

СОДЕРЖАНИЕ

Пролог.....	7
Предисловие.....	8
Введение.....	11
«Рассвет нового дня».....	15
Глава 1. Новый рассвет мира.....	16
Мир настраивается на истину.....	17
Безграничное мужество.....	19
Знаки новой жизни.....	20
Неправильные мысли – Эгоизм – Страх.....	22
Основные отрицания и аффирмации.....	24
«Мысль о страхе и чувство страха».....	27
Глава 2. Страх и разум.....	28
Изгоните все страхи.....	29
Предварительное исследование страха.....	30
Первый важный принцип покорения страха.....	33
Три великих закона.....	35
Главный наказ.....	35
Перечень причин страха.....	36
Виды страхов.....	37
«Душа клетки».....	39
Глава 3. Физический тонус.....	40
Общий тонус здоровья.....	42
Физический тонус.....	47
«Практика».....	65
Глава 4. Двойной тонус здоровья у нашего «я».....	66
В ладу со вселенной.....	67
Трудности ментального тонуса.....	69
Фактические качества потенциала.....	77
Нравственный тонус.....	92
«Не бойтесь за себя».....	95

Глава 5. Страх за себя	96
Мужество четверичной жизни.....	97
Разновидности страха за себя.....	98
Анализ страха за себя	104
Искоренение страха за себя.....	105
Моральное мужество	122
«Не бойтесь за других»	125
Глава 6. Страх за других	126
Страх – это безумие.....	127
Страх нарушает личные интересы	128
Страх за других – это эгоизм.....	130
Страх за других – это тирания.....	133
Своим страхом за других вы портите людям жизнь.....	133
Страхи в дружбе – враги друзей	135
Типы страха за других	136
Общие средства от страхов за других.....	137
«Не бойтесь за вещи»	149
Глава 7. Страх за вещи	150
Безмятежное море души	151
Секреты бесстрашия.....	152
Формы этого страха	154
Средства от страха перед жизнью	159
«Толпа в сотни лиц»	181
Глава 8. Страхи робости	182
Наш бесконечный фон	183
Обретение всей полноты власти и истины	184
Неоправданная робость	187
Неестественный человек наслаждается страхом	188
Секрет страха и его пристрастия к неправильному образу жизни.....	191
Всякая робость самодостаточна.....	192
Все средства, применяемые самостоятельно	193
Средства от страхов робости.....	194
«Не бойтесь своих собратьев»	212

Глава 9. Люди, которых мы боимся.....	213
Вселенная как система знаков	214
Природа и человечество – знаки движения.....	215
Материя и эфир.....	216
Ваше «я» и эфир	219
Правильная жизнь предполагает правильную эфирную настройку.....	220
Приспособление к внушающим страх знакам личности	224
«Связи жизни»	263
Глава 10. Отношения в нашей жизни	264
Знание – результат опыта	264
Анализ опыта	266
Что такое Мужество?	267
Аспекты реальности.....	267
Мужество всегда частично	269
Применение к жизненным отношениям.....	270
Смелость и индивидуальность	273
Что такое индивид?	275
Индивидуальность и опыт	277
Великая аффирмация.....	279
«Заготовка»	322
Глава 11. Страшная толпа.....	323
Общие упражнения от страха перед враждебной толпой.....	328
Особые упражнения от страха перед враждебной толпой.....	330
Упражнения от страха перед скоплением людей	338
Страх, вызванный атмосферой	343
Упражнения по преодолению страха перед придирчивой толпой	354
«Молодость – это мужество»	379

Глава 12. Страх перед событиями: старостью	380
Воля и привычка к мужеству	381
Некоторые законы и привычки.....	383
Удовлетворение от нормальной жизни.....	384
Почему мы боимся грядущих событий	386
Важные факты об этих страхах	388
Упражнения, исправляющие последствия ложного представления о времени.....	394
Исчезнет ли смерть на Земле?	402
Дух молодости против страха перед старостью	406
Первое упражнение возвращенной молодости.....	409
«Не бойтесь событий».....	420
Глава 13. Мужество для будущих событий	421
Прямое и косвенное воздействие на будущее	421
Приспособление к бесконечной реальности, необходимое для психического требования	433
Применение психического требования	434
Боязнь несчастного случая и недуга	435
Страх обеднеть	440
Страх перед крахом.....	449
Страх потерять друзей.....	453
«Камень мужества».....	456
Заключение	457
Аффