойчивост, за да развият скритите в себе си сили, ще станат много по-енергични и по-положителни като личности само след като се запознаят по-отблизо с възгледите ми по въпроса.

„Всичко това е чудесно - ще кажете вие, -но обяснете ни как да развием в себе си тази сила.“ Именно с това и смятам да се заема, като ви помогна да усвоите стъпка по стъпка необходимите умения, без умствена преумора и затормозяване.

А сега ще ви представя тази теория в най-общи черти. Мисълта ви може да ви помогне да постигнете успех чрез засилване на влиянието си върху другите по следните начини:

1. Чрез *пряко лично въздействие на силата на вашата мисъл* върху хората, като използвате закона за внушението. Вие сте способни да заинтересовате другите с вашите замисли и намерения, да получите тяхната подкрепа и покровителство и

въобще да влияете върху тях. Тази способност, присъща по природа на някои хора, може да бъде придобита от всеки, който прояви необходимата сила на волята и настойчивост, за да я развие у себе си. Поради това че голяма част от хората желаят да се запознаят преди всичко с този вид духовно превъзходство, следващата глава ще посветя на него.

2. Чрез *силата на непосредствените мисловни вълни и колебания на вашия мозък*, които оказват мощно въздействие върху умовете на другите, дори ако те знаят как да се предпазят и да окажат съпротива срещу такова влияние. Но при всички случаи познаването на този закон би ви помогнало да оказвате решителна духовна съпротива на мисловните вълни, идващи от умовете на другите.

3. Чрез *притегателните свойства на мисълта*, въздействащи в съответствие с теорията „сходните мисли се привличат“. Ако вашият ум е зает постоянно с определени мисли, те привличат подобни мисли и убеждения от обкръжаващата ви среда. Това свойство е едно от най-великите в природата, което приложено по определен начин, може да привлече съдействие и помощ от свършено неочаквани източници. Мислите са веществени реалности, които обладават свойството да привличат други мисловни вълни със същите колебания и качества.

4. Чрез *силата на мисълта*, предназначена да промени характера и темперамента ви с цел

да се самоусъвършенствате и постигнете онези лични качества, които ви липсват за постигане на успеха. Вие може би осъзнавате това, но не можете да се преборите с предубеждението си, че тези недостатъци са ви присъщи и не можете да ги промените, както „леопардът не може да промени петната по кожата си“. Познаването на закона за духовното превъзходство ще се превърне във ваш реален съюзник, тъй като вашето „мога“ ще преодолее тези недостатъци и вие ще придобиете нови качества и черти на характера. Със съветите си аз ще ви покажа верния път, но вие сами ще трябва да го извървите. Както в тази, така и във всяка друга област на човешките стремежи всеки е длъжен да се труди сам за собственото си благо.

ПРЯКОТО ПСИХИЧЕСКО ВЪЗДЕЙСТВИЕ

Ще се опитам да ви науча как можете да влияете на други лица при лични срещи и да ги накарате да проявят интерес към вашите замисли и намерения, да ви окажат помощ и покровителство, с една дума - как да въздействате върху тях. Макар и да познаваме хора, притежаващи такива умения, ние най-често се удивяваме от техните странни способности, без да се опитаем да ги придобием сами.

Влиянието ни върху хората, с които се срещаме лице в лице, се проявява по най-различни начини. Те биха могли да се сведат до следните три въздействия:

1. *Непосредствено внушение*, като използваме гласа, поведението, външността и очите си. Този начин на въздействие включва в себе си не само волните, но и неволните внушения, излъчвани от всеки сериозен човек.

2. *Мисловни вълни*, преднамерено насочени от вашия ум към друго лице.

3. *Притегателните свойства на мисълта* като следствие от процеса на целенасочено мислене. Веднъж придобита, тази сила действа независимо и нейна висша проява е личният магнетизъм.

В тази глава ще се огранича само с първия от посочените начини на лично въздействие, а останалите ще разгледам в следващите.

Много е трудно да се обясни същността на внушението в тесните рамки, с които разполагаме. Ако читателят е запознат до известна степен с принципите на хипнозата и на хипнотичното внушение, той ще разбере веднага смисъла, който влагам в думата „внушение“. За онези, които нямат тази представа, ще кажа следното: „*Внушението е впечатление, възприето от нас съзнателно или несъзнателно чрез едно от нашите външни усещания.*“ Ние постоянно възприемаме или отхвърляме внушения, което зависи от степента на нашата възприемчивост към тях.

За да обясня използването на внушението като средство за лично въздействие, ще употребя характерната за други мои съчинения терминология и разбираме за

съществуването на две основни функции на разума - активна и пасивна. Активната функция се изразява в съзнателното и волево мислене и се проявява в това, което наричаме „сила на волята“. Именно тази функция се прилага най-често от дейните, енергичните и бдителните хора в тяхната делова дейност. Пасивната функция е инстинктивно, автоматично мислене, без каквато и да било проява на волята - тя е пълна противоположност на активната функция. Но тя е най-ценният слуга на човека, който извършва по-голямата част от умствената дейност и цялата свързана с нея черна работа, без да получава за това никаква похвала. Тя работи безропотно, без усилия и, изглежда, никога не се изтощава. Обратно на нея, активната функция действа само по принуждение на волята и употребява много повече нервна енергия, отколкото пасивната. Тя осъществява творческата работа на мозъка и след положените от нея усилия се изтощава и се нуждае от отдих. Използвайки активната функция, вие в по-малка или в по-голяма степен осъзнавате направеното от вас усилие, докато това усещане отсъства напълно при действието на послушната, вярна и спокойна пасивна функция. Считаю, че дадените обяснения достатъчно добре разкриват отличителните черти на тези две функции.

У някои личности мисловната дейност почти изцяло протича пасивно. За тях задачата да мислят самостоятелно е трудна и те предпочитат „готовите“ мисли на своите събеседници. На практика те са като стадо овце: крайно доверчиви, те приемат почти всяко твърдение за истина, стига то да е изразено в настойчива, убедителна форма. Тези хора са много възприемчиви към внушение и на практика винаги се намират във властта на други, по-положителни умове. На тях им е трудно да кажат: „Не!“ и са склонни да отговорят: „Да!“, ако това изисква по-малко умствени усилия и е по-удобно за тях. Други са по-малко възприемчиви към внушения, а някои са съвсем невъзприемчиви, освен в определени случаи. Това са случаите, когато активната функция е уморена и те са й дали отдих - именно тогава те са възприемчиви повече от всякога към внушения.

За да добиете по-ясна представа за тези две функции, ще ви помоля да си представите двама братя - съдружници в частния бизнес. На външен вид те поразително си приличат, но притежават различни качества и всеки от тях е пригоден да изпълнява само задълженията, които е поел. Двамата делят наполовина печалбите и загубите на фирмата. Пасивният брат се занимава с приемането на стоката, с изпълнението на поръчките, с тяхната опаковка, със счетоводството и др. Активният брат се занимава с продажбите, с цялостната дейност, с финансовите операции - накратко, е душата на фирмата и я ръководи. И двамата участват в някои дейности, които изискват общи усилия, като например купуване на стоката и др.

Пасивният брат е добродушен, сговорчив и отстъпчив човек, който работи автоматично, като машина. Има нещо „застинало“ в неговите представи и макар да е суеверен и сляпо предан на брат си, той е много доверчив и склонен да повярва на всичко, което му кажат, стига то да не противоречи напълно на неговото мнение. За да възприеме нова идея, е необходимо тя постоянно и дълго да му се втъпява. В присъствието на брат си той е свикнал да се осланя на неговото мнение, а когато го няма - на мнението на други. Готов е да окаже всякаква услуга на всеки и да му даде почти всичко, което поиска, стига искането да е отправено в твърда и уверена форма. Бои се да не ви наскърби и ще ви обещае всичко само за да се освободи от вас и да не се наложи да ви откаже направо. Бихте могли да му продадете всичко, ако брат му го изпусне от погледа си и вие се възползвате от това. Въобще бихте могли да постигнете това, което сте си поставили за цел, ако го поискате уверено, като че ли съгласие за това вече има. Разбира се, този тип хора ви е добре познат.

Активният брат е съвсем друг човек. Той е подозрителен, предпазлив, винаги нащрек и „твърд като камък“. За него няма дреболии. Счита за нужно тайно, но зорко да следи действията на пасивния си брат, за да не допусне да пострадат интересите на фирмата. Пасивният брат може да се хване на „въдицата“ на всеки, дори сам да я „клъвне“, поради което наистина се нуждае от „бавачка“. Ако активният брат случайно се записва или изцяло се отдаде на работата си и престане да следи неговите дейст-

вия, много е вероятно да се случи нещо непредвидено. Ето защо активният съдружник не е склонен да приеме познанството ви с пасивния, освен ако не ви познава добре и счита, че нямате лоши намерения към него. Той ви следи зорко, осведомен е за деловите ви интереси и се стреми да предугади намеренията ви, преди да позволи да се срещнете със съдружника му. Ако предположи, че искате да се възползвате от слабостите му, той ще ви отпрати под предлог, че съдружникът му не си е вкъщи и т.н. Дори да ви позволи да се срещнете с брат му, той ще следи всяка ваша стъпка и дума и ако забележи, че му устройвате „капан“, веднага ще се намеси, за да попречи на замислите ви. Склонен е да приеме само онези ваши предложения, които счита за благоразумни, а всички останали отхвърля. Подозренията му към вас ще намалееят щом, свикне с присъствието ви, и дори може да изпита доверие, тъй като и той иска да се отпусне, да се поразвлече и по този начин отслабва и подозрителността му. Ако в резултат на това ви даде възможност да се срещнете с брат му, считайте, че сте постигнали голям успех, тъй като сговорчивият брат сам ще улесни втората ви среща. Той се чувства самотен и е възмутен от насилствената опека на брат си, поради което ще поиска да продължи познанството си с вас. Трудна е само първата крачка. Имайте предвид, че умът на всеки човек представлява своеобразен съюз на тези две функции, съответстващи на описаните по-горе два характера. Разбира се, не всички умове, или както образно ги нарекохме „фирми“, са еднакви. Пасивният участник почти във всички случаи притежава едни и същи черти, макар в някои „фирми“ да е по-самостоятелен, отколкото в други, което изцяло зависи от положителните качества на активния участник. Съществени различия се срещат сред активните участници. Едни от тях са образци на предпазливост, бдителност и разсъдливост, докато други владеят тези качества в по-малка степен и понякога са толкова „слаби“, колкото и пасивните им компаньони. Някои могат да бъдат изненадани, други - уговорени, трети - изкушени с ласкателства, както и да се поддадат на чуждо въздействие поради умора и следователно притъпена бдителност. Понякога могат така да се заинтересоват от нещо, че да оставят посетителят незабелязано да установи контакт с техния пасивен другар и да му позволят да предприеме самостоятелни действия. Всеки има свои особености и слабости. И тъй като *никой не е по-силен от слабостите си*, то винаги може да се намери слабата му точка и да се проведе атака срещу нея. И тогава веднага ще забележите, че всичко зависи от уменията ви да приспите бдителността на активния партньор. Това може да се постигне по много начини, важното е да намерите най-добрия. Ако някой от тях се окаже непригоден, опитайте друг. При такъв подход винаги ще постигнете целта си. „Страхливото сърце никога не покорява красавици.“ Но това може и да се случи, ако се заемете с тази работа както следва. А то става всеки ден. С едни по-леко, с други - по-трудно, но съпротивата на всички бдителни партньори може да бъде преодоляна - стига твърдо да се придържате към набелязаната цел.

Никога не приемайте „не“ за отговор. Спазвайте неотклонно това правило, все едно че ухажвате любимото си момиче. Тогава нито един, нито два, нито дори дузина отрицателни отговора не влизат в сметката. При такава тактика успехът ви е сигурен. Сполуката, както знаете, е жена и следователно притежава всички особености на нейния пол.

Силата на внушението се увеличава чрез неговото повторение. Човек може да отхвърли дадено предложение, което му е направено веднъж, но ако го чуе няколко пъти, започва да вярва в него. И в това няма нищо чудно - след като и вие сте повярвали на нещо, повтаряно ви много пъти, защо в него да не повярва и друг? При това внушението може да не предизвика реакция веднага, но като посятото в плодородна почва семе ще изкласи след време. Ако заинтересовате с предложението си активния брат, вие подготвяте за него и пасивния, който ще прояви интерес към вашия разговор. След като си тръгнете, той дълго ще обмисля предложението ви и когато отново ви види, въпреки забраната на брат си, сам ще поведе разговор за него. „Любовта се надсмива над преградите“, както понякога и пасивният участник - на

забраните на брат си. Образната представа за тези две функции на мозъка като двама братя съдружници ще ви помогне както по-успешно да насочите вашето внимание, така и да се предпазите от внушенията на другите.

Желанието ви да повлияете върху някого при непосредствен контакт с него зависи изключително от силата на внушението, т.е. от способността ви да притъпите бдителността на активния участник. Ще ви съдействат и два други могъщи съюзника: непосредствените мисловни вълни, съзнателно излъчвани от вашия ум, и несъзнателните притегателни свойства на мисълта. Тези сили могат да бъдат развити до голяма степен с упражненията, които ще ви предложи в другите глави. Ще се научите как да придобиете нужните качества, които биха ви помогнали да направите добро впечатление на активния брат, който може да попадне под външно въздействие. Има и едно друго основно качество на характера, което трябва да развиете - *увереност в самия себе си и вяра в собствените ви способности* да постигате целите си. Спомнете си за момчето, което се учи да плува. Умението да плува е вродено у всеки човек, а момчето не е уверено в това. Но щом се убеди в него, то се научава да плува. Естествено то впоследствие усвоява и изкуството да плува добре, но така или иначе самото умение да плува е било заложено у него от самото начало, обаче не му е достигала увереност да го постигне. Вие можете да влияете върху другите, но не вярвате в това и не чувствате увереност в себе си, поради което то ви се струва трудно и недостижимо. Но вие можете да го постигнете, стига само да опитате. Започнете с леки упражнения, но поддържайте увереност в себе си от самото начало. Някои хора случайно са открили заложените в себе си сили и дори не подозират коя е причината за успеха им. Вие вече знаете причината и можете да действате по-добре от онези, които случайно са открили истината.

НЯКОЛКО ЖИТЕЙСКИ МЪДРОСТИ

И в тази глава ще се придържам към сравнението на двете функции на човешкия разум с двамата братя съдружници, тъй като то в най-голяма степен съответства на целите на изложението.

Активният участник е доста „своеобразен“ възрастен господин, изискващ съответното уважение и внимание. В известен смисъл върху него може да се влияе чрез начина на водене на разговор, с външността, с личното отношение, с тоналността на гласа, със силата на погледа и т.н. Всеки активен участник има свои вкусове и особености, макар и всички те да имат и някои общи черти на характера.

