

Dr. Joseph Murphy (1898–1981) s-a născut în Irlanda, dar a trăit în SUA și a fost un scriitor și predicator prolific și foarte admirat al mișcării Gândirea Nouă. A devenit celebru pentru cartea sa motivațională clasică *The Power of Your Subconscious Mind*, un bestseller internațional încă de la prima ediție, în 1963. Vorbitor foarte iubit, Murphy a ținut prelegeri pe ambele coaste ale SUA, în Europa, Asia și Africa de Sud. A scris peste 30 de cărți despre autosugestie și abilitățile metafizice ale minții umane, care au fost retipărite de mai multe ori, inclusiv cunoscutul volum *How to Attract Money*. Joseph Murphy este considerat unul dintre pionierii gândirii pozitive.

Avertisment

Autorul acestei cărți nu oferă sfaturi medicale și nici nu recomandă folosirea vreunei tehnici ca formă de tratament pentru probleme de natură fizică, emoțională sau medicală fără sfatul unui medic. Intenția autorului este doar de a oferi informații de natură generală pentru a vă ajuta în căutarea stării de bine emoționale și spirituale. În eventualitatea în care folosiți orice informație din această carte pentru dumneavoastră înșivă, autorul și editura nu își asumă nici o responsabilitate pentru acțiunile dumneavoastră.

JOSEPH MURPHY

PUTEREA SUBCONȘTIENTULUI

CUM SĂ ÎȚI SCHIMBI
MODUL DE A GÂNDI
CA SĂ-ȚI SCHIMBI VIAȚA

Traducere din limba engleză
de Ciprian Prundeanu



LITERA®
București
2019

*The Secret To The Subconscious Power Within You
Discover How To Change Your Thinking To Change Your Life*

Dr. Joseph Murphy

Copyright © 2014 Jean Murphy Trust

Drepturi deținute exclusiv de JMW Group, Inc.,

jmwgroup@jmwgroup.net

Actualizat și revăzut pentru secolul XXI de dr. Arthur R. Pell

Din arhivele dr. Joseph Murphy

Provenită dintr-o colecție de articole, transcrierile unor
programe radio și broșuri scrise de dr. Murphy în anii 1950

Toate drepturile rezervate. Nici o parte a acestei lucrări nu poate fi reprodusă prin
nici un mijloc mecanic, electronic, prin fotocopiere sau printr-o înregistrare sonoră,
nici nu poate fi stocată într-un sistem de regăsire a datelor, transmisă sau copiată în
alt mod pentru folosință publică sau privată, alta decât „folosirea îndreptățită” sub
formă de scurte citate în articole și recenzii, fără permisiunea scrisă a editurii.



Editura Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România

tel. 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372

e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe



Puterea subconștientului

Cum să îți schimbi modul de a gândi pentru a-ți schimba viața

Dr. Joseph Murphy

Copyright © 2018, 2019 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză

de Ciprian Prundeanu/Graal Soft

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactori: Carmen Ștefania Neacșu, Gabriela Mitrovici

Copertă: Alex Eser

Tehnoredactare și prepress: Ana Vărtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MURPHY, JOSEPH

Puterea subconștientului. Cum să îți schimbi modul
de a gândi pentru a-ți schimba viața / Joseph Murphy;

trad.: Graal Soft – București: Litera, 2019

Conține bibliografie

ISBN 978-606-33-3552-5

I. Prundeanu, Ciprian (trad.)

159,9

CUPRINS

Despre această carte	7
1. Puterea de vindecare a minții tale subconștiente ...	11
2. Tehnici practice în vindecarea mentală	21
3. Stăpânirea supremă a fricii	39
4. Dreptul tău de a fi bogat	49
5. Cum să prosperi	59
6. Păstrează-ți spiritul mereu tânăr	71
7. Cele douăsprezece puteri explicate mistic	87
8. Obține rezultate prin rugăciune	97
9. Pașii spre succes	115
10. Roțile adevărului	129
11. Lumea de mâine	151
12. Somnul – Sabatul	167
13. Afirmații pentru sănătate, bogăție, relații și exprimare de sine	181
14. Afirmații pentru iubire, personalitate și relații interumane și familiale	193

