

Извадки из книгата на д-р Еммер Фокс “ Могъщество чрез творческата мисъл “

### МИСЛОВ ОПИТ ЗА СЕДЕМ ДНИ

Най – важен измежду всички фактори във вашия живот е начинът на мислене. Това е храната, с която се храни вашият дух, който обуславя характера на вашия живот. Мислите, които вие допускате в себе си и онова, което ви интересува, правят от вас и от околната среда ви това, което сте. Всичко в сегашния ви живот, доброто ви или лошо здраве, вашите придобивки или липса, вашето щастливо или нещастно семейство, обстоятелствата на вашия живот, най – после, всичко е изцяло обусловено от мислите и чувствата, които сте поддържали в миналото и от тяхното естество. И условията на вашия живот утре, идната седмица или идната година ще зависят изцяло от мислите и чувствата, които вие ще решите да поддържате занапред. Другояче казано, Вие ИЗБИРАТЕ вашия живот, понеже всички негови елементи зависят от избора на вашите мисли.

Мисълта е истинската причинна сила в живота и нищо друго. Не можете да имате нито едно умствено качество, нито приближени, които да не му отговарят. Другояче казано : вие не можете да измените това, което ви околната среда, ако оставите вашия ум такъв, какъвто е, нито да измените вашия ум, без да са се променили самите околната среда ( това е върховният ключ на живота и смисъл на тази глава от съчинението ). Ако измените вашата мисъл, условията на вашия живот непременно ще се променят. Тялото ви, всекидневната ви работа или занимание ще се изменят. Същото се отнася и за живота на вашето семейство и за общия вид на вашето съществуване. Защото фактът, че обикновено сте щастлив и весел или тъжен и плах, зависи изцяло от естеството на умствената храна, която съставлява начин на живеене.

Трябва да разберете ясно, че ако промените начина на мисленето си, условията на вашия живот също трябва да се променят. Ние се променяме чрез обновяване на нашата мисъл. Виждате, прочее, че начинът на мисленето ви е наистина най – важното в живота ви. Можем да наречем това ВЕЛИК КОСМИЧЕН ЗАКОН и неговата реалност е очевидна. Обаче, мъчнотията в приложението му се състои във факта, че нашите мисли са ни тъй близки, че е мъчно да ги наблюдаваме обективно, без да сме се упражнили. И това, именно, трябва да се научи. Вие трябва да си налагате да избирате предмета на вашите мисли във всеки момент, а същевременно и чувството, настроението, които ги оцветяват. Да, вие можете да избирате състоянията на душата си.

Всъщност, ако това не ви беше възможно, вие не бихте притежавали истински контрол над живота си. Умствените разположения, които обикновено ние поддържаме, създават характера ни и той, именно, в края на краищата, изгражда или разрушава щастието ни. Не може да бъдете здрави, щастливи, нито да имате успех, ако поддържате лошо настроение. Ако сте сръдлив, навъсен, циничен или подтиснат, горделив или страхлив, животът ви не си струва да бъде живян. Ако не сте решили поне да култивирате у себе си добри разположения, изоставете всяка надежда да постигнете нещо добро в живота си. Ако не сте решили да започнете отсега грижливо да избирате вашите мисли, които ще обработвате през деня, изоставете всяка надежда да наредите живота си, както бихте искали. Защото това е единственото средство, за да успеете. В заключение, ако искате да направите живота си щастлив и достоен да бъде живян, както Бог го желае, трябва да почнете без отлагане да възпитавате и подбирате мислите си и да ги контролирате. Това ще бъде изключително мъчно в първите дни, но ако постоянствувате, ще ви става все по – лесно и вие ще откриете, че няма по – пристрастяващо упражнение от това. Ще бъдете учудени от откритията, които ще правите

върху себе си и от значителните резултати, които ще придобиете още от началото. Обаче, мнозина измежду вас познават тази истина.

Понякога правим едно след друго усилия да контролираме нашите мисли, но течението на бързата и подвижна мисъл е възпрепятствувано от външни влияния така многократни и разнообразни, тъй че нашият прогрес е бавен. Не е така, когато се пристъпи към опита. Единствено условие за успех е да се възприеме решително нов навик на мислене, който ще дойде на помощ, когато вие ще бъдете зает или небдителен, също тъй, както и когато ще дирижирате съзнателно вашата мисъл. Този нов навик на мислене трябва да бъде категорично придобит и неговите основни принципи могат да се усвоят в няколко дни.