Що се отнася до начина на водене на разговор, то първо следва да установим какво именно интересува почтения господин. Ако му угодите в това отношение, твърде е възможно той да забрави опекунските си задължения към по-слабия си брат. Би следвало да говорите с него за неща, които го интересуват, без да се простирате върху съответната тема твърде дълго - дайте възможност и на почтения господин да се изкаже. Говорете дотогава, докато засегнете любимата му тема, и тогава замълчете. Би следвало да култивирате у себе си и изкуството да слушате - то се явява един от най-ценните таланти на този свят. Много мъже и жени са постигнали високо положение в обществото само благодарение на умението си да слушат. Може би си спомняте стария разказ за Томас Карлейл. Веднъж при него дошъл един посетител, който умеел да слуша и като добър познавач на човешката душа незабелязано докоснал любимата тема на стопанина. После замълчал, а Карлейл продължил да говори сам три часа, без дори да даде на посетителя си възможност да вмъкне и една дума в разговора. Когато гостът си тръгнал, Карлейл го изпратил до вратата и прощавайки се, му казал:

„Отбийте се отново, когато сте свободен. Изпитах удоволствие от нашата беседа.“ Разбирате какво искам да ви кажа, нали? Слушайте внимателно почтения господин и се отнасяйте към думите му, все едно че са златни монети, току-що излезли от монетния двор - но не му давайте възможност да ви подведе. Слушайте почтително това, което ще ви каже, но не давайте възможност на мислите му да ви впечатлят, тъй като тогава той ще атакува вашия пасивен компаньон. Бъдете нащрек, тъй като ви

предстои да поговорите с по-малкия брат, когато опиянен от собственото си красноречие, почтеният господин замълчи и отслаби своята бдителност. Това изисква с всички сили да развивате у себе си изкуството да слушате. По отношение на външността бих ви посъветвал да избягвате двете крайности - излишното лустро и немарливостта. Придържайте се към златната среда. Би следвало да избягвате дрехи, които привличат вниманието на околните с крещящата си модност или пък със старомодния си вид. Роклята следва да е проста и изящна. Не бива да носите износени шапки и обувки - те първи привличат вниманието. Човек с хубава шапка и добре почистени обувки може да предизвика добро впечатление дори ако дрехите му са малко износени, но чисти. Докато износената шапка и неизчистените, изкривени обувки развалят целия ефект от иначе изящния ви тоалет. Избягвайте силните парфюми, които за мъжете са съвсем непригодни. Едва ли е нужно да добавям, че приличната външност е най-добрата гаранция да получите одобрителен отзив от болшинството активни компаньони, дори ако те самите не я притежават. Вашите маниери трябва да са изискани и приятни, но в никакъв случай - лекомислени. Сдържаността, както и умението да сте господар на настроенията си, е особено важна. Раздразнителността винаги е признак на слабост, а не на сила на характера, поради което раздразнителният човек винаги губи. Трябва и да сте смели както физически, така и морално, въпреки че последното е рядко качество. Ако бързо се дразните и изпадате често в състояние на печал или пък се чувствате нещастни, то обърнете особено внимание на лекцията за изграждане на характера, която ще ви помогне да отстраните тези недостатъци.

Маниерите ви трябва винаги да отразяват чувството ви за собствено достойнство, но в същото време - и *вниманието ви към чувствата и вкусовете на другите*. Ако това качество ви липсва, би следвало с всички възможни средства да го развиете у себе си. То е изключително важно, за да можете да се сприятелите с хората, на които държите, и да получите благосклонността на активния участник, въпреки неговата привидна суровост. Ако никога не забравите мисълта „Постъпвам в отношенията си с вас тъй, както бих искал вие да постъпите с мен“ и *я превърнете в действие*, много скоро ще придобиете това ценно качество. Възпитайте у себе си свободни, открити маниери на поведение - те се харесват на болшинството хора. И бъдете *сериозни*, когато говорите. Това не само привлича вниманието на събеседниците ви, но е и незаменимо средство, за да бъдат възприети внушенията ви, както и за да се придаде необходимата сила на мисловните ви вълни. Предложете благородно, мъжествено ръкостискане. На никого не се харесва да се здрависа с някого, който му предлага отпусната вяла ръка, както естествено и на самите вас. Не забравяйте това и ако нямате такова ръкостискане, то по-скоро го придобийте. Стиснете ръката на партньора си, все едно че е милионер или баща на прелестна девойка, за която искате да се ожените. И гледайте всички право в очите. Тепърва ще поговорим за силата на погледа, тук само го споменавам във връзка със силата на ръкостискането, тъй като те се допълват взаимно.

Култивирайте приятен тембър на гласа си, избягвайте както непонятното бърборене, така и рязкото повишаване на гласа. Най-доброто правило е да съизмерите гласа си с този на вашия събеседник, без да се опитвате да го надвиквате. Ако събеседникът ви говори твърде високо, понижете гласа си и той скоро ще заговори толкова спокойно, колкото и вие. Междупрочем това е отличен прием да разговаряте с особи с „остър език“ или с бързо възбудими личности. В такива случаи винаги запазвайте спокойствие, като се стараете да говорите *сдържано, но уверено*, и ще видите, че гласът на партньора ви постепенно ще се принизи до вашия. С понижаването на гласа му ще отпадне и неговата възбуденост, той ще се почувства малко засрамен, а от това само ще спечелите. И ще разберете колко много зависи от гласа ви. Гъвкавият, изкусно променящ тембъра си глас се нрави на всички и носи безброй победи на неговия щастлив притежател. Нека вашият глас изразява всички нюанси на чувствата, които бихте искали да му придадете. Той е една от най-силните форми на внушение. Изразителният глас е едно от най-важните средства за успех на този, който владее внушението.

Но читателят не следва да се отчайва, ако не притежава някои от гореизложените средства за постигане на тъй желаните от него успех. Той трябва да знае, че всеки от тези таланти е в негова власт и че той само трябва да се потруди, за да го открие у себе си. По-подробни обяснения как да се постигне това, ще научите в главата за изграждане на характера.

Важен фактор за влияние върху другите, в т.ч. и върху нашия уважаван активен участник, е погледът. *Погледът* на човека! Кой не знае неговата сила и колко малко са хората, умеещи да се възползват от изкуството да я прилагат! Могат да се напишат цели томове за неговото могъщество като средство за нападение и защита, както и за влиянието му не само върху хората, но и върху животните. И въпреки това тази тема няма да бъде изчерпана.

СИЛАТА НА ПОГЛЕДА

Погледът е едно от най-мощните средства за въздействие. Той не само привлича вниманието на другите към вас и облекчава проникването на вашето внушение, но и сам по себе си е сила, която при правилно използване дава възможност да наложите волята си на другите. Той привлича, очарова и ослепява активния участник, като същевременно ви дава възможност да поговорите с послушния му брат.

Погледът на човека, който е усвоил закона на духовното превъзходство, е едно от най-силните му оръжия. Той предава силни мисловни колебания върху мозъка на другите по най-краткия път. Вероятно сте чували за въздействието на човешкия поглед върху хората и дивите животни и сте срещали личности, които направо ви пронизват с поглед. Ако го задържат по-дълго време, той става непоносим. В следващата глава ще ви предложи няколко упражнения, които ще ви помогнат да усвоите т.нар. *магнетичен поглед* - много важен за всеки, който изучава изкуството на личното въздействие. А в тази ще се ръководя от предположението, че вече го притежавате.

Използването на силата на погледа в разговори с други хора ще ви помогне да направите впечатление, близко до очароването или хипнотичното внушение. То е следствие на силни мисловни колебания, действащи на разстояние чрез магнетичния поглед.

Ефектът зависи, разбира се, от обстоятелствата при всеки конкретен случай, поради което е трудно да се дадат общи указания. Общите препоръки следва да прилагате, като отчитате конкретните обстоятелства.

Едно от най-важните изисквания в началото на всяка беседа е да гледате събеседника си право в очите с непреклонен магнетичен поглед. Не трябва да го фиксирате с поглед, а само да го насочите към него, като изразите *силна воля и съсредоточеност*. В хода на разговора може, разбира се, да промените посоката му, но в случаите, когато правите предложения или отправяте искания и се стремите по някакъв начин да му повлияете, изпълненият с решителност магнетичен поглед не следва да се откъсва от очите му. Това изискване е много важно и в никакъв случай не бива да се пренебрегва. Когато говорите за бизнес, изражението на лицето ви и маниерите ви следва да са сериозни, като се стремите да предизвикате внимание у събеседника си. Когато поставяте някакво искане, направете го ясно и определено, без да снемате поглед от него, внушаващ му да постъпи така, както вие бихте желали. По всякакъв начин му попречете да отклони погледа си от вас в този момент. Ако привлечете изцяло вниманието на „активния брат“, той няма да може да контролира „пасивния“ и ще му даде възможност да се приближи и чуе разговора. Ако пък събеседникът ви се стреми да избегне погледа ви, то вие също отклонете поглед от него. Щом почувства това, той ще ви погледне. Вие просто издебнете момента, в който той обръща поглед към вас, за да насочите бързия си, остър, решителен поглед към него, като отразите силата на неговия с волята си. Тогава именно бихте могли да нанесете най-добрия си удар, използвайки най-удобния психологически момент за внушение.

Ако въпреки всичко не можете да го заставите да погледне към вас, използвайте някакъв предмет, за да го привлечете - някаква мостра, рисунка или каквото и да било, което има отношение към разговора. Ще видите, че като погледне към него, той ще

погледне и към вас. И тогава трябва да сте напълно готови да насочите магнетичния си поглед със силно внушение към него. Привлечете вниманието му, не откъсвайте поглед от очите му и при всички случаи ще окажете по-голямо или по-малко влияние върху него, особено ако не е запознат с нашата тайна. В противен случай ще е по-трудно да повлияете върху него, но не бива да забравяте, че са много малко хората, които са посветени в нея. Може би вашият събеседник ще почувства, че му оказвате влияние, и ще поиска да приключи разговора, но вие не бива да му позволявате това, тъй като вече имате влияние върху него и следва да го доведете докрай. *Не го оставяйте, докато не постигнете целта си.*

Трябва да имате предвид, че за всеки човек е много трудно да разсъждава и трезво да обмисля каквото и да било под въздействието на магнетичния поглед. Ето защо трябва да се пазите от влиянието на други лица, които знаят тайната. Необходимо е да запазите устойчиво душевното си състояние, ако забележите, че някой се опитва да ви въздейства, и да не отстъпвате от мисълта, че сте непреклонни и извън такова въздействие. Това душевно състояние ще ви предпази от външно въздействие, като в същото време ще ви даде възможност да продължите да влияете върху другите. Ако някой се опитва да ви заинтересува с някакво предложение, не му позволявайте да привлича погледа ви постоянно по време на целия разговор. Бихте могли да избегнете това, като гледате встрани непринудено, макар и да е преднамерено. Това ще ви помогне да запазите душевното си равновесие и да обмислите спокойно казаното от него. А когато направи предложението си, погледнете встрани, като че ли внимателно обмисляте всяка една негова дума. И ако все пак му се удаде да ви окаже внезапно внушение, след като улови погледа ви, не му отговаряйте, докато не отклоните поглед поне за минута встрани и не възстановите душевното си равновесие. Решите ли да отговорите „не“, погледнете го решително в очите и кажете своето „не“ твърдо и определено, но, разбира се, вежливо. *При най-малки съмнения винаги отговаряйте с „не“.* Предпазвайте се преди всичко от коварни внушения, които ви отправят в труден психологически момент, защото те са най-опасни. Нека вашият „активен участник“ бъде винаги нащрек и не позволява на събеседника ви да размени и една дума с неговия „пасивен брат“. Те винаги ще се стремят да говорят един с друг, но вие не бива да им позволявате да направят това.

Всеки, който владее тайната и сам води разговора, винаги е положителен фактор, а този, който слуша - повече или по-малко - пасивният. И колкото по-внимателно и по-сериозно слуша, толкова по-пасивен става. Положителното е по-силно от отрицателното и затова би трябвало винаги да се стремите да избягвате положителните внушения, когато самите вие се намирате в пасивно положение.

Трябва да се научите да правите *внушения в настойчива, непреклонна и положителна форма* - гласът ви трябва да показва, че вече очаквате тяхното изпълнение, а умът ви да запази увереността си, че волята ви непременно ще бъде изпълнена. Ако създадете мислено образа на това, което с две думи се нарича *уверена устойчивост*, ще сте в състояние да осъзнаете възможностите си да оказвате въздействие. Една от следващите лекции ще ви помогне да постигнете това. А сега се съсредоточете изцяло върху магнетичния поглед в следващата глава.

МАГНЕТИЧНИЯТ ПОГЛЕД

Понятието „магнетичен поглед“ е израз на силно мисловно искане, отправено чрез очите. Техните мускули и нерви са приспособени да излъчват непреклонен, положителен поглед. Как да постигнем такова мисловно напрежение, ще разберете по-късно, а сега ще насоча вниманието ви само върху погледа. Следващите упражнения са много важни и се надявам, че ще ги изпълните. Чрез тях ще накарате другите да почувстват погледа ви, а ако продължите да ги изпълнявате, ще развиете силата му до степен, при която малко хора ще могат да му устоят. Интересът към упражненията ще се увеличи особено след като почувствате растящото си влияние върху хората, с които влизате в контакт. Дори ще забележите, че те стават неспокойни и губят присъствие на духа под въздействието на погледа ви, а някои дори проявяват признаци на страх, в

случай че само за няколко минути го съсредоточите върху тях. А когато постигнете това съвършенство и усвоите неотразимия магнетичен поглед, вие няма да го замените за никакви богатства. Но не се задоволявайте само с изпълнението на упражненията, а изпробвайте силата си непосредствено върху тези, с които се срещате, и се убедете сами в ефекта от тях. Знанията си за силата на погледа бихте могли да усъвършенствате напълно само чрез опити с близките си.

УПРАЖНЕНИЯ

1. Вземете лист бяла хартия. Нарисувайте на него кръг, голям колкото 50 стотинки, и го туширайте с мастило така, че рязко да се открие на белия фон. Закрепете го на стената на височината на очите си при седнало положение и седнете срещу него в средата на стаята.

Насочете поглед към черното петно и без да мигате, гледайте в него една минута. След това дайте на очите си да починат и повторете упражнението пет пъти.

Оставете стола си в същото положение, но преместете листа три фута надясно от първоначалното му положение. Седнете и устремете погледа си към стената пред вас и без да извърщате глава, насочете погледа си надясно и гледайте настойчиво в петното една минута. Повторете го пет пъти.

После преместете листа три фута вляво от първоначалното положение и гледайте съсредоточено в петното една минута. Повторете упражнението пет пъти. След това го изпълнявайте три дни, като след третия увеличете времето на две минути. След още три дни увеличете времето до три минути и продължете, като увеличавате времето с една минута след всеки три дни. Някои придобиват навика да гледат в петното в продължение на двадесет и пет или тридесет минути, без да мигнат и без да им се насълзят очите, но аз не ви съветвам да продължите упражненията повече от петнадесет минути. Погледът, който може да удържи петнадесет минути, се равнява по сила на погледа, който се задържа по-дълго.

Това упражнение е много важно и ако го изпълнявате точно, ще сте в състояние решително и настойчиво да погледнете в очите всеки, с когото се срещате. То превръща очите в източник на силно, убедително въздействие и ви дава възможност да отправяте втрещен и съсредоточен поглед, който малко хора могат да издържат. А кучетата и другите животни ще се свиват и ще настръхнат от него. Признавам - упражненията са скучни, но положените усилия и загубеното на пръв поглед време ще бъдат стократно възнаградени. Ако се занимавате с хипноза, те ще ви окажат голяма помощ. Дори очите ви ще изглеждат по-големи и по-красиви, тъй като разстоянието между клепачите се увеличава.

2. Бихте могли да внесете някои изменения в упражненията, за да избегнете еднообразието им и да се научите да гледате другите в очите без смущение.

Застанете пред огледалото и внимателно се вгледайте в отражението на очите си, като се придържате към същата процедура както при първото упражнение с петното на стената. Времето, както и преди, увеличавайте постепенно. Така ще се научите да издържате чуждите погледи, както и да придавате по-привлекателно изражение на очите си. Ще сте в състояние да наблюдавате и промяната в тях, когато те придобиват магнетичен поглед. Упражнението следва да правите системно. Някои авторитети предпочитат това упражнение пред предишното, но считам, че най-добър резултат ще получите от тяхното съвместно изпълнение.

3. Застанете на разстояние три фута от стената. Закрепете на нея лист бяла хартия на равнището на очите си. Без да откъсвате поглед от него, започнете да въртите главата си в кръг. Това упражнение съдейства значително за развитието на очните мускули и нерви, тъй като очите се въртят, докато погледът ви е насочен в една точка. Главата следва да се върти в различни посоки, като отначало времетраенето е малко, за да се избегне умората на очите.

4. Застанете с гръб към едната, погледнете към отсрещната стена и започнете бързо да прехвърляте погледа си от една точка към друга - наляво, надясно, нагоре, надолу, в зигзаг, кръгообразно и пр.

Прекратете упражнението веднага щом почувствате, че очите ви се уморяват. Преди това насочете погледа си в една точка, за да успокоите очите си. Това упражнение съдейства за укрепване на очните мускули и нерви.

5. След като усвоите упражненията за магнетичния поглед, следва да се уверите в неговото непосредствено въздействие. Уговорете някои от приятелите си да ви позволи да изпробвате погледа си върху него. Седнете един срещу друг, накарайте го да ви погледне в очите и насочете към тях спокоен, втрещен и непроницаем поглед. Ще забележите, че той бързо ще се умори и когато каже „стига“, ще се намира в почти хипнотично състояние. Ако той се поддава на хипноза, това ще облекчи задачата ви. Използвайте силата на погледа си върху куче, котка или друго животно, ако ви се удаде да ги заставите да стоят или лежат спокойно. Ще се убедите, че повечето ще избягат от вас или ще отклонят погледа си встрани, да за избегнат вашия. Разбира се, трябва да различавате спокойния, настойчив от безсрамно-наглия поглед. Първият е присъщ на човек с голяма психическа сила, докато вторият е присъщ на негодяя.

Отначало вашият упорит и непреклонен поглед ще предизвиква смущение и ще притеснява другите, те ще са неспокойни и ще се чувстват неловко във ваше присъствие. Но ви уверявам, че бързо ще привикнете към новата си сила и ще се научите да се ползвате от нея внимателно, като предизвиквате силно въздействие, а не смущение у тях.

Бих искал да ви предпазя от предварителни разговори с другите за упражненията и за личния магнетизъм въобще, тъй като в повечето

4. Психология на успеха случаи това ще предизвика у тях съмнения и дори подозрения. Запазете тайната, докато я овладеете не на думи, а на дело.

Отделете известно време за упражненията си и не бързайте, а следвайте законите на природата и развивайте силата си постепенно, но неотклонно.

Избягвайте да премигвате, да премижавате или неестествено да разширявате разстоянието между клепачите на очите си, като се освобождавате от тези навици с помощта на волята и самообладанието си.

Ако очите ви се уморяват от упражненията, наплизкайте ги със студена вода и веднага ще почувствате облекчение. След неколкодневни упражнения ще се убедите сами, че очите ви ще привикнат и ще се уморяват много по-малко.

СИЛАТА НА ВОЛЯТА

Досега ви показах как бихте могли при личен контакт да привличате към себе си другите чрез силата на внушението. В тези случаи на личността, която оказва въздействие върху друга личност, съдействат и две други сили. Първата е известна като притегателна сила на мисълта, за която ще стане дума по-нататък. Втората е волевото въздействие на ума на един индивид върху ума на друг. Съществува определена разлика в тези две прояви на силата на духа. В първия случай приведените в движение притегателни сили на мисълта въздействат върху другите независимо от съзнателните усилия на вашия ум; вашите мисли привеждат в движение могъща сила, която влияе върху другите. А при волевата мисъл мисловните колебания се предизвикват от съзнателното действие на силата на волята, която ги насочва към определен обект; когато предизвикващата ги сила прекратява действието си, изчезват и колебанията.

Тъй като не мога да намеря общоприето понятие за тази форма на мисълта и не искам постоянно да повтарям „*съзнателно усилие на волята, предизвикващо мисловни колебания и насочващо ги към определен обект*“, ще използвам термина „волево искане“.

Силата на волята е една от най-могъщите и същевременно най-малко изучените сили на природата. Тя се прилага несъзнателно от почти всички хора. Някои използват нейното действие, без да познават законите на възникването и развитието ѝ. Силата ѝ може да се увеличи многократно чрез съответни упражнения, ако за тях бъдат отделени необходимото време и старания. В главата за съсредоточаването ще ви

запозна с някои упражнения, които ще ви помогнат да развиете тази сила у себе си. Ако искате разумно да прилагате силата на волята, следва да разберете истинската ѝ същност, а за това е нужно да развиете у себе си истинския човек.

Мнозина са свикнали да мислят за собственото си „Аз“ само доколкото го свързват физически с тялото си. Това е чисто материалисти-чен подход. Други мислят за собственото си „Аз“ като за духовно създание, което ръководи тялото и се намира в мозъка. Това отчасти е правилно, но не отговаря изцяло на истината. Само някои съзнават, че човек има „висше Аз“, а съвсем малко хора го познават и живеят в съответствие с неговите изисквания. Нашето „Аз“ е толкова по-съвършено от разума, колкото разумът е по-съвършен от тялото. А двете са негови оръдия и служат за изпълнение на неговите действия, ако „Аз“ реши да ги използва. Истинското „Аз“ е това, което чувстваме в момента на самовглъбяване и мечтания и когато мислим или казваме на себе си: „Аз съм.“ Всеки от нас е усещал *истинското* „Аз“ в някои моменти от живота си, но едва ли е съзнавал неговото пълно значение. Оставете книгата за минута, отпуснете мускулите на тялото си и приведете в пасивно състояние ума си, спокойно и хладнокръвно помислете за значението на „Аз съм“ и се опитайте да си представите вашето *истинско* „Аз“, стоящо над разума и тялото ви. Ако сте привели в необходимото състояние тялото и ума си, ще видите у себе си да проблясва *истинското* „Аз“. Продължете занятието и то ще създаде във вашия ум представа за истината. Нищо не може да навреди или унищожи истинското „Аз“. Тялото и разумът ще изчезнат, но „Аз съм“ е вечно и неразруσιμο. То е могъщо, а когато разумът се научи да се подчинява на неговото влияние, човек като че ли получава ново битие и придобива неочаквани за себе си сили.

Независимо дали приемате или отхвърляте учението, което е предмет на настоящите лекции, не забравяйте едно: „Аз съм“ - това е истинската ви същност. И когато вашият разум открие своя господар, вие ще познаете тайната на живота. Аз посях зърното на тази мисъл в ума ви, то ще покълне и ще се превърне в красиво цвете, благоуханието на което ще надмине аромата на всички земни цветя. И тогава вие ще разберете, че сте открили самия себе си.

Това, което наричаме воля, е израз на „Аз съм“ у човека. Тя има такова отношение към него, както мисълта към разума. Когато говорим за „развитие на волята“, ние всъщност разбираме такова развитие на разума, което признава волята като господстваща над него сила. Волята е достатъчно силна, но се нуждае от развитие. Това като че ли противоречи на общоразпространеното схващане, но все пак е вярно. По психическите ви вени протича могъщият поток на волята ви, но вие първо трябва да го почувствате, преди да се научите да управлявате духовната си колесница.

Мислите у човека са два вида. Единият вид, който нарекохме пасивен, едва надхвърля инстинктивното усилие и прилича на „протичащо от само себе си мислене“, а възникването му не изисква никаква или почти никаква сила на волята. Другият вид, наречен от нас активна умствена дейност, възниква в резултат на по-силно или по-слабо искане, предизвикано от силата на волята. Подробното изучаване на тези въпроси е извън рамките на настоящия труд и тук само привличам вниманието ви към тях. Целта на тази книга е да ви научи „как“, а не „защо“, поради което няма да ви въвеждам в областта на теорията.

Колкото повече развивате активната дейност на мозъка си, толкова по-силна и по-могъща става тя. Човек, който разбира законите за превъзходството на духа, има безспорно преимущество пред хората, на които са известни само пасивните усилия на ума.

Всички мисли се изпращат от разума ни, а колебанията, изхождащи от определен индивид, въздействат в по-голяма или по-малка степен върху другите. Пасивните сили са по-слаби от активните, но и те, повтаряни достатъчно често, придобиват определена сила. Остава да се убедим, че за оказване на непосредствено въздействие върху ума на другите с помощта на мисловните колебания е необходимо „волево искане“. И че колкото по-силно е то, толкова по-силно е и оказаното въздействие.

А сега съсредоточете вниманието си върху упражненията за укрепване на силата на „волевото искане“ в следващата глава.

ПРЯКОТО ВОЛЕВО ИСКАНЕ

Проявата на волевото искане съществено се различава при отделните хора. Като цяло се налага следният извод: човек оказва влияние върху другите в зависимост от силата на волевото искане. Великите личности в историята на човечеството са развивали тази сила у себе си в сравнително висока степен, макар и често несъзнателно; понякога са нямали понятие за същността на могъщата сила, която са използвали за постигане на своите цели. Много от тях открито са признавали, че не могат да разберат и обяснят причините за обаянието си по отношение на другите. Разбира се, те са съзнавали, че владеят определена сила, но същността и управляващите я закони не са им били известни. Наполеон е поразителен пример за човек, който е развил в най-висока степен у себе си силата на волевото искане. Неговата воля е властвала над милиони хора, които са изпълнявали заповедите му, а постиженията му са граничили едва ли не с чудеса. По някои от бележките му може да се направи изводът, че вероятно е имал представа за силата, от която се е възползвал за определено време с пълното ѝ съгласие. Впоследствие той започва да злоупотребява с нея, поради което я загубва, а после, поради пренебрежителното си отношение към нейните закони, губи и властта си. Навярно сте забелязали, че хората, които винаги са съпътствани от успеха, чувстват инстинктивно своето „Аз“. Те вярват в самите себе си и често признават, че самото providение се грижи за тях. Като Наполеон те вярват в „своята щастлива звезда“. В това се заключава и инстинктивното им осъзнаване на собственото „Аз“. Те притежават само частица от истината, която едва са усвоили, но непреодолимото им желание за могъщество, слава и богатство ги тласка да се възползват от нея. Много други са разбрали силата на „Аз съм“, разбрали са нейните закони и въпреки това не се стремят към материални изгоди. Те обладат силата, но се задоволяват с по-малки материални блага и нямат никакво желание да плащат за това, което е прието да се нарича успех или обаяние по отношение на другите.

Въпреки че притежават тази скрита сила, те не се стремят към високо положение и слава, презират ги и съзнават, че подобни стремежи са недостойни за тях: те предпочитат да използват присъщите им сили за постигане на високи цели. Обикновено говорят като пророци: „Суета на суетите и страдание на духа“, или като Пуку: „Колко безумни са смъртните.“ Очевидно законът за компенсациите изравнява всичко - богатството, могъществото и положението в обществото невинаги носят щастие. Старите мъдрости, като „Тежка е царската корона“ и „Няма рози без бодли“, са напълно оправдани.

Но аз нямам намерение да ви обучавам на правила за поведение в обществото или да ви чета морал. Всеки си избира свой жизнен път и никой не може да решава вместо него. Аз само ви предлагам да постъпите както бихте пожелали. Но има само един начин да успеете и той се състои в това, *да изпълните решението, което предварително сте приели*. Трябва просто „да заорете със своя плуг“, без да обръщате внимание на другите. Набележете си цел и се стремете към нея, отстранявайки всички препятствия по пътя си. За да осъществите стремежите си, следва точно да определите желанието си и да опознаете собственото си „Аз“ -тогава ще овладеете и това, което обикновено се нарича „сила на волята“.

В предишната глава определих волевото искане като „съзнателен израз на волята, предизвикваща мисловни колебания, насочени към друг обект“. Силата на мисловните колебания може да се използва на малки разстояния, при личен контакт или за предаване на колебания на големи разстояния, т.е. чрез телепатия, която все още е недостатъчно изучена. Първата форма е проста и добре известна; втората е значително по-рядко срещана и дори тези, на които е подвластна, трудно могат да я обяснят. Независимо от това, от нея се ползват много повече хора, отколкото бихме могли да предположим. Те си служат с явлениято телепатия, или предаване на мисли на разстояние, четене на мисли и т.н., като обикновено нямат понятие от същността ѝ.

Познавам много хора, у които е развита такава способност. Повечето от тях не биха се съгласили да проявят своите сили дори в най-тесен кръг от приятели. Такива хора осъзнават истинската същност на силата, с която разполагат, и не искат да я унижат, като я демонстрират на импровизирани представления. Те са напълно удовлетворени от съзнанието, че я владеят, и нямат нужда да убеждават другите в това. Не се стремят да привличат последователи и избягват всякакви обяснения за тайните си познания. Убедени са, че не е дошло времето за разгласяване на тайната, което според тях би имало отрицателен ефект.