CAPITOLUL 1

PUTEREA DE VINDECARE A MINȚII TALE SUBCONȘTIENTE

Toată lumea este în mod cert preocupată de vindecarea afecțiunilor fizice și de problemele omenești, în general. Dar ce anume ne vindecă? Ce este această putere de vindecare? Sunt întrebări pe care toată lumea și le pune. Răspunsul este că această putere de vindecare se află în mintea subconștientă a fiecărei persoane, iar o atitudine mentală schimbată din partea persoanei bolnave eliberează această putere de vindecare.

Nici un practicant al științelor mentale sau religioase, nici un psiholog, psihiatru sau doctor nu a vindecat vreodată vreun bolnav. Există o veche zicală: „Doctorul pansează rana, dar Dumnezeu o vindecă”. Psihologul sau psihiatrul începe prin

a îndepărta blocajele mentale ale pacientului pentru ca principiul de vindecare să poată fi eliberat, redându-i astfel pacientului sănătatea. În mod similar, chirurgul îndepărtează blocajul fizic, permițând curenților de vindecare să funcționeze normal. Nici un medic, chirurg sau psihiatru, nu afirmă că el „a vindecat pacientul”. Unica putere de vindecare are multe nume – Natură, Viață, Dumnezeu, Inteligență creativă sau Putere subconștientă.

Există numeroase metode diferite pentru a îndepărta blocajele mentale, emoționale și fizice care inhibă curgerea principiului de viață vindecător ce ne animă pe toți. Principiul vindecător ce sălășluiește în mintea noastră subconștientă poate să îți vindece mintea și corpul de orice boală și o va face, dacă este direcționat corespunzător de tine sau de altă persoană. Principiul acesta vindecător acționează în toți oamenii, indiferent de credință, culoare sau rasă. Nu trebuie să aparții unei anumite Biserici pentru a folosi sau a participa la acest proces de vindecare. Subconștientul tău îți va vindeca arsura sau tăietura de pe mână chiar dacă te declari ateu sau agnostic.

Procedurile mentale terapeutice moderne se bazează pe adevărul că inteligența și puterea infinită a minții subconștiente reacționează în funcție de credință. Practicanții științelor mentale și preoții urmează prescripțiile din Biblie – se duc într-un loc retras, se relaxează, se detașează de gânduri și reflectează la infinita prezență vindecătoare din ei. Își închid mintea față de toate lucrurile exterioare care îi distrag și apoi, în liniște și cu bună știință, predau minții subconștiente o solicitare sau o dorință a lor, dându-și seama că inteligența minții le va oferi răspunsurile în funcție de nevoile specifice.

Lucrul minunat de știut este următorul: imaginează-ți finalul dorit și simte-i realitatea; apoi principiul de viață infinit va răspunde alegerii tale conștiente și solicitării tale conștiente. Acesta este înțelesul zicalei „Crede că ai primit și vei primi”. Asta face terapeutul mental modern atunci când practică terapia prin rugăciune.

Un proces de vindecare

Există un singur principiu universal de vindecare care acționează prin toate – pisică, câine, copac, iarbă, vânt, pământ –, căci toate sunt vii. Acest principiu de viață acționează în cadrul regnului animal, vegetal și mineral ca instinct și lege a creșterii. Mintea umană este în mod activ conștientă de principiul acesta de viață și îl poate dirija în mod intenționat pentru a avea parte de binecuvântări numeroase.

Există o mulțime de abordări, tehnici și metode de a folosi puterea universală, dar există un singur proces de vindecare, care este credința, întrucât primești doar pe măsura credinței tale.

Legea credinței

Toate religiile lumii reprezintă forme de credință, iar aceste credințe sunt explicate în multe feluri. Legea vieții este credința. Ce crezi despre tine, despre viață, despre univers? Primești doar pe măsura credinței tale.