Решете се да посветите една седмица на задачата – да се приучите към нов навик на мислене и в продължение на това време считайте без значение всичко, което не се отнася до това. Ако действувате по този начин, тази седмица ще бъде най-значителната във вашия живот. Тя ще бъде начало на нова ера, през която всичко ще се подобрява, нищо не ще бъде вече тъй, както е било преди. Това не значи, че ще бъдете способни да отстраните настоящите мъчнотии с подобрената си мисъл, но те действително ще изчезнат. Това е научният метод да измените живота си, и като е в съгласие с Великия Закон, той не може да претърпи фиаско. Понеже прилагате закона, логически и условията на вашия живот се изменят спонтанно. Вие нищо не можете да направите направо за живота си, без да претърпите неуспех. Но следвайте този мислов опит през седем дни и условията на вашето съществуване ще се изменят.

Ето и предписанието : През седем дни не трябва да се спирате нито за момент върху никаква отрицателна мисъл. Наблюдавайте се през време на една седмица, както котка дебне мишка и под никакъв претекст не позволявайте на вашия ум да поддържа мисли, които не са положителни, творчески, жизнерадостни, благосклонни. Тази дисциплина е тъй сурова, че вие не можете я поддържа съзнателно по – дълго от една седмица, да не говорим за повече. Една седмица ще стигне, за да почнете да придобивате навик да мислите положително и необикновените и окуражаващи подобрения да ви връхлетят : бъдещето ще има грижа за останалото. Вашият нов начин на живеене ще бъде тъй приятен и толкова по – лесен от предишния, щото вие ще констатирате, че вашият ум се приспособява към него почти автоматично. Но седемте дни ще минат мъчно. Аз не искам да ги почнете без да знаете, какво ще ви костват. Един прост физически пост даже, при добър апетит, е нищо в сравнение с това. Най – суровата военна тренировка, без да се считат усилен походи, е детска игра с този опит, който вие ще предприемете. Но това е едно посветяване на една седмица време, което ще преобрази окончателно живота ви за по – голямо благо за вашето бъдеще още оттук долу и за през цялата вечност. Занапред нещата ще бъдат съвсем различни и неизразимо хубави, отколкото, ако не бяхте предприели този опит. Не го почвайте лекомислено, размислете ден – два. После почнете и Божията милост да е с вас. Можете да почнете, в който и да е ден от седмицата, в който и да е час в деня, без значение, но веднъж почнали, ще трябва да продължите седем дни. Това е същественото. Методът изисква да се подложим на непрекъснатата умствена дисциплина, за да насочим категорично нашия ум в нова насока. Ако започнете зле, след като сте успявали добре през първите два три дни, по някаква причина правите отклонение от опита, по – добре е да спрете съвсем, и да започнете опита си след някое време. В никой случай да не се изоставят нещата наполовина. Вие може да познавате класическия пример с човек, който, след като е решил да не пие алкохол, приема чашка от първия срещнат приятел, като си казва спокойно: Няма да считам тази. Това отклонение е неприемливо за умствения режим за седем дни. Трябва да се държи сметка за всяко прекъсване. Дали прекъсваме или не, природата държи сметка. Ако ви се случи да прекъснете опита, изоставете го изцяло за известно време. Ще го подновите по – късно. Сега да започнем наред по възможност, за да избегнем мъчнотиите. Аз ще ги разгледам, колкото се може по –