Първото условие за усвояване на волевото искане е да осъзнаете силата на своето истинско „Аз“. Колкото по-добре го осъзнаете, толкова по-голяма ще стане силата ви. Не бих могъл да ви дам специални напътствия как да го постигнете, освен едно - трябва по-скоро да го почувствате, отколкото да го възприемете с разума си. Не се съмнявайте, че ще намерите верния път. Просто ще почувствате, че тялото ви не е вашето „Аз“, а е само дрехата, която временно ви обгръща; вие съществувате отделно от тялото си и стоите над него, независимо че за известно време сте свързани с него; ще разберете, че вие и вашият разум не сте едно и също нещо; той е само едно просто оръдие, чрез което вие проявявате своята личност; той е твърде несъвършен, поради което вашето истинско „Аз“ неточно се отразява в него. С други думи, когато говорите или мислите: „Аз съм“, вие осъзнавате съществуването на вашето лично „Аз“ и започвате да чувствате силата му в себе си. Само по себе си това познание е твърде недостатъчно, но ако го развиете, то ще нарасне и ще предизвика във вашия ум зараждането на смели планове за бъдещето. Тук можем да използваме примера за богатия, който забогатява все повече, и за бедния, който губи и това, което има. Осъзнаването на истината при едни се удава по-бързо, при други - по-бавно и сложно, а някои въобще не могат да я осмислят. На последните ще кажа: „Не е дошло времето да познаете тази велика истина, но семето ѝ вече е посято и след време ще покълне.“ Сега това може да ви прозвучи глупаво, но след време ще се убедите в правилността на това мое суждение. А на тези, които вече чувстват първите признаци на пробуждането на собственото им „Аз“, ще кажа: „Не забравяйте никога за него и то ще разцъфне като лотос, постепенно и естествено; веднъж възникнала, мисълта ви за него не може да изчезне, тъй както нищо в природата не прекъсва своето развитие.“ Усвояването на съсредоточаването (концентрирането) на мисълта, което е предмет на следващата ни лекция, ще ви даде възможност да развиете понятието за собственото си „Аз“. Мисълта „Аз съм“ мълчаливо присъства в съзнанието ви и когато се съсредоточите, тя става все по-силна и по-силна.

Ако решите да използвате силата на волевото си искане за влияние върху събеседниците си, трябва да отправите към тях силно мисловно искане, като същевременно го подкрепите със съзнанието, че имате право да искате то да бъде изпълнено, и с увереността, че то наистина ще бъде изпълнено. Подчертавам - трябва да сте напълно убедени, че искането ви ще бъде безусловно изпълнено. При всички мисловни процеси увереността е първата предпоставка за предизвикване на съответното действие. Ако се колебае, резултатите ще имат половинчат ефект. Вие ще възприемете тази истина, след като прочетете целия курс от лекции, в който на нея се поставя един от основните акценти.

Надявам се, че вече сте убедени във възможностите си да предразположите към себе си всеки и да го накарате да изпълни онова, което искате. Ако пък у него отсъства силата на духовното противопоставяне и въобще сила на волята, която да противодейства на вашата, бихте могли да направите с него каквото пожелаете. За свое нещастие някои хора имат слаба воля и поради това стават играчки в ръцете на онези, които притежават тайната на личното обаяние.

Ако се придържате към моите указания, ще постигнете определени успехи в отношенията си с околните; те ще зависят преди всичко от степента на развитие на силата на волята у вашите партньори. Ще осъзнаете това, след като започнете да прилагате новите си умения. Не отлагайте използването им, тъй като само чрез практиката по-лесно ще усвоите теорията и ще усъвършенствате въздействието си

върху другите. Спомнете си отново за детето, което не могло да се научи да плува, докато не повярвало в това и не опитало. Силата на волево искане следва да съчетае със силата на внушението, като се научите да се концентрирате. В следващите лекции ще обясня защо тези тайни сили не могат да бъдат използвани с лоши намерения. На този етап искам само да предпазя читателя от евентуално изкушение да злоупотреби с нея. Освен че е неетично, такова действие ще причини вреда преди всичко на този, който го предизвиква, и в последна сметка ще доведе до нежелателни за него последствия. Временно то може да има успех, но крайният резултат винаги е отрицателен. Прилагайте новите си познания, без да причинявате ущърб на лицата, върху които оказвате въздействие. Това ще ви даде възможност да ги накарате да работят заедно с вас, ако не злоупотребите със силата си. Но ако окажете върху тях влияние с цел да ги заблудите или в ущърб на техните интереси, това ще бъде голямата ви грешка. За нея ще платите със собствените си страдания. В тези случаи важи пословицата: „Каквото посееш, това и ще пожънеш.“ Не се опасявайте - малко вероятно е да злоупотребите с новите си познания, тъй като колкото повече ги овладявате, толкова повече инстинктивно ще искате да ги използвате за благородни цели. Има хора, които като сатаната ще искат да ги използват само за лоши цели, но като него и те са обречени на страшни страдания и мъки. Като съгрешилите ангели.

Най-доброто упражнение за отправяне на волево искане е съсредоточаването. Следващите упражнения ще ви помогнат да го усвоите, като започнете отначало с простите от тях. Бихте могли да измислите и други, като използвате въображението си. Важно е да не се мръщите, да не стискате юмруци или да предизвикате у себе си напрежение по друг начин. Силата ви зависи от вашето спокойствие, дори невъзмутимост. Желанията си изразявайте под формата на благосклонно настойчиво искане, като винаги ги съпровождайте с увереност, че ще бъдат изпълнени. Цялата тайна се състои във вярата ви в резултата. Приёмите ще изработите сами във всекидневната си практика. И не се отчайвайте - упражнявайте се и скоро ще усвоите новите умения.

УПРАЖНЕНИЯ

1. Когато вървите по улицата, съсредоточете вниманието си върху някои от вървящите пред вас. Разстоянието между вас би следвало да бъде 6-10 фута, но и по-големи разстояния не ще ви попречат. Насочете настойчив и неотклонен поглед в тила на човека пред вас. фиксирайте го в една точка в долната част на малкия мозък и си пожелайте да обърне глава и да погледне към вас. След известна практика ще бъдете поразени от факта колко много хора се поддават на вашето внушение. При това жените са много по-възприемчиви от мъжете към подобно влияние.

2. Насочете погледа си към някой от стоящите пред вас - в църквата, в театъра, на концерт и на други места, като го фиксирате в същата точка както при предишното упражнение. Настойчиво пожелайте лицето да обърне към вас глава и ще видите - той ще стане неспокоен, ще почне да се вълнува и накрая ще се обърне към вас. Това се удава по-лесно с познати, отколкото с непознати хора. Колкото по-добре познавате лицето, толкова по-бързо ще окажете нужното въздействие върху него.

Тези две упражнения бихте могли да видоизменяте по желание в зависимост от вашата изобретателност. Във всички случаи принципът е един и същ - съсредоточеният поглед и силната, настойчива и очакваща подчинение воля са основни фактори в тях. Силата на волята си можете да развиете, като използвате упражненията в лекцията за съсредоточаването. Но ако имате затруднения и не постигнете очакваните резултати, изводът е един - способността ви да се съсредоточавате е все още слаба, поради което следва да продължите да я развивате чрез съответните упражнения.

3. Изберете лице, което се намира срещу вас от другата страна на улицата, малко вляво или вдясно от точката, която е точно срещу вас. Гледайте упорито срещу себе си, без да показвате, че гледате него, но през цялото време то да остава в

полезрението ви. Отправете към него непреклонно волево искане да ви погледне. И ако точно изпълните указанията, ще видите, че лицето ще погледне към вас. Понякога погледът му ще се отправи несъзнателно, като че ли у него се е появило моментно желание; друг път то ще ви погледне внезапно и в упор, все едно че приема отправения призив. В повечето случаи лицето ще има смутен, а понякога дори глупав вид, чувствайки насочения срещу себе си магнетичен поглед.

4. Ако в разговор с вас събеседникът ви не намери нужната дума или израз, устремете в него настойчивия си поглед и му ги внушете. В повечето случаи той ще ги произнесе, ако са подходящи; в противен случай пасивният разум няма да ги приеме, а активният ще намери други изрази и думи. Някои посветени в тайната са правили този опит с оратори, проповедници и лектори на големи аудитории и са успя-

5. Психология на успеха вали да им предадат редица забавни мисли. Известен ми е случаят с един студент, у когото силата на съсредоточаването и волята били добре развити. Той се занимавал повече със спорт, отколкото с наука, поради което на изпитите изпращал към професора си силно волево искане да му зададе онзи въпрос, който той знаел. И винаги се справял добре. Съдбата му изневерила само веднъж, когато въпросите били предварително подготвени в писмен вид, което лишило студента от възможността да се възползва от силата на волята си.

5. В този случай целта е да внушите на някого да тръгне в желаната от вас посока. Опитайте с някой, който върви пред вас по улицата, като го фиксирате с поглед по посочения вече начин. Щом някой друг се зададе срещу него, опитайте се да го заставите да го заобиколи или от дясната, или от лявата му страна. Този опит можете да направите и с човек, който върви срещу вас. В този случай продължете пътя си, без да се отклонявате ни вляво, ни вдясно, като в същото време мислено внушите на другия от коя страна да се размине с вас.

6. Насочете поглед в минаващ край прозореца ви човек и пожелайте той да обърне глава към вас и да ви погледне. В седем от всеки десет случая ще постигнете положителен резултат, ако успеете да се съсредоточите в необходимата степен. Подобри резултати ще получите, ако застанете до прозореца на първия, а не на втория етаж, тъй като внушението за простото извърщане на главата се постига значително по-лесно, отколкото внушението минавачът да насочи погледа си към горните етажи. Това упражнение можете да прилагате в различни варианти - например бихте могли да привлечете погледа на някой човек, който стои до прозореца, а вие минавате по улицата. Новите ви познания ще ви увлекат дотолкова, че вие сам ще измисляте нови начини, за да изпробвате духовната си сила върху другите, като използвате случайни обстоятелства. Те ще укрепят вярата ви в собствените ви сили и във възможностите ви да влияете върху хората. Но никога не следва да ги използвате за развлечение или за удовлетворяване на любопитството на приятелите си. Онези, които разбират истинското значение на закона за духовното превъзходство, нямат склонност да го демонстрират показно, а се стремят да го използват за постигане на целите си.

ТЕЛЕПАТИЧНОТО ВОЛЕВО ИСКАНЕ

Няма да доказвам съществуването на телепатията, тъй като за повечето хора тя е безспорен факт като рентгеновите лъчи или безжичния телефон. Всъщност човечеството винаги е вярвало във възможността да се предават мисли на разстояние, а последните опити в областта на телепатията укрепиха тази вяра. Ето защо в настоящата лекция няма да се занимавам с телепатията като явление, а ще ви покажа как да я използвате за свое благо.

Всяка мисъл, волна или неволна, предизвиква мисловни вълни или колебания, които се разпространяват в пространството. Те в по-голяма или по-малка степен влияят върху хората, които ви обкръжават. Но съществува начин мисловните вълни да се насочат към друго лице много по-ефективно в сравнение с ненасоченото разпространение на колебания - толкова, колкото изстреляният куршум е по-могъщ в сравнение с ловджийския патрон, пълен със сачми.

Някои специалисти в областта на телепатията са постигнали резултати, които

изглеждат невероятни. Следва да се има предвид, че те са постигнати благодарение на дългогодишни занимания, опити и на особен начин на живот, който рязко се отличава от живота на обикновените хора. Струва ми се, че малко от моите читатели биха искали да заплатят толкова висока цена за тези достойнства.

Трудното овладяване на телепатията има и своите положителни страни, тъй като нейната достъпност би дала възможност да се използва и за недостойни цели. Но моята цел не е да вникна в същността на тайнствата на жреци, мистици, йоги и други подобни чародейци, а да ви дам възможност да се запознаете с практическото прилагане на личния магнетизъм чрез телепатията. Ще ви науча как да съумеете да привлечете вниманието на онова лице, над което искате да окажете определено въздействие, дори ако то се намира на сто версти от вас. Бихте могли да постигнете същия ефект и на по-голямо разстояние, но това изисква значително повече усилия за усвояване на висшите степени на телепатията. А първата степен, с която ще ви запозная, не е никак трудна - за постигането ѝ е нужно само да вникнете в теорията, за останалото ще се погрижи практиката.

Както вече видяхме, всяка мисъл предизвиква колебания, които се разпространяват във всички посоки като кръгове, предизвикани от хвърлен във водата камък. Но ако хвърлите камъка по повърхността на водата, кръговете ще се образуват само в посоката, в която сте хвърлили камъка. Същото се отнася до телепатичните колебания, ако ги сравним с не-насочените колебания на обикновената мисъл. Да предположим например, че искате да привлечете към себе си вниманието на някого, за да го предразположите към себе си. Необходимо е упорито да мислите за желанието си да предизвикате интерес у него, като изхождате от предположението, че той също се интересува от вас. В такъв случай вие несъмнено ще излъчвате и силни мисловни колебания във всички посоки, като някои от тях ще засегнат в по-голяма или в по-малка степен обекта на вашите стремежи. Силата на въздействието ви върху него ще зависи от степента на вашето духовно преобладаване над него. При всички случаи импулсите върху него няма да са по-слаби, отколкото върху всяка друга позната ви личност, но посланието ви към лицето, за което е предназначено, ще получи много по-голяма сила, ако настроите духовния си телеграф така, че мисловните колебания да са насочени именно към него.

Упражненията за съсредоточаване на мисълта ще ви помогнат да постигнете най-добри резултати. Разбира се, вие бихте могли да постигнете известни резултати и без тези упражнения, но с тях те ще се умножат десеторно. А сега да насочим вниманието си към упражненията - съсредоточете се и ще сте в състояние да ги изпълните.

Представете си, че в близките дни ви предстоят преговори с някое от лицата, което бихте желали да заинтересовате за участие в изпълнение на плановете си. Възможно е да не го познавате изобщо, между вас да няма установени отношения. Същевременно вие сте убедени, че ще можете да окажете върху него въздействие, но бихте искали по възможност да влезете в мисловен контакт преди предстоящата среща. Това би повишило значително шансовете ви за успех - ако сте влезли в мисловен контакт със съответния мъж или жена, вие печелите съществено преимущество, тъй като вече ще сте привлекли техния интерес. Най-добрият начин за установяване на такъв контакт е телепатичното волево искане. Уединете се спокойно някъде, където бихте могли да легнете или спокойно да се отпуснете на някой стол. Разположете се удобно и дайте възможност на тялото си да се отпусне до такава степен, че да не го чувствате и да забравите напълно за него. Успокойте се и приведете ума си в пасивно състояние, като се стараете да не мислите за нищо и да отхвърлите всички смущаващи или вълнуващи ви мисли. В такова състояние ще изпаднете най-лесно с помощта на съсредоточаването на мисълта.

След като изпълните тези условия, мислете напрегнато, но в същото време спокойно за човека, с когото искате да установите контакт. Не бива да се мръщите или да стискате юмруци, а да потънете в дълбок размисъл; да запазите пасивното си и отпуснато състояние; мисловното ви напрежение да се съпътства със спокойствие и увереност. Ще изпаднете по-лесно в това състояние, ако затворите очи и се опитате

мислено да възпроизведете образа на лицето, с което искате да установите контакт. Ако не сте го виждали никога, мисловно създайте в съзнанието си фигура със смътни очертания. След няколко опита ще се убедите, че възприемате умственото му изображение все по-реално, което ви дава възможността и за мисловен контакт. Щом постигнете това състояние, си помислете, че му внушавате желанията си, и си представете, че ги изпълнява. Цялото ви въображение следва да е изпълнено от съответната личност - нейният образ и мисълта за нейната дейност, предизвикана от вашето желание, са основната връзка между вас. Така изпращате определени мисловни вълни, те се разпространяват кръгообразно във всички посоки, но на дадено лице оказват много по-силно въздействие, отколкото на другите, поради непосредствения ви контакт с него.