Credința este un gând în mintea ta, care face ca puterea subconștientului tău să fie distribuită în toate fazele vieții tale în funcție de obiceiurile tale de gândire. Trebuie să înțelegi că Biblia nu vorbește despre credința ta într-un ritual, ceremonie, formă, instituție sau formulă. Vorbește despre credință în sine. Credința minții tale este pur și simplu gândirea minții tale. *De poți crede, toate sunt cu putință celui ce crede*¹. (Marcu 9:23)

Este prostesc să crezi în ceva care te va răni sau care îți va dauna. Ține minte, nu lucrul în care crezi îți face rău sau îți dăunează, ci credința sau gândul din mintea ta creează rezultatul. Toate experiențele, toate acțiunile tale, toate

¹ Pasaje din Biblie sunt traduse după versiunea lui Dumitru Cornilescu, 1928. (n.red.)

evenimentele și circumstanțele vieții tale sunt doar reflecții și reacții la propriile gânduri.

Terapia prin rugăciune este funcția combinată a minții subconștiente și conștiente, dirijată științific. Terapia prin rugăciune este funcția sincronizată, armonioasă și inteligentă a nivelului conștient și a celui subconștient al minții, funcție dirijată specific spre un scop definit. În rugăciunea științifică sau terapia prin rugăciune, trebuie să știi ce faci și de ce o faci.

Ai încredere în legea vindecării. Terapia prin rugăciune este numită uneori tratament mental sau rugăciune științifică.

În terapia prin rugăciune alegi în mod conștient o anumită idee, imagine mentală sau plan pe care dorești să îl îndeplinești. Realizezi capacitatea ta de a transmite această idee sau imagine mentală subconștientului tău folosind ca metodă în acest sens faptul de a simți realitatea stării asumate. Dacă rămâi devotat atitudinii tale mentale, rugăciunea îți va fi ascultată. Terapia prin rugăciune este o acțiune mentală definită, cu un scop bine definit.

Să presupunem că hotărăști să vindeci o anumită afecțiune prin terapia rugăciunii. Ești conștient că problema sau boala ta, oricare ar fi ea, trebuie să fie cauzată de gândurile negative încărcate de teamă și ascunse în mintea ta subconștientă și că, dacă reușești să îți cureți mintea de acele gânduri, te vei vindeca.

Apelezi deci la puterea de vindecare din mintea ta subconștientă și îți amintești puterea și inteligența ei infinită și capacitatea ei de a vindeca toate afecțiunile. Pe măsură ce reflectezi la aceste adevăruri, frica va începe să îți dispară, iar amintirea acestor adevăruri va corecta și credințele greșite.

Mulțumești pentru vindecarea despre care știi că va avea loc și apoi nu te mai gândești la problema respectivă până când nu te simți ghidat, după o vreme, să te rogi din nou. În timp ce te rogi, este esențial să refuzi să acorzi orice putere oricărei situații negative sau să admiți vreo clipă că vindecarea nu va veni. Atitudinea aceasta a minții aduce uniunea

armonioasă dintre mintea conștientă și cea subconștientă, ceea ce eliberează puterea de vindecare.

Vindecarea prin credință, ce înseamnă și cum funcționează credința oarbă

Ceea ce este denumit în mod popular vindecare prin credință nu este credința menționată în Biblie, adică o cunoaștere a interacțiunii dintre mintea subconștientă și cea conștientă. Vindecătorii prin credință sunt oameni care vindecă fără vreo înțelegere științifică reală a puterilor și forțelor implicate. Ei pot afirma că au un dar special pentru vindecare, iar credința oarbă a persoanei bolnave în aceste puteri poate da rezultate.

Doctorii voodoo din societățile primitive pot vindeca prin incantații, sau o persoană poate fi vindecată prin atingerea unor așa-zise oase ale sfinților sau orice altceva, ceea ce-l face pe pacient să creadă cu adevărat în acea metodă sau proces.

Orice metodă care face o persoană să treacă de la teamă și îngrijorare la credință și așteptare pozitivă va vindeca. Există multe persoane care afirmă că, deoarece o teorie personală produce rezultate, ea este, prin urmare, cea corectă. Acest lucru, așa cum s-a explicat deja în acest capitol, nu poate fi adevărat.