подробно. Най-напред, какво разбирате под израза да “ мислим отрицателно “ ? Една отрицателна мисъл е мисъл за неуспех, за отричане, за отегчение, за критикуване или за гняв, за ревност, осъждане другите или себе си, за болест или нещастен случай, изобщо най – различна форма на песимизъм. Мисъл, която не е нито положителна, нито творческа, отнасяща се до вашия ближен или до вас, е отрицателна. Не се спирайте, обаче, на въпроса за класификацията. На практика вие никога не бихте се затруднили в разпознаването на положителна от отрицателна мисъл. Даже ако вашият интелект се опита да ви мами, сърцето ще ви покаже истината. Второ, вие трябва да знаете съвсем ясно, че този опит изисква да не се занимавате с отрицателни неща. Грижливо си отбележете това. Няма значение мислите, които само ще докоснат ума ви, но тези, които вие ще изберете да обработвате и на които да се радвате. Малко важи, дали отрицателни мисли ще идат в ума ви, щом като не ги задържате. Естествено, много от тези мисли ще ви посетят през деня. Някои ще влязат в ума ви, като че ли сами, те спадат към човешкото разбиране. Други ще навлязат чрез разговори с познати и непознати или от поведението им. Ще получите неприятни новини, или ще четете във вестници за престъпления, за злополука. Обаче, тези злокобни неща, които се наблъскват във вашия ум, нямаат никакво значение, докато вие не се спирате на тях. Всъщност те ще ви дадат случай да упражнявате тази дисциплина, която ще ви измени изцяло през тази паметна седмица. Необходимо е да прогонвате всяка отрицателна мисъл още с появяването ѝ. Оставете вестника, не мислете за враждебно писмо, ни за глупавата забележка. Когато в ума ви дойде отрицателна мисъл, прогонете я и мислете за нещо друго. Още по – добре : мислете за Бога. Представете си, че на някой, седнал край огън в огнище, пада искра на ръкава. Ако той веднага я махне, без дори да мисли, тя не ще причини вреда, но ако я остави там само за момент, злото е сторено и ще бъде мъчно да се поправи. Същото е с всяка отрицателна мисъл. Обаче, кои са вашите отрицателни мисли? Тези отрицатели условия, които ви е невъзможно да избегнете в положението, в което сте днес. Кои са обикновените мъчнотии, с които ще се сблъсквате на работа или вкъщи? Уверете се, че те не могат да имат влияние върху вашия опит, стига само да не ги приемате, да не се страхувате от тях, да не им вярвате, да не им позволявате да ви наскърбяват или възмушават, да не им давате, каквото и да е значение. Никое от тези отрицателни условия, с които вие имате задача да се занимавате, не ще въздействува на вашия опит. Идете на работа, изоставете семейните грижи, без да позволите да ви вълнуват; “ нищо от тези неща не ме засяга “ и всичко ще е наред.

Да предположим, че вие обядвате у приятел, чиито разговори са отрицателни. Не опитвайте да го накарате да млъкне или да го прекъснете. Оставете го да говори, но не приемайте, което казва – опитът ви не ще се наруши. Представете си, че като влизате в къщи, ви посрещат с отрицателни думи. Не морализирайте, но не ги приемайте. Помнете: вашето умствено държание е, което съставя вашия опит. Представете си, че сте свидетели на произшествие или на неправда. Вместо да реагирате, като приемате събитието и да показвате милост или възмущение, откажете да приемате това нещо като реалност, направете, каквото можете за уреждане на работата, възстановете истината мислено и се ограничете с това. Така ще продължите да следвате опита си. Разбира се, ако през тази седмица вие успеете да си подредите така, че да не срещате личности, способни да събудят дявола у вас, хората, които ви дразнят или отегчават, това ще улесни задачата ви. Но ако не можете да ги избегнете, достатъчно ще е малко да засилите дисциплината. Допуснете, че през следващата седмица, например, има да понесете изключително мъчно изпитание. Ако имате достатъчно духовно прозрение, вие ще знаете, естествено, как да го отстраните. Но за настоящия наш проект, мисля, че е за предпочитане да започнете опита си след това изпитание. Както вече ви казах, не почвайте лекомислено, но размислете преди това твърде сериозно. Накрая, трябва да ви предупредя, че започването на този опит предизвиква всички видове мъчнотии, като всичко

изведнъж тръгва наопаки. Без съмнение, това смущава, но е добър признак. То означава, че нещата започват да се изменят. Това е началото, което вие ще следвате. Да предположим даже, че всичко изглежда да се клати из основи. Вкопчете се, дръжте здраво, оставете да се тресе и, когато мине, картината ще изпъкне отново по – близка до желанието на сърцето ви. Този въпрос е от жизнена важност, макар и много деликатен. Не разбирате ли, че фактът да се спирате на тези мъчнотии е само по себе си отрицателна мисъл? Цярът не е да се отрича, че вашият свят видимо, но да се приема видимостта за реалност. Не съдете по вида, а по справедливост. Пазете мисълта си положителна и благосклонна, докато светът се тресе. Пазете я така, въпреки че тъй изглежда, и победата е сигурна. Всичко в живота ви ще се измени коренно към по – добро. Още едно последно предупреждение : никому не казвайте, че правите този опит, или че имате такова намерение. Пазете този важен проект за себе си. Помнете, че душата ви трябва да е под сянката на Всевишния.

Когато седемте дни са изминали успешно, и за да бъде завършен опитът ви, почакайте известно време, докато новият начин на мислене се утвърди. После разкажете опитността, която сте имали, на тези, които вярват, че са готови да се ползват от това. И най- после, помнете, че нищо от това, което другите правят или говорят, не може да ви отклони от вашия опит. Единствено вашето собствено реагиране пред поведението на другите може да бъде отговорно.