Можете да постигнете по-добри резултати, ако си представите, че гледате през дълга тръба с диаметър един фут, намирате се в единия ѝ край, а в другия е обектът на вашето внушение. Това състояние се постига с помощта на съсредоточаването и показва, че сте се освободили от всякакво външно въздействие и сте обезпечили надежден път за контакт. То следва да се съпътства от безусловната ви увереност, че оказвате силно въздействие върху човека от другия край на тръбата. Изключение са случаите, когато партньорът ви владее законите на духовното превъзходство, чувства отпращените към него колебания и възприема активно, „положително“ духовно състояние. Постигнатите от вас резултати ще бъдат толкова по-добри, колкото по-пасивен е човекът от другия край на тръбата. Практикувайки, вие ще получавате по-ясно впечатление за хората срещу вас и за въздействието, което им оказвате. Някои са в състояние да създадат мислено образа на тръбата още първия път, на други това се удава след няколко опита. Основното е да изпаднете в описаното вече спокойно и отпуснато състояние. Отначало ще видите вашия край на тръбата едва загатнато, като сянка, която ще става все по-ясна и постепенно ще приеме формата на пръстен. През него тръбата ще става все по-дълга, докато накрая погледът ви ще е в състояние да стигне до другия ѝ край. Колкото повече практикувате, толкова по-лесно ще можете да създадете образа на тръбата по всяко време.

Тук искам да подчертая, че само ако се научите да създавате у себе си положително духовно състояние, ще постигнете наистина добри резултати и ще можете да се предпазите от външно въздействие. Когато почувствате признаци на такова влияние, мислено произнесете: „Аз съм“, и ще почувствате психическа сила да го отразите. Ако напълно вникнете в собственото си „Аз“, ще се обкръжите с потоци от мисловни вълни, които ще се превърнат във ваша духовна защита. А докато го овладеете, подкрепете вашето „Аз“ с „Аз съм“, съпровождайки го с мислената представа за реалното си съществуване. Духовният образ на собственото ви „Аз“ ще отстрани външните колебания и ще създаде около вас умерена среда, чийто ток ще ви предпази от волевите искания на другите, докато те не преустановят действието си. Винаги когато изпитате желание да се уедините и да се отдадете спокойно на мислите си, просто седнете, отхвърлете всякакви колебания и скоро сами ще се удивите от ясната си и целенасочена мисъл. Вече видяхме, че както вашите, така и мисловните колебания на другите се разпространяват кръгообразно и ви оказват въздействие дори тогава, когато не са насочени към вас. Природата ви е дарила със силата инстинктивно да се съпротивлявате, но независимо от това вие се влияете от мисловните вълни на другите. Често мнението, което считате за свое, е просто повторение на мнението на обкръжаващите ви. Неслучайно смяната на местожителството влече след себе си промяна на възгледите за етика, политика и дори религия, което се обуславя от общото впечатление на индивида за околната среда, съпроводено от комбинираното въздействие на мисловните вълни на новите му съседи. Ако се замислите над това, ще откриете много примери от собствения си опит, който го потвърждава.

Вълните от народни чувства шестват по цялата страна и оказват влияние върху всеки. Те изчезват така внезапно, както и са се появили. Мирното шествие винаги може да се превърне в дива, вилнееща тълпа - това е напълно естествено. Възгледите и мненията на всеки от нас зависят в по-голяма или в по-малка степен от мисловните вълни, които

достигат до нас. Бързо ще се убедите колко ценно е знанието, с помощта на което ще можете винаги по собствено желание да отстранявате външните влияния - то ще ви даде възможност да се ръководите единствено от собствените си наклонности, съждения и разум. Има моменти, в които трезвото мислене играе съществена роля в живота на всеки човек. Могъщи сили ще ви принуждават да предприемете определени действия, а вие ще проявявате нерешителност. Вашият избор ще зависи от мислите ви - ако обградите със защитна стена собствения си мисловен „замък“, ще сте в пълна безопасност и ще имате възможност да определите сами бъдещите си действия. Именно тогава ще можете да приемете най-добри решения и именно с тази цел трябва да овладеете изкуството, което ви предлагам.

Но нека се върнем към причините, които ще ви позволят да предприемете настъпателни действия. Да предположим, че сте изпълнили всички указания за установяване на непосредствен мисловен контакт с партньора си посредством телепатичното волево искане. Когато се срещнете с него, ще откриете, че интересът му към вас е нараснал значително - той ще се държи така, все едно че се познавате от дълги години, и двамата ще се чувствате като у дома си. Не искам да кажа, че той непременно ще направи това, което поискате от него, тъй като още няма да сте постигнали такова съвършенство. Но той ще прояви по-голяма склонност да споделя вашите планове и това ще ви помогне да придвижите редица въпроси от личен интерес. И колкото повече повтаряте упражненията за телепатично внушение, толкова повече той ще се поддава на него. Възможни са и временни неудачи, но това не бива да ви отчайва - успехът ще дойде по-бързо, отколкото го очаквате.

На всички срещи запазете достойнството си, увереното си държане и не забравяйте да се възползвате от силата на погледа си. Погледът ви ще възстанови предишния телепатичен контакт и ще насочи действията на партньора ви в желаната от вас насока. Трябва умело да използвате и обстоятелствата, като прилагате уменията си в различни условия. Приведеният пример е само образец, но принципите, върху които е изграден, са валидни за всички други случаи, в които се стремите да окажете въздействие до срещата си с някого. Естествено вие сте този, който ще внася съответните изменения при прилагането им в различни условия.

Читателите, които се посветят на изучаването на моите лекции, ще открият в тях много неща, които няма да направят впечатление на онези, които четат между редовете. Ако възприемете непредубеден и задълбочен подход, вие ще откриете нови и нови истини при всяко препрочитане на тази книга. Ще откриете в нея нови идеи във всяка лекция. А незаинтересованият читател, преглеждайки я набързо, няма да вникне в същността ѝ, в тайните на учението и ще приеме упражненията като напълно естествени. Но както е известно, *всеки намира това, което търси*. Един иска да открие залежи от въглища, друг - скритите в земята елмази, макар въглищата и елмазите да имат сходен химически състав.

В заключение бих искал да кажа, че макар силата на духа да е удивителна, *силата на мисълта превъзхожда всичко*, за което ви говорих досега. В следващата лекция ще изясня същността на това явление.

ПРИТЕГАТЕЛНАТА СИЛА НА МИСЪЛТА

Великият привърженик на философията на силата на разума Прентес Мклфорд я обобщава по следния начин: *„Мислите са вещи.“* В тези думи се крие велика истина, която ако се осъзнае от хората, би могла да преобърне света. Мисълта не е динамична сила, а реална вещь като всеки материален предмет. Тя представлява фина форма на материята и груба форма на духа. В природата съществува само една субстанция, проявяваща се в различни форми -от материалните до най-фините форми на духа, и това е мисълта.

Когато мислим, ние разпространяваме кръгообразно вибрации от най-фина ефирна субстанция, която е толкова реална, колкото са тънкото облаче от пара, течният газ или твърдото тяло. Не можем да видим мисълта, както не можем да видим тънката струя пара или газ. Не можем да я помиришем и да определим вкуса ѝ, както не можем

да определим вкуса и мириса на чистия въздух. Но ние можем да изпитваме влиянието на мисълта. А тя има много по-голямо въздействие, отколкото привличането на 100 фунта стомана от силен магнит, който не оказва никакво въздействие върху нас. Неговите магнитни колебания могат да проникнат през нас и да подействат на стоманата, без дори да почувстваме това. На същия принцип се разпространяват, макар и с по-малка интензивност, светлината и топлината. Не ни са нужни всичките пет чувства, за да се убедим в съществуването на тази материална субстанция или сила. Забележителният учен проф. Елисей Грей отбелязва следното в съчинението си „Чудеса на природата“:

„Съществуването в мислите ни на звукови вълни, които не може да възприеме нито едно човешко ухо, както и на цветни светлинни вълни, които не може да види нито едно човешко око, ни дава обширно поле за размисъл. А едно огромно нямо пространство от 40 000 до 400 000 000 000 000 колебания в секунда и безкрайните редове над 700 000 000 000 000 колебания в секунда, излъчвани, когато в света на движенията настъпи мрак, създават необятен простор за научни изследвания.“

В произведението си „Накратко за науката“ М.М. Уилямс пише: „Не познавам градация между много бързите колебания, които възприемаме със слуха си, и много бавните, които предизвикват у нас чувство за топлина. Между тях има огромен промеждутък, който може да включи в себе си друг свят от движения, намиращ се между нашия свят от звуци и нашия свят от светлина и топлина. Ето защо няма разумни основания да считаме, че материята е неспособна за преходна дейност и че тази дейност не се поддава на възприемане, след като разполагаме с необходимите за това органи.“

Цитирам тези автори не за да докажа съществуването на мисловните колебания, а за да ви дам храна за размисъл. Характерът на излъчваните от нас импулси се обуславя от същността на самата мисъл. Ако мислите ни имаха цвят (а някои смятат, че имат), щяхме да видим как боязливите ни, лоши мисли надвисват като тежки, тъмни облаци над земята. Щастливите и уверени мисли „*Аз мога и искам*“ щяха да се превърнат в красиви перести облаци, носещи се стремително и сливащи с други подобни на тях въздушни вълни. Те щяха да блестят високо над плътните, душни, отвратителни изпарения, образувани от боязливите и завистливи мисли, свеждащи се до „*Аз не мога*“.

Излъчваните от нас вълни винаги запазват връзката си с нас и оказват влияние както върху нас самите, така и върху другите. Ако вие излъчвате лоши мисли, ставате обект на тяхното действие и единствената ви надежда да ги неутрализирате и обезвредите е да разпространите нови силни мисловни вълни, утвърждаващи „*Аз съм*“. Странните поговорки „Бездна бездна привлича“ или „Равнина равнина привлича“ важат и за привличането на мисловните вълни. В това се изразява „адуктивното“ свойство на мисълта - дума от латински произход, означаваща привличащ, притеглящ. Именно това свойство лежи в основата на редица психически феномени.

Боязливите и неприятни мисли привличат към себе си подобни мисли и се сливат с тях, в резултат на което вие страдате не само от въздействието на своите, но и на чуждите мисли, т.е. положението ви значително се влошава. И колкото повече мислите по този начин, толкова повече положението ви ще се влошава. Но ако мислите ви са добри, весели и щастливи, ще притегляте подобни мисли към себе си и вследствие на тяхното взаимодействие ще се чувствате още по-весели, радостни и щастливи. Това е абсолютна истина, но не я приемайте, преди да се убедите в нея. Изпитайте я върху себе си. Неуверените, подлагащи на съмнение крайния резултат мисли оказват много по-слабо въздействие, отколкото уверените и очакващи положителен резултат помисли.

Ако не намерите у себе си смелост, увереност и решителност да се освободите от мисълта „*Аз знам, че не мога*“, ще привлечете към себе си други мрачни мисли от същия род и тогава ще видите, че действително не можете. Нещо повече, такова мнение за вас ще имат и околните.

Необходимо е да поддържате у себе си и да излъчвате уверената и лишена от страх мисловна вълна „*Аз мога и искам*“, която ще привлече мисловните вълни на всички

онези, които са убедени в същото. Техните вълни ще окажат върху вас положително въздействие, ще укрепят силите ви и ще ви помогнат да осъществите стремежите си. Ако разпространявате ревниви и завистливи мисли, те, връщайки се при вас, ще привлекат подобни мисли и вие ще страдате дотогава, докато не се освободите от тях. По този начин вълните на ненавист се връщат с увеличена сила при вас. Старата поговорка „Проклятията като билетата се приютяват вкъщи“ е много по-близо до истината, отколкото предполагате. Злобните мисли предизвикват раздразнение у другия и той ви изпраща обратно същите мисловни вълни; по пътя им към тях се присъединяват други злобни вълни и така ефектът им многократно нараства. Известна е народната поговорка: „Човек винаги намира това, което търси“. Иначе не може и да бъде, тъй като той привлича само такива вълни, каквито сам излъчва, и вижда света в онази светлина, която пропускат „духовните му очила“.

И така, *добрите мисли привличат добри, а лошите -лоши мисли*. Ако изпитвате ненавист към някого и му изпращате мисли на ненавист, ще получите обратно ненавист, като пред вас ще се изправи като стена един ненавистен свят. В света на мислите вие получавате с висока лихва това, което влагате. Ако излъчвате добри мисли, при вас ще се върнат много повече добри мисли и вие ще се чувствате добре в обществото на доброжелателни и приятелски настроени към вас хора. А от това само ще спечелите. За вас самите е по-добре да имате добри мисли. Ако се опитате да мислите по такъв начин поне един месец, скоро ще почувствате голяма промяна в самите себе си; ще се отвратите от предишните си низши, недостойни и глупави мисли и в никакъв случай няма да искате да се върнете към тях. Дори преди да е изминал и месец, ще почувствате полезния ефект на връщащите се мисловни вълни и животът ви напълно ще се промени. Опитайте. Опитайте още сега и никога няма да съжалявате за това.

Има две най-лоши мисли, които трябва да унищожите веднага, за да успеете в живота. Това са *ненавистта* и *страхът*. От отровата им се раждат чудовища. Това, което наричаме печал, е по-голямото дете на страха и много прилича на баща си. Завистта, недоброжелателността и злобата са едни от многобройните прояви на ненавистта. Унищожете корена и скоро израстъците около него ще умрат.

А сега нека да видим как притегателната сила на мисълта може да ни помогне да постигнем успех в живота.

Може би ще ви се стори невероятно, но всички хора, които са *успели в живота*, са успели благодарение на могъщите си и концентрирани мисловни вълни. Те са подчинили разума си на определена цел и са се възползвали от волята на собственото си „Аз съм“, за да дадат на мислите си определена насока. Такава настройка на мислите укрепва силата на характера им, благодарение на което те се насочват направо към набелязаната цел. Други са си поставяли същата цел, но не са я постигали, тъй като не са дали съответна насока на мислите си и така са загубили смелостта си, станали са нерешителни и са попаднали под властта на изкушения и ласкателства.

За постигане на поставената цел е абсолютно необходимо: първо, *непреодолимо желание* (а не просто прищявка); второ, *пълна увереност в способностите ви да изпълните желанието си* (а не плахо предположение); трето, *твърдо решение да постигнете дадената, цел* (а не само намерение да се опитате).