Pentru a ilustra cum funcționează credința oarbă, să privim cazul medicului elvețian Franz Anton Mesmer. În 1776, acesta a afirmat în mai multe rânduri că i-a vindecat pe bolnavi atingându-le corpurile cu magneți artificiali. Mai târziu a renunțat la magneți și a dezvoltat teoria magnetismului animal. Despre acesta susținea că este un fluid omniprezent în univers, dar cel mai activ în organismul uman. Afirma că acest lichid magnetic, care trecea de la el la pacienții săi, era cel care îi vindeca. Oamenii au apelat în număr mare la el și au avut loc numeroase vindecări miraculoase.

Mesmer s-a mutat la Paris și, în timpul petrecut acolo, guvernul francez a numit o comisie alcătuită din medici și membri ai Academiei de Științe, al cărei membru era și

Benjamin Franklin, să investigheze aceste vindecări. Raportul comisiei a recunoscut vindecările lui Mesmer, dar a susținut că nu există suficiente dovezi pentru a proba corectitudinea teoriei fluidului magnetic și a atribuit efectele acesteia imaginației pacienților lui.

Curând, Mesmer a fost forțat să plece în exil, unde a și a murit în 1815. La puțină vreme după moartea elvețianului, doctorul Braid din Manchester și-a propus să demonstreze că fluidul magnetic nu avea nici o legătură cu vindecările doctorului Mesmer. Braid a descoperit că pacienții puteau fi dirijați spre un somn hipnotic prin sugestie, moment în care puteau avea loc numeroase dintre fenomenele atribuite de doctorul Mesmer magnetismului.

Se poate vedea, așadar, că toate aceste vindecări au fost cauzate de imaginația activă a pacienților în colaborare cu o sugestie puternică de vindecare adresată minții lor subconștiente. Toate aceste lucruri pot fi atribuite credinței oarbe, întrucât în acele vremuri nu exista o înțelegere a cauzei lor.

Credința subiectivă și ce înseamnă ea

Trebuie să reții următoarea afirmație, și anume că mintea subiectivă sau subconștientă a unui individ este la fel de docilă față de mintea conștientă sau obiectivă a individului respectiv ca și față de sugestiile venite din partea altora. De aici rezultă că, oricare ar fi convingerea ta obiectivă, dacă vei crede în ea în mod activ sau pasiv, mintea ta subconștientă va fi controlată de această sugestie și dorința ți se va împlini.

Credința de care este nevoie în vindecările prin forța mentală este una pur subiectivă. În vindecarea corpului este, desigur, dezirabil să avem simultan credința minții obiective și pe cea a minții subiective. Însă lucrul acesta nu este întotdeauna esențial, dacă reușești să intri într-o stare de pasivitate și receptivitate relaxându-ți mintea și corpul și scufundându-te apoi într-o stare de somnolență. În această stare de letargie, mintea ta subconștientă devine receptivă la impresiile subiective.

Am fost întrebat recent: „Cum de am fost vindecat de un pastor? Nu am crezut când mi-a spus că nu există boală și că materia nu există“.

Acest bărbat crezuse la început că îi era insultată inteligența și a protestat împotriva unei asemenea absurdități evidente. Explicația este însă una simplă. A fost calmat prin cuvinte liniștitoare și i s-a spus să intre într-o stare de pasivitate perfectă, să nu spună nimic și să nu se gândească pe moment la nimic. Pastorul a devenit la rândul său pasiv și a afirmat încet, calm și constant timp de aproape o jumătate de oră că acel bărbat va avea parte de sănătate perfectă, de pace, armonie și că se va simți bine din cap până în picioare. Bărbatul a simțit apoi o ușurare imensă și și-a redobândit sănătatea.