Посочените качества на мисълта ще ви гарантират успех, ако стриктно се придържате към тях. Те ще формират у вас характер и способност да се постигне целта, тъй като „мислите се изразяват в действия“; ще ви дадат нужните сили да влияете върху другите; ще приведат в действие онези мисловни вълни, които ще привлекат на помощ мислещите като вас.

Ако мислите: „*Аз не мога*“, това ще предизвика колебания, които ще убедят другите, че не можете; те няма да са от полза и няма да съдействат да постигнете целта си. Чувството за самосъхранение заставя другите да се отнасят с недоверие и да избягват такива хора. Никой не чувства влечение към някой, който мисли: „Аз не мога“ - такава форма на мислене по-скоро отблъсква, отколкото привлича.

Ако мислите: „Аз мога и искам“, мисловните ви колебания ще предизвикат възбуждащо въздействие - всички ще почувстват влечение към вас и всичко ще стане по ваше желание. Силните хора ще изпитват към вас симпатии и с удоволствие ще се съгласят да работят за вас; слабите, съзнаващи силата ви и нуждаещи се от нея, ще почувстват влечение към вас и несъзнателно ще се подчиняват на вашето влияние. Така действат притегателните свойства на мисълта. Опитайте да ги изпитате сами.

Всъщност възможностите на притегателната сила на мисълта са много по-големи. Тя може да привлече към вас хора, които имат същите интереси. Те ще изпитат влечение към вас, както и вие към тях, като си помагате взаимно във ваш общ интерес. Навярно ви се е случвало да изпитвате влечение към някого и да му оказвате помощ, преди той да ви отговори със същото. Защо? Защо с желание покровителствате едни и недоверчиво се отнасяте към други, които не са по-лоши от тях? Поради силата на мисловните колебания. В това се състои тайната. Едно и също качество на мисълта се демонстрира и в двата случая, но вас ви привличат онези, чиито колебания са равни по сила на вашите - те могат да ви окажат услуга и да ви помогнат. При това собствената ви воля ще ви принадлежи изцяло, ако овладеете законите на духовното превъзходство.

Не забравяйте: неустойчивата, губеща се в съмнения вяра ще ви донесе половинчати резултати, а твърдата и непоколебима вяра, че можете да се разпореждате с волята си - граничещи с чудеса успехи. Постарайте се да развиете у себе си такава вяра и я съчетайте с волевото искане за това, което ви е нужно: това ще ви осигури успех.

„Поискайте и ще получите, почукайте на вратата и тя ще се отвори“. Но винаги съчетавайте исканията си с твърда вяра и очакване на успех.

Елена Уилман пише: *„Който знае цената на своето „Аз“, може спокойно да изчака - безумната съдба ще изпълни безусловно неговите желания.“*

Думите „спокойно да изчака“ се отнасят към състоянието на духа и изразяват спокойно, уверено очакване на неизбежното. Те не означават, че можете да скръстите ръце и да не правите нищо - ако го направите, ще жертвате желанието си и решението си да го изпълните. „Мислите намират израз в действия“; колкото по-настойчива е мисълта, толкова по-силно е действието. Прав е Гарфийлд, като казва: *„Не следва да чакате, докато нещата получат благоприятен за вас изход, а трябва сами да допринесете за него.“* При това през цялото време не бива да ви напуска увереността, че резултатът зависи от вашето волево искане. Не съм в състояние да ви поднеса наготово този начин на мислене и действие, а само да ви запозная със законите, които са му присъщи. Само чрез упражнения ще можете да го овладеете, поради което бих искал всеки читател да пристъпи към практическо овладяване на новия начин на мислене. Вероятно отначало

ще изпитате недоверие към думите ми, но щом пристъпите към опити със собствената си психика, ще се убедите в тяхната истинност и бързо ще постигнете успех.

Всичко, към което уверено и неотклонно се стремите, ще ви принадлежи.

Необходимо е само да опитате, за да успеете.

Човек е това, което мисли в дъното на душата си. формирането на характера - това е следващата тема, върху която ще привлече вниманието ви.

ФОРМИРАНЕ НА ХАРАКТЕРА

Може би някои от вас вече мислят: „Да, всичко това е много правдоподобно и аз бих могъл да постигна тези резултати, ако притежавах нужните качества на ума и характера си.“

Това е главното препятствие за много хора да усвоят метода - те знаят какво е необходимо за постигане на успеха, но считат, че не могат да го постигнат, тъй като не притежават съответните черти на характера. Няма по-голямо заблуждение от това лъжливо убеждение, зад което се крие страх и липса на съзнание за силата на собственото „Аз“.

С помощта на волята си човек би могъл да развие характера си така, че да постигне всичко, което пожелае. Той може направо да се преобрази. *Човек е това, което иска*

да бъде. Разбира се, това е смело твърдение, но то е абсолютна истина, потвърдена от опита на стотици и хиляди хора. Възраждането на човека не е утопия.

Ще се убедите в това, като си спомните, че за всяко явление има причина. Деловите успехи се дължат на определени качества на ума, характера и темперамента. От тези три качества реално съществува само първото, а другите две са негови производни. Този, който владее тези качества, постига успех, а у когото те отсъстват, е неудачник. Когато се убедите, че тези качества са ви присъщи и вие можете да ги развиете у себе си, пред вас ще се открият блестящи перспективи. Развитието на тези качества е ключ към успеха.

Най-необходимите качества са следните: *енергичност, чувство за собствено достойнство, решителност, мъжество, вяра в собствените сили, търпение, предвидливост* и др.

Всеки от нас владее някои от тези качества, а други - не. Някои ги притежават в по-голяма, други - в по-малка степен. Всеки инстинктивно знае кои качества не му достигат и крие това от приятелите си, от жена си, а съзнанието за това - дълбоко в душата си. Ако той пожелае да ги придобие, то би предприел и съответните действия. Но у него отсъства увереност и настойчивост на мисълта да постигне това, от което се нуждае. Няма и желание да положи необходимите усилия, за да ги постигне. Ако някой велик учен откриеше някакво удивително химическо съединение или серум, които да можеха да възстановят атрофиралите и да укрепват слабите качества на духа, целият свят би приветствал този възродител на човешкия дух. Хиляди хора биха пожелали да го притежават и всеки би посочил какъв именно серум му трябва. Нямаше да има нужда нито от диагностика, нито от рецепти. Всеки щеше сам да си поставя диагноза и да си предпише необходимото лекарство. Някой би поискал троен екстракт за възвръщане на енергията си, друг - микстура за настойчивост, трети - сироп с надпис „Аз мога“ и т.н. И всеки щеше да знае, че ако приеме нужното лекарство, ще промени характера си и ще постигне успех.

Няма такова лекарство, което да окаже подобно въздействие. Желания от вас резултат бихте могли да постигнете *единствено като прилагате закона на духовното превъзходство*. Ще ви запозная с принципите на неговото действие, за да можете да ги използвате за свое собствено благо.

Преди всичко не бива да забравяте, че както във физическо, така и в духовно отношение сме рожба на навиците си. Нашият характер е резултат от определен начин на мислене, от навиците ни на мислене. Безспорно присъщи са и наследствени импулси, благодарение на които придобиваме едни и се избавяме от други навици, като се движим по линията на най-малкото съпротивление. Но в крайна сметка характерът ни е резултат от придобити навици - ние вървим по утъпканите пътища на мисълта, макар и да съзнаваме, че можем да прокараме други, нови пътеки, които ще са по-удобни и по-бързо ще ни доведат до целта. Това е известно на всички, но въпреки това не го правим. Защо? Защото не искаме да се безпокоим, не притежаваме достатъчно сила на волята, решителност и настойчивост. Признавам, че не е лесно да развием тези качества у себе си, но помислете за резултатите и тази мисъл ще ви окрили.

Ще ви предложи начин, по който с най-малко усилия бихте могли да изградите нови пътеки на мислите си. Той ще ви даде възможността да преобразите себе си.

Вече се убедихме, че умът ни притежава две функции: активна и пасивна. Активната функция е волевото ни самостоятелно мислене, а пасивната изпълнява това, което ѝ нареди активната. Пасивната обхваща онази част от съзнанието ни, с която оперира хипнотизаторът, след като приспи активната, критично настроената част от него. Макар и по-елементарна, пасивната функция може да ни ръководи, ако не умеем да се справим с нея. Тя е функция на навици и стари стереотипи, но върху тях можем да влияем поради неустойчивостта им. Тя толкова бързо възприема нови мисли, колкото ревностно се придържа към старите и в това се състои тайната как всеки може да унищожи ненужните си навици на мислене и действия, на настроеността и на характера си. Внушението, което ръководи пасивната функция, може да изхожда както от нашия

ум, така и от ума на другите и да доведе до създаването на добри и лоши навици у нас.

Бихме могли да прибегнем до няколко начина, за да унищожим старите навици на мислене и да ги заменим с нови. Някои постигат това с непосредствените усилия на волята си; други - с помощта на хипнотичното внушение на опитен хипнотизатор; трети - чрез самовнушение, отправено от активната към пасивната част на съзнанието ни; четвърти - чрез особен прием, който аз наричам вглъбяване в собствените мисли. Както знаем, да се унищожат стари навици чрез *усилия на волята* е много трудно. Това се удава само на силните духом, докато слабите се сломяват под бремето на усилията, изпадат в униние и дори в отчаяние. В този случай с помощта на „напрежение на волята“ или поточно чрез укрепване на активната функция по волеви път се заставя пасивната функция да забрави едни и да създаде нови навици. Това е благородна, но трудно изпълнима задача, поради което смятам да ви покажа как можете да постигнете същия резултат много по-лесно. Ще ви покажа достъпен начин да направите пасивната част от съзнанието си по-възприемчива към указанията на активната.

Вторият начин, предвиждащ *външно хипнотично внушение*, понякога дава отлични резултати, но следва да се прилага само от лица, професионално занимаващи се с хипноза. Не бива да се доверявате на хора само за това, че са способни да въздействат хипнотично върху вас, както никой няма да назначи за касиер на банка някого само защото може бързо да брои пари.

Третият начин, насочен към постигане на същия резултат чрез *самовнушение*, е превъзходен, особено ако се съпровожда с вглъбяване в собствените мисли. При него вие постоянно повтаряте на пасивното съзнание, че съществуват нови навици (без да обръщате внимание на старите), и въпреки началната му съпротива в крайна сметка то ще приеме указанията ви за истина, ще усвои новите навици на мислене като свои собствени. В същността си самовнушението е самохипноза на пасивното от активното съзнание. Така човек става хипнотизатор сам на себе си.

Четвъртият начин, който нарекох *самовглъбяване в собствените мисли*, се свежда до това да се отпуснете изцяло в пасивно състояние, като същевременно се съсредоточите върху новия навик на мислене като реалност. Тази мисъл не бива да ви напуска, което изисква с помощта на въображението си да създадете у себе си представата за човек, който притежава тези качества. Във всеки свободен момент, и денем, и нощем, мислете за себе си като за човек, притежаващ новите навици, и всячески се стремете да укрепите това убеждение. Това е типичен пример за действието на пасивната функция на ума с помощта на въображението. Той е един от най-лесно достижимите и действени начини за формиране на характера. Въображаемите качества стават реални за сравнително кратко време, а резултатите се чувстват непосредствено, след като изпълните упражненията за първи път.

Придържам се към мнението, че *самовнушението и вглъбяването в собствените мисли е идеалният начин за формиране на характера*. При правилното му прилагане резултатите са забележителни и бързо постижими. Не го пренебрегвайте само защото ви изглежда прост. За вас той е тайнството, което ако овладеете, ще преобрази изцяло живота ви.

А сега бих искал да дам кратко обяснение на изброените по-горе начини. Нека вземем за пример *мисълта за страх*. Това е най-добрият пример за лош навик на мислене, тъй като той нанася върху живота ни повече вреда, отколкото всички други лоши навици, взети заедно. Този, който е отстранил тази отвратителна мисъл, е направил решителна крачка към свободата си. Тя не е била от полза на никого, но е разрушила кариерата на хиляди хора, като е парализирала енергията им, попречила е на успехите им, отслабвайки разума им и подривайки здравето им. Ние всички сме я изпитали, а тези, които са се освободили от нея, никога не биха се съгласили да станат отново нейни роби. Животът им е придобил нов смисъл. Въсщност повечето от това, от което се боим, никога не се случва, а малкото, което все пак се случва, може спокойно да се избегне с помощта на силата, която се заражда с изчезването на страха. *Енергията и*

жизнената сила, които губим поради страха, са напълно достатъчни, за да преодолеем житейските си трудности. Спомнете си разказа за умиращия старец, който дал на сина си следния съвет: „Иване, живях осемдесет години и имах страшно много неприятности, повечето от които никога не се случиха.“ А това знаят всички, достигнали до преклонна възраст.

Ще направя предположението, че сте жертва на страха (и сигурно няма да сгреша) и ще се опитам с помощта на четирите начина да ви избавя от него. Да си представим, че ги изпробвате един след друг.

Отначало използвайте първия - чрез силата на волята си - и кажете: „Не искам да ме е страх“, „Искам страхът ми да изчезне“. Това е наистина героично средство, за което няма да давам допълнителни пояснения, тъй като едва ли има някой, който да не знае за него и да не го е пробвал.

След това изпитайте действието на хипнотичното внушение, като се срещнете с опитен хипнотизатор. Той ще поиска от вас да заемете удобно положение, да отпуснете мускулите си, да успокоите нервите си и ще ви приведе в състояние на пълен хипнотичен покой. После ще „приспи“ активната функция на съзнанието ви и ще отправи към вас поредица от настойчиви внушения за безстрашие, смелост, увереност в собствените сили и др. Опитният хипнотизатор ще се запознае подробно с всеки отделен случай и с помощта на умело насочени внушения ще посее семената на нови навици на мислене, които имат за цел да отстранят и заменят старите. Този метод дава отлични резултати и аз самият съм го използвал, за да помогна на хора, които са се обръщали за помощ към мен. Използвах го, за да насоча мислите на пациента си в желаната насока, да му внуша вяра в собствените му сили и във възможностите му за духовно развитие; впоследствие, след като го запознаех с теорията и практиката на самовнушението и вглъбяването в собствените мисли, му давах възможност да завърши лечението си сам.

А сега да се обърнем за помощ към самовнушението. Мислено повтаряйте: „Аз не се боя“, „Уверен съм в себе си“, „Превъзмогнах страха си“ и т.н. Тези самовнушения правете сериозно, все едно че се стремите да въздействате на друго лице и да му ги внушите. Ако убедите пасивното си съзнание, че вярвате на собствените си мисли, то също ще ви повярва и в същия миг ще почувствате благотворно въздействие върху себе си. В случай че пасивното ви съзнание е изпълнено с боязливи мисли, следва да удвоите усилията си и постепенно мисълта за страх ще изчезне. Отначало ще ви е трудно, тъй като боязливите мисли винаги се радват на добър прием, но също като лошото куче ще побързат да избягат, щом разберат, че държите в ръката си пръчка. *Не забравяйте мисълта за кучето и пръчката* и не се безпокойте за резултата. Ще се научите да избягвате злите мисли, както избягвате лошите кучета, като използвате мислено ударите на въображаемата пръчка. Те бързо ще подвият опашка, ще избягат и няма да забравят пръчката. Не изчакайте да ви нападнат, а веднага се хванете за сопата, щом усетите, че се насочват към вас.

И накрая, опитайте въздействието на вглъбяването в собствените си мисли.

Приведете се в описаното състояние, възприемчиво към внушения, все едно че сте на сеанс с хипнотизатор. Колкото сте по-пасивни, толкова ще са по-добри резултатите. По този начин вие освобождавате активната функция на мозъка от задължението ѝ и предоставяте на пасивната функция неоспоримото право да я контролира. След това се съсредоточете върху мисълта „Аз не се страхувам“ и други подобни на нея мисли, като създадете представата за себе си като за смел, обладаващ духовно и физическо мъжество човек, държащ психическата си пръчка готова да нападне всякакви боязливи мисли. И в този случай особено полезни са упражненията за съсредоточаване (концентриране). С други думи, трябва да се държите като актьор, увлечен от ролята си на безстрашен рицар. Скоро въображеният ви характер ще стане истински, а след кратка практика - напълно естествен и присъщ на самите вас.

Както вече стана дума, комбинираното въздействие на самовнушение и на вглъбяване в собствените мисли е идеалният начин за формиране на характера. Ето защо ще завърша лекцията си с упражнения за вглъбяване в мислите. Следва да имате

предвид, че начините да станете енергичен, уверен в себе си и т.н. са твърдени с тези за отстраняване на мислите за страх - необходимо е само да промените думите за внушение и самовнушение.

УПРАЖНЕНИЯ ЗА ВГЛЪБЯВАНЕ В МИСЛИТЕ

1. Намерете уединено, спокойно място, изолирано от шум. Ако няма такова, изберете място, подходящо да избегнете отвличащите мислите ви явления и да се вгълбите в себе си.
 2. Разположете се непринудено и удобно на дивана или в удобно кресло; отпуснете мускулите си, освободете се от нервното напрежение и от всякакво безпокойство. Вдишвайте дълбоко и бавно, като за известно време задържате въздуха в гърдите си преди всяко вдишване, докато не почувствате пълно спокойствие.
 3. Цялото си внимание съсредоточете върху себе си, като забравите всички впечатления, наложени ви от външния свят. За това ще ви помогнат и упражненията за съсредоточаване.
 4. След като се отпуснете духовно и физически, съсредоточете мисълта си върху думата „безстрашен“, така че тя да се запечата в ума ви като печат върху червен восък. Отдайте се напълно на тази мисъл и на тази дума, като мислите едновременно за значението им и за характерните свойства на човека, който обладава тези качества.
 5. Създайте мислено образ на самия себе си, като че ли притежавате желаните качества. Постъпете така, все едно че сте срещнали мечтата за себе си, обладаваща необходимите качества; представете си, че общувате с други хора, след като вече владеете и използвате тези качества. Дайте пълен простор на въображението си, което без да се отклонява от желаното направление, рисува картини на вашата бъдеща успешна дейност. Всичките си мечти завършвайте с мисълта „Аз съм“, която ще удвои вашата сила и увереност. Най-добре би било да редувате мечтите за новите-си качества с идеята, утвърждаваща собственото ви „Аз“.
 6. Повтаряйте колкото можете по-често тези упражнения. Те са капките, които в края на краищата ще издълбаят камъка. Повтаряни постоянно, мислите ще почнат да ръководят действията ви. Тези упражнения са полезни и преди сън или по време на безсъние, ако страдате от него. Те не само няма да ви попречат да заспите, но и ще ускорят идването на съня. Ако се съпътстват от сънливост, не ѝ се противопоставяйте, тъй като впечатленията, с които ще заспите, ще продължат да се реализират и в сънищата ви.
- В горните упражнения съм използвал думата „безстрашие“, но вие естествено разбирате, че бих могъл да я заменя с всяко друго качество, което бихте искали да притежавате. Например ако искате да се избавите от някое нежелателно качество, би следвало да употребите дума, означаваща противоположно понятие - ако сте склонен към бездействие, изберете думите „действен и енергичен“ и т.н. И не забравяйте, че когато поискаме да направим някое помещение по-светло, не се борим с мрака, а само вдигаме завесите. *Не се измъчвайте с нежелани мисли, а се съсредоточете върху техните антиподи* - ще видите, че положителните желания ще неутрализират и отстранят отрицателните. Не изпадайте в отчаяние, ако резултатите дойдат по-късно, отколкото сте очаквали. Запомнете - те непременно ще дойдат, стига да го поискате и постоянно да се упражнявате. И е напълно естествено - вие можете да развиете духа си по същия начин, както развивате мускулите си - чрез упражнения.
- Вече *разполагате със сигурно средство за отстраняване на недостатъците си* и ако не го използвате, това означава единствено, че не желаете да постигнете духовно усъвършенстване. Ако предпочитате спокойното си бездействие пред духовното превъзходство - това е ваш избор. *Вие сте господар сам на себе си и можете да направите от себе си това, което поискате.*

ИЗКУСТВОТО ДА СЕ СЪСРЕДОТОЧАВАМЕ

В обикновен разговор често използваме думата „съсредоточаване“ в смисъл концентриране, „намаляване на обема и увеличаване на силата“, „съединяване“ или „сгъстяване“. В нашия случай разбираме съсредоточаване (концентриране) в един център и фокус.

Терминът „съсредоточаване“ има две значения, когато се използва при упражненията за съсредоточаване. Първото се свежда до съсредоточаването на ума върху някоя отделна мисъл или действие при потискане и неутрализиране на всички външни мисли и впечатления. Второто значение предполага съсредоточаване на ума върху собственото „Аз“, „Аз съм“, като всички мисли, отнасящи се до материалния и физиологически ни свят, се отстраняват и цялото внимание се насочва към висшите духовни сфери. Първият начин на духовно съсредоточаване е много полезен за всеки човек в неговото всекидневие; вторият е ценен за онези, които искат да научат повече за своето истинско „Аз“ и за тайните на битието.

Тази лекция ще посветя на практическата страна на съсредоточаването, като дам някои пояснения и за двата начина за съсредоточаване. Изкуството да се съсредоточим върху дадена мисъл е една от най-ценните способности на човека. Известни са предимствата на онези, които предпочитат „да отдадат душата си на една идея“, „да се заемат с една работа и да я свършат добре“ и т.н. Навярно сте чували за художника, който обяснил чудесните си картини с това, че „смесил малко мозък в боите“, и за миньора, който „вложил малко мозък в кирката си“. Вие съзнавате, че дори и най-простата работа може да се свърши по-добре, ако съсредоточим мислите си върху нея. Работниците се отличават един от друг по интереса, който влагат в работата си. Човек, който се интересува и намира нравствено удовлетворение в работата си, я изпълнява най-добре и се чувства щастлив. Този, който постоянно гледа часовника си и приключва работа „при звука на сирената“, наподобява проста машина. Ако „мислите с ръцете и с ума си“ винаги ще намерите работа. Именно такива работници са рядкост и тях търсят преди всичко предприемачите.

Но каква е връзката на всичко това със съсредоточаването? В това, че *интересът, който влагаме в работата си, е резултат от възможностите ни да се съсредоточим върху нея*. Човек, който използва съсредоточаването, отстранява отвличащите го впечатления, отдава духовните си сили на труда и постига най-добри резултати независимо какъв е - надничар, архитект, чиновник, поет, художник или банкер. *Всеки, който е успял, е развил у себе си изкуството да се съсредоточава*. Може би дори не го съзнава, но той го е развил у себе си. Опитайте и ще се убедите сами. Ако съсредоточите мисълта си върху определена работа, вие ще я свършите по-добре; а ако я изпълните по-добре, ще получите по-добро възнаграждение. Това, разбира се, е възможно, ако не се подценявате и не си внушавате чрез самохипноза, че за нищо не сте способен. И когато успеете, пред вас ще се открият широки перспективи - ако сегашният ви шеф не може да ви оцени, ще се намерят много други, които ще се възползват от труда ви и ще го възнаградят. Но *вие трябва да се справяте отлично с работата си* - не забравяйте това. На света няма нито един глупак, който ще ви плаща, за да не правите нищо. И нито един предприемач няма да позволи да ви наеме неговият конкурент, ако работите добре. А работата ви ще се цени високо само ако умеете да се съсредоточите върху нея. За да го постигнете, следва да се освободите от съмненията дали сте в състояние да се справите, което от своя страна изисква да овладеете изкуството за съсредоточаване. Всичко е в ръцете ви - необходимо е да вложите известни усилия, повече енергия и мъжество и да не се оплаквате, че ви „притиска капиталът“. Бъдете уверени, че капиталът сам ще потърси услугите ви. Разбирате, нали?

В такъв случай да пристъпим към действие, и то колкото се може по-скоро. Ако се откажете, то е все едно да се откажете да спечелите предложените ви пари и да се превърнете в непрактичен, неприспособен към съвременните условия човек. Никой няма да е виновен за това, освен самият вие. Но ако сте толкова ленив и бездеен, че

не желаете да се спасите, за вас ще се погрижи собствената ви участ и тогава ще получите това, което сте заслужили. За съжаление някои от вас, мои читатели, се нуждаят постоянно да ги подтикват, дори да ги заплашват с пръчка, когато започнат да се колебаят и да се отдават на празни мечти. Престанете да безделничите и да се захванем за работа. Много хора прекарват времето си в мечти за бъдещето, очаквайки да настъпи вечният празник. Останалите обикновено ги считат за глупаци. Природата се намира в постоянно движение, Господ бог твори постоянно и съм убеден, че когато се окажете на другия бряг на истината, ще видите надпис: „Престанете да безделничите.“ Ако почувствате интерес към работата си, тя няма повече да е тежко задължение за вас. Нека да се хванем на работа, за да се избавим от нищетата и нещастията.

Всеки, който владее изкуството да се съсредоточава, притежава *действено оръжие срещу неудачите*. С него той отстранява неприятните мисли и се съсредоточава върху положителни идеи и помисли. Не бива да мислите или говорите, че не можете да го постигнете. Необходимо е само да придобиете „навика“, за да намерите радикално средство срещу неуспеха, отчаянието, страха и т.н. Изпробвайте го и животът ви ще придобие ново измерение. Изпробвайте го и ще се почувствате толкова добре, че няма да е нужно президентът да ви бъде роднина. Изпробвайте го и ще почувствате „движението на живота“. И ще благодарите на Бога, че живеете, вместо да проклинате деня, в който сте се родили. По-добре ще работите, по-добре ще се чувствате и самите вие ще станете по-добри. Нима всичко това не заслужава да опитате?

Може би предполагате, че знаете всичко за съсредоточаването. Нека е така - демонстрирайте тогава своите познания. Вземете един молив и го подострете добре. Опитайте се да се съсредоточите върху острието на графита му, като неутрализирате всички странични мисли. Посветете на това цялата си енергия и нека за известно време целта на живота ви бъде острието на графита. Е, как се чувствате? Виждате, че това е наистина много трудна задача, която изисква практика. Пристъпете към следващите упражнения и ги изпълнявайте, докато не постигнете резултат, колкото и малък да е той, като не позволявате на мислите си да приемат друга насока. Всеки може да се съсредоточи върху някоя приятна работа, но ако тя е неприятна, той често ще се отвлича от нея дотогава, докато не се научи да се съсредоточава. Всъщност способността ви да се съсредоточите върху някоя неприятна и еднообразна работа е пробен камък за възможностите ви в тази насока. Ако преодолеете това затруднение, вие ще направите пробив в усилията си за съсредоточаване - ще сте способни да съсредоточите своето внимание, мисли и енергия върху определен предмет и благодарение на това ще постигнете възможно най-добрите резултати. Лъчите на слънцето, събрани от лупата в една точка, я нагриват много повече, отколкото същите лъчи, със същото напрежение и топлина, без нея. Същото важи и за вниманието - ако го разсеете, ще получите обичайните резултати. Но ако го фокусирате върху желаната цел, енергията, с която въздействате, ще се умножи многократно. Съсредоточилият мисълта си човек концентрира вниманието и силата на мисълта си върху един предмет и в резултат на това всяко негово произволно или непроизволно действие е насочено към постигане на целта. Както вече споменах, човек може да постигне всичко, което желае, ако го желае истински. Ако енергията му е концентрирана върху един предмет и всичко останало бъде забравено, то създадената по този начин сила ще доведе неизбежно до определени резултати.

От всичко казано можем да направим следния извод: *„Каквото и да правите, посветете му всичките си сили.“* Правете всичко тъй както трябва. Насочете усилията си към една цел, но я преследвайте неотклонно, като овладеете изкуството за съсредоточаване.

Бих искал да привлека вниманието ви и върху друго преимущество на съсредоточаването - то е *средство за духовен и физически отдих*. Дори това да беше единственият резултат от упражненията, пак би си струвало усилията ви. Да предположим, че много сте се уморили след напрегнат умствен или физически труд, изнервили сте се и се нуждаете от отдих. Ако си легнете, мислите, които ви безпокоят, няма да ви напуснат и

няма да позволят на мозъка ви да си почине. Съществува теория, според която всяка ваша мисъл привежда в действие определени групи мозъчни клетки, докато всички останали са в покой. Следователно от само себе си е очевидно, че единственият начин да дадете възможност на преуморилата се група от клетки да си почине, е да съсредоточите мислите си в друга посока. Така ги отстранявате от работа, но известно време те продължават да вибрират възбудено под влияние на инерцията. Когато се съсредоточавате върху някоя мисъл, вие привеждате в действие нови клетки и давате възможност на други да си починат. Клетките, които сте изпратили в покой, се стремят да се върнат към активна дейност, но чрез изкуството за съсредоточаване вие ще се научите да ги управлявате. Навярно ви се е случвало след умствена преумора да изпитате желание да прочетете някоя интересна книга; тя така ви увлича, че уморените мозъчни клетки временно прекратяват дейността си; след като я прочетете, се чувствате свеж и бодър, макар четенето само по себе си да не е лека задача за ума. Така гласи теорията. Предстои ви да я приложите на практика и тогава няма да имате никакви причини да се оплаквате от умствена преумора. Ще сте в състояние да възприемате нови и да отстранявате стари мисли и по свое желание да ги сменяте, както сменяте дрехите си.