Este ușor de văzut cum credința sa subiectivă s-a manifestat prin pasivitatea sub tratament și că sugestiile de sănătate perfectă ale pastorului au fost transmise spre mintea sa subconștientă. S-a stabilit atunci o relație între mințile subiective ale celor doi bărbați. Pastorul nu a fost deranjat de autosugestiile antagoniste ale pacientului, provenite din îndoiala obiectivă privitoare la puterea vindecătorului sau la corectitudinea teoriei. În această stare de somnolență, de letargie, rezistența minții conștiente este redusă la minimum, iar rezultatele și-au făcut apariția. Fiind controlată de o asemenea sugestie de sănătate, mintea subconștientă a pacientului și-a exercitat funcțiile în consecință, și a urmat o vindecare.

Însemnătatea tratamentului absent

Să presupunem că tocmai ai aflat că mama ta este bolnavă în New York, iar tu locuiești în Los Angeles. Mama ta nu ar fi prezentă fizic acolo unde ești tu, dar te-ai putea ruga pentru ea. *Tatăl, care locuiește în Mine, El este cel care face aceste lucrări ale Lui.* (Ioan 14:10)

Legea creativă a minții (a minții subconștiente) te slujește și va face ceea ce trebuie făcut. Răspunsul ei la cererea ta este unul automat. Tratamentul tău are scopul de a induce

o realizare interioară a sănătății și armoniei în mentalitatea ta. Acționând prin mintea subconștientă, realizarea aceasta interioară operează asupra minții subconștiente a mamei tale, întrucât există o singură minte creativă. Gândurile tale de sănătate, vitalitate și perfecțiune operează prin unica minte subiectivă universală și pun în mișcare o lege în partea subiectivă a vieții care se manifestă în corpul ei ca vindecare. În principiul minții nu există timp sau spațiu. Aceeași minte acționează și în mama ta, indiferent unde s-ar afla ea. În realitate, nu există un tratament absent opus celui prezent, întrucât mintea universală este omniprezentă. Nu încerci să transmiți gânduri sau să păstrezi un gând în minte. Tratatamentul tău este o mișcare conștientă a gândirii și, pe măsură ce devii conștient de calitățile sănătății, relaxării și stării de bine, aceste calități vor reapărea în experiența mamei tale, iar rezultatele nu vor întârzia să apară.

În continuare e prezentat un exemplu perfect a ceea ce înseamnă tratament absent. Recent, o ascultătoare a programului nostru radio din Los Angeles s-a rugat în felul următor pentru mama ei aflată la New York, diagnosticată cu tromboză coronariană: „Prezența vindecării este exact acolo unde se află mama mea. Condiția ei fizică este doar o reflectare a vieții ei mentale, așa cum sunt aruncate umbrele pe un ecran. Știu că, pentru a schimba imaginile de pe ecran, trebuie să schimb filmul din proiector. Mintea mea este proiectorul și acum îmi proiectez în minte imaginea de armonie și sănătate perfectă pentru mama mea. Prezența vindecătoare infinită care a creat corpul mamei mele și toate organele ei satorează acum fiecare atom al ființei ei, și un râu de pace curge prin fiecare celulă a corpului ei. Doctorii sunt îndrumați și dirijați divin și oricine o atinge pe mama mea este ghidat să facă lucrul corect. Știu că boala nu are o realitate finală; dacă ar avea, nimeni nu s-ar vindeca. Mă aliniez acum la principiul infinit al iubirii și vieții și știu și afirm că armonia, sănătatea și pacea sunt acum exprimate în corpul mamei mele“.

S-a rugat în acest fel de mai multe ori pe zi, iar mama ei și-a revenit în mod miraculos după câteva zile, spre uimirea specialistului care se ocupa de ea. Acesta a felicitat-o pentru marea ei credință în puterea lui Dumnezeu.

Concluzia la care a ajuns mental fiica ei a pus în mișcare legea creativă a minții în partea subiectivă a vieții, ceea ce s-a manifestat în corpul mamei ca sănătate și armonie perfectă. Ceea ce fiica a simțit ca adevărat despre mama ei s-a actualizat simultan în experiența mamei.

Eliberarea acțiunii cinetice a minții subconștiente

Un prieten psiholog mi-a spus că are o infecție la un plămân. Radiografiile și analizele au arătat prezența tuberculozei. Noaptea, înainte de culcare, afirma încet: „Fiecare celulă, nerv, țesut și mușchi din plămânii mei sunt acum tefere, pure și perfecte. Întregul meu corp este readus la sănătate și armonie“.