Следват няколко упражнения, които ще ви позволят да развиете у себе си силата на съсредоточаването. Преди да пристъпите към тях, бих искал да ви напомня, че съсредоточаването изисква да *концентрирате вниманието си върху една определена мисъл* и действие. Всяко упражнение, което съдейства за укрепване на способностите ви да се избавите от ненужни мисли, притежава определена ценност. Така че посочените от мен упражнения са само образец за други, които вие сами бихте могли да измислите. И не забравяйте - те са непосредствено свързани с упражненията за вглъбяване в собствените мисли и следва да се изпълняват заедно с тях. Макар на пръв поглед да изглеждат скучни и монотонни, вие ще забравите за това още щом ги изпълните, тъй като ще почувствате резултата *веднага*.

УПРАЖНЕНИЯ ЗА СЪСРЕДОТОЧАВАНЕ

А. Първото условие за съсредоточаване изисква умение да отстраните всички странични мисли, звукови и зрителни впечатления, да преодолеете разсеяността си и да установите пълен контрол върху тялото и ума си. Тялото ви следва да се намира под непосредствения контрол на ума, а умът - под непосредствения контрол на волята ви. Волята сама по себе си е сила с голямо въздействие, а умът има нужда да бъде непосредствено подпомаган от нея. Умът, подпомогнат от импулсите на волята, е могъщ източник на мисловни вибрации.

Първото упражнение, което следва да овладеете до съвършенство, преди да пристъпите към следващите, има за цел да контролира движението на мускулите ви. Благодарение на него тялото ви ще се научи да се подчинява на заповедите на ума ви. А-1. Спокойно седене. Не се постига лесно, тъй като е изпитание на способността ви да се съсредоточите, да задържите неволните мускулни движения. Целта е да постигнете състояние на пълно отпускане на мускулите петнадесет или повече минути. Седнете в удобно кресло, заемете удобно положение, разхлабете мускулите си и се постарайте да запазите пълно спокойствие в продължение на пет минути.

Изпълнявайте упражнението, докато то ви се удаде с лекота, и тогава увеличете времетраенето му до десет, а впоследствие - до петнадесет минути. Не следва да се преуморявате с упражнения - по-добре е да се упражнявате по-малко, но по-често. Имайте предвид, че не бива да изпадате във вцепенение, а да освободите мускулите си от всякакво напрежение. Упражнението е особено полезно в случаите, когато искате да си починете след напрегнат и уморителен труд. То е идеалният начин за „лечение чрез отдиш“, което можете да проведете сами, лежейки в кревата си, на дивана или в някое кресло.

А-2. Седнете в креслото с изправени плещи, като главата ви е на една линия с тях, а брадичката ви е повдигната напред. Протегнете дясната си ръка в хоризонтално положение надясно, на равнището на плещите. Главата си също обърнете надясно и

насочете поглед към ръката, като я държите изправена една минута. След това направете същото упражнение с лявата ръка. Когато го изпълните с лекота, увеличете времетраенето до две, после до три минути и т.н., докато стигнете пет минути. Дланта на ръката ви е насочена надолу, тъй като това е най-естественото ѝ положение. Насочвайки погледа си към върховете на пръстите си, вие ще сте в състояние да определите дали ръката ви е в спокойно положение.

А-3. Напълнете чаша с вода до горния ѝ ръб, вземете я и протегнете ръката си право пред себе си. Насочете поглед към чашата и дръжте ръката си толкова спокойно, че да не предизвикате движение по повърхността на водата. Увеличете времетраенето от една на пет минути, след което направете упражнението с другата ръка.

А-4. Във всекидневието си се старайте да избягвате напрегнатото състояние на мускулите си, когато сте склонни към покой. Постарайте се да придобиете уравновесени маниери и походка, спокойно поведение и самообладание вместо нервност и угрижен външен вид. Престанете да удряте с пръсти по масата или стола си, тъй като това показва отсъствие на контрол върху самите вас. Не тропайте и не правете излишни движения с крака, когато сте прави или седите. Не се люлейте в шезлонга си като махало на часовник. Не гризете ноктите и не хапете устните си; не цъквайте с език, когато четете, пишете или се занимавате с друга работа; не мигайте често с очи, избавете се от навика да потръпвате или през тялото ви да пробягват конвулсии. Навиците са втората ни природа, но вие лесно можете да се освободите от тях, като пренасочвате мислите си от едно в друго направление и изпълнявате упражненията за съсредоточаване. Научете се спокойно да възприемате звуците, които досега са ви стряскали, като блъскането на бързо затваряща се врата, падането на някакъв предмет и т.н. Въобще научете се да се владеете. Настоящите упражнения са съставени именно за тази цел.

В. Упражненията в този раздел ще ви помогнат да усвоите уменията да управлявате неволните движения на мускулите си и по този начин да подчинявате тялото на волята си. Те имат за цел да поставят действията на мускулите ви под непосредствен контрол, или с други думи - да развият у вас духовните способности, предизвикващи произволните движения на мускулите.

В-1. Седнете на масата, сложете ръцете си върху нея и ги свийте в юмруци така, че дланите да са нагоре и палецът да е върху другите пръсти. Отправете поглед към юмрука си и започнете постепенно да повдигате палеца си, 'като съсредоточите върху това действие цялото си внимание, все едно че е от важно значение за вас. След това бавно повдигнете показалеца си, а след него един по един и останалите пръсти. После направете всичко в обратен ред - приберете малкия си пръст, а след него и всички останали. Изпълнете упражнението и с другата ръка. Повторете го пет пъти по време на всеки сеанс, а като свикнете - и по десет пъти.

Упражнението ще ви умори, но бъдете настойчиви, тъй като то развива вашето внимание и го насочва към прости, еднообразни движения. Много скоро ще почувствате благотворното му въздействие, ако не забравите главното - нито за секунда да не изпускате от внимание повдигането и свиването на пръстите. Ако не следите движението на пръстите си, няма да има никаква полза от упражнението.

В-2. Упражнението прилича на старата шега, която селяните наричат „въртене на палците“. Кръстосайте пръстите на двете си ръце така, че палците ви да останат свободни. Започнете да въртите бавно единия палец около другия, като съсредоточите цялото си внимание върху върховете им.

В-3. Сложете дясната ръка на коляното си, свийте пръстите си в юмрук, като оставите показалеца насочен напред. След това започнете да сочите с него ту в една, ту в друга посока, като съсредоточите цялото си внимание върху неговия връх.

Разбира се, бихте могли да видоизменяте до безкрайност тези упражнения и да измисляте други, използвайки за целта вашата изобретателност. Основното изискване е упражнението да се състои от няколко прости, обикновени, монотонни движения на мускулите, като цялото ви внимание бъде съсредоточено върху движещите се части на тялото. Вниманието ви ще се „възмути“ и ще „въстане“ срещу подобно насилие, дори

ще се опита по всякакъв начин да се избави от подобно робство. Необходима е издръжливост, за да го насочите към тези монотонни действия и да го заставите да забрави други по-интересни впечатления и занятия. Гледайте на себе си като на строг учител, на вниманието си - като на малко непослушно момче, което скучае над книгата и тайно поглежда през прозореца как децата играят навън. Трябва да задържите момчето над книгата, тъй като това е от полза за самото него, макар и да не го осъзнава. След известно време ще се убедите, че по-добре управлявате движението на мускулите си, жестовете си и въобще цялото си поведение, както и че по-добре се концентрирате върху нещата, които вършите всеки ден. А това ще ви даде значителни преимущества пред другите.

С. Тези упражнения имат за цел да ви помогнат да съсредоточите вниманието си върху други предмети, които не са част от самите вас. Вземете някой обикновен предмет, например молив, и съсредоточете върху него цялото си внимание в продължение на пет минути. Гледайте го внимателно; мислете за него; преобръщайте го; изследвайте го; мислете за неговото предназначение и употреба; за неговите качества; за материала, от който е изготвен; за процеса на неговото производство и т.н. Не мислете за нищо друго, освен за молива. Въобразете си, че изучаването на този молив е целта на живота ви. Представете си, че освен вас и молива нищо друго не съществува на този свят: „Светът е един и в него съществуваме само моливът и аз.“ Това упражнение ще ви покаже, че вниманието е едно лукаво създание, което не бива да взема връх над вас и което трябва постоянно да направлявате. И когато напълно го подчините на волята си, ще удържите голяма победа - ще сте в състояние да го съсредоточите върху всичко, което пожелаете, и ще ми бъдете благодарни за тези упражнения.

Даденото упражнение може да се променя до безкрайност, но при всички случаи следва да изберете някой неинтересен, обикновен предмет. Не избирайте интересен предмет, тъй като той не изисква специални усилия, за да съсредоточите вниманието си върху него. Колкото един предмет е по-безинтересен, толкова повече усилия са нужни и толкова по-голяма е ползата от упражнението. Трудността в изпълнението му е, че изисква да отклоните вниманието си от всичко съществено. Но постоянното съсредоточаване върху несъществени неща ще предизвика като самозащита интерес и към такива предмети, върху които вече се е концентрирало. И когато изпитате нужда да съсредоточите вниманието си, вие ще го направите без усилие, независимо към какво или кого е насочено.

Изкуството за съсредоточаване дава нов смисъл и засилва ефекта от упражненията, които разгледахме в предишните глави. Запознали се с ползата от него, вие по-добре ще овладеете както пътищата на прякото психическо въздействие, така и на телепатичното внушение. Ще сте в състояние да се освободите от лошите и да придобиете добри навици. Ще придобиете *пълен контрол върху духа и тялото си* и ще станете господар, а не роб на страстите си. *Силата, която ще получите над себе си, ще се превърне и в умение да управлявате другите.* Развивайте у себе си изкуството да се съсредоточавате, зависимостта на ума от волята си и ще се превърнете в гигант в сравнение с онези, които не притежават тази сила. Изпробвайте силата на волята си над самите себе си, докато почувствате, че сте установили истинска власт над себе си, и *не се задоволявайте с нищо по-малко*, тъй като бихте се отказали да властвате както над себе си, така и над другите.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящото съчинение насочих вниманието ви към някои факти, стоящи в основата на науката за духа; дадох ви известна представа за великата истина и ви запознах с някои упражнения, които биха ви позволили да развиете заложените у вас способности за духовно усъвършенстване. Без да се задълбочаваме в същността на тази наука, бих искал да направя извода, че *познаването на законите на разума в непосредствена връзка със стремежа за по-възвишен начин на живот ни дава възможност да осъзнаем собствената си индивидуалност, сила и могъщество, да разберем*

истинското значение на собственото си „Аз“ и „Аз съм“. А в осъзнаването на собственото ви „Аз“ се откриват възможности да осъзнаете новите си задължения и начините за осъществяването им.

Бих искал да предпазя читателите си от опитите на различни политици да ги измамат с различни „изми“. Не им вярвайте, тъй като вие сами владеете истината и с времето тя ще става все по-очевидна, като постепенно и естествено разцъфне като цвете. Така ще спокойно и уверено вървете по жизнения си път. Суетността не е ловкост; суетата не е енергия; шумотевицата не е сила. *Спокойните, хладнокръвни, сериозни и настойчиви хора постигат целите си по-рано от събрата си, които не притежават тези качества.* Увереността, борбеността и спокойното, но настойчиво волево искане са могъща и динамична сила, която помага на човек да разреши маса проблеми. Мъдрецът често използва това, което глупакът отхвърля. „Камъкът, който строителите изхвърлиха, легна в основите на зданието.“

Не пълзете по корем като червей; не се въргаляйте в праха и не викайте за свидетел небето, за да види какво отвратително същество сте; не осъждайте сам себе си като нещастен грешник, достоен единствено за назидание. Не! Хиляди пъти не! Възродете се духом; повдигнете глава и очи към небето; изправете гордо плещите си; напълнете дробовете си с озон. После си кажете: *„Аз съм част от вечното жизнено начало; аз съм създаден по образ и подобие на Бога; аз съм изпълнен с божественото дихание на живота; нищо не може да ми навреди, тъй като съм част от вечността.“*

Приятелю мой, върви по пътя си, бъди *непреклонен в решенията и стремежите си.* Изпълни дълга си първо към самия себе си, после към ближния си; признай братството на хората; докажи на дело, че всички хора са твои братя. Не причинявай зло на ближните си и не им позволявай да ти причиняват зло. Ако пренебрегваш в отношенията си с тях чувството си за съвест и справедливост, ти не само ще ги наскърбиш, но ще навредиш и на самия себе си. Не предизвиквай вражда и в същото време не позволявай на никого да те наскърбява. Ако някой те удари по едната буза, не му давай да те удари и по другата, а му отговори със същото. Но не го удрай със злоба в сърцето и не се колебай да му простиш, ако той помоли или те предразположи към това.

Учението за непротивене на злото в никакъв случай не означава, че човек трябва да бъде същество, което търпи всичко като овца или опитно зайче. Дори когато позволявате на някого да обиди себе си, вие сте несправедлив към него. Дългът ви към него изисква да му помогнете да осъзнае положението, в което е изпаднал. Не позволявайте на ненавистта да се вмъкне в сърцето ви. Вървете по неизменния си път „с божията милост в сърцето си и със здрава орехова сопа в ръката си“. Не използвайте сопата, за да оскърбите някого, а за самозащита. Ако другите видят, че се самоуважавате и защитавате справедливостта, то и те ще ви уважават. Не забравяйте, че кучето, което изглежда уверено и спокойно, не получава ритник от минавачите, но ако трепери и крие опашка между краката си, все едно че очаква да го ударят, наистина ще получи ритник. То получава това, което очаква. Както и човекът, който в подобно положение може да очаква същото отношение.

Един древен мислител е изразил задълженията на човека към обкръжаващите го по следния начин: *„Не бъдете несправедливи и отдайте всекиму дължимото.“* Би следвало тези думи да бъдат изписани със злато над вратите на всеки дом. Защото ако хората се ръководеха от тях, нямаше да се нуждаем от съдии, съдилища и затвори, а животът ни щеше да бъде една „дълга и приятна песен“. Постарайте се, доколкото можете, да съдействате за това. Бих искал най-вече да ви предпазя *да не злоупотребявате с новопридобитата си сила* - използвайте я за свое лично благо, без да причинявате зло на някого.

Ако все още не са ви ясни някои от наставленията в тази книга, не се безпокойте, тъй като след време ще ги разберете. Прочетете отново лекциите, които ви се струват най-трудни, приведете тялото и духа си в отпуснато състояние, *„оставете се да ви погълне мълчанието“* и тогава ще видите светлината. Защото „ако почукате - ще ви отворят, ако поискате - ще ви дадат“.

И така, приятели мои, стигнахме до кръстопътя, на който трябва да се разделим. Може би ще се срещнем отново. Ако ли не, нека се разделим със съзнанието, че не сме станали по-лоши в резултат на краткото ни познанство. Но ако сте получили макар и малка полза от него, ако то е пробудило във вас нови мисли, надежди и стремежи, постарайте се да ги осъществите в живота си.

Нашата малка разходка край бреговете на истината ми достави удоволствие и се надявам, че вие също не скучахте и не съжалявате за нашето случайно познанство. Освен това бъдете уверени, че „НИЩО НЕ СТАВА СЛУЧАЙНО“.