Nu acestea sunt cuvintele lui exacte, dar reprezintă esența celor afirmate de el. A urmat o vindecare completă în aproximativ o lună. Următorul set de radiografii a dovedit o vindecare completă. Am vrut să îi aflăm metoda, așa că l-am rugat să îmi explice de ce a repetat cuvintele înainte de culcare. Iată răspunsul lui: „Acțiunea cinetică a minții subconștiente continuă și în timpul perioadei de somn. Prin urmare, înainte să adormi dă-i minții subconștiente ceva bun la care să lucreze“. Un răspuns foarte înțelept. Gândindu-se la armonie și la sănătatea perfectă, nu a spus niciodată problemei sale pe nume.

Te sfătuiesc să nu te mai gândești la problemele tale și să nu le mai dai nume. Singura sevă care le hrănește este atenția pe care le-o acorzi și teama de ele. Ca psihologul amintit mai sus, trebuie să devii un chirurg mental. Atunci problemele tale vor fi extirpate așa cum sunt îndepărtate ramurile moarte de pe un copac. Dacă dai în mod constant un nume durerilor și simptomelor, inhibi acțiunea cinetică,

adică eliberarea puterii de vindecare și a energiei minții tale subconștiente. Mai mult, prin legea propriei minți, lucrurile pe care ți le imaginezi tind să se materializeze în forma acelui lucru de care îți este cel mai frică. Uplete-ți mintea cu marile adevăruri ale vieții și pășește înainte în lumina iubirii.

Rezumat al ajutoarelor pentru sănătatea ta

Află ce anume te vindecă. Dă-ți seama că instrucțiunile corecte date minții tale subconștiente îți vor vindeca mintea și trupul. Elaborează un plan clar prin care să îți predai cererile și dorințele minții subconștiente.

Imaginează-ți finalul dorit și simte-i realitatea. Urmează acest plan până la capăt și vei avea parte de rezultate clare. Hotărăște ce anume este credința. Cunoaște faptul că credința este un gând al minții tale și că tu crezi lucrul în care crezi. Este prostesc să crezi în boală și în ceva care să te rănească sau să îți facă rău. Trebuie să crezi în sănătate perfectă, prosperitate, pace, belșug și în îndrumare divină.

Gândurile mărețe și nobile pe care le ai constant devin acțiuni mărețe. Aplică puterea terapiei prin rugăciune în viața ta. Alege un anume plan, idee sau imagine mentală. Aderă mental și emoțional la acea idee și, dacă rămâi devotat atitudinii tale mentale, ți se va răspunde la rugăciune.

Amintește-ți mereu, dacă vrei cu adevărat puterea de vindecare, o poți avea prin credință, ceea ce înseamnă cunoașterea felului în care funcționează mintea conștientă și cea subconștientă. Credința vine odată cu înțelegerea.

Credința oarbă înseamnă că o persoană poate obține rezultate în vindecare fără vreo înțelegere științifică a puterilor și forțelor implicate.

Învăță să te rogi pentru persoanele dragi care sunt bolnave. Liniștește-ți mintea, iar gândurile tale de sănătate, vitalitate și perfecțiune ce acționează prin unica minte subiectivă universală vor fi simțite și actualizate în mintea celor dragi.

CAPITOLUL 2

TEHNICI PRACTICE ÎN VINDECAREA MENTALĂ

Un inginer are o tehnică și o procedură pentru a construi un pod sau un motor. Asemenea inginerului, mintea ta are la rândul ei o tehnică pentru a-ți conduce, controla și dirija viața. Trebuie să înțelegi că metodele și tehnicile sunt esențiale.

În construirea podului Golden Gate, inginerii au înțeles principiile matematice și forțele implicate. Pe lângă această înțelegere, mai aveau și o imagine a podului ideal care să se înalțe peste golf. Al treilea pas a fost aplicarea unor metode deja încercate și dovedite, prin care principiile au fost puse în practică până când podul s-a conturat, iar noi am putut să trecem cu mașina pe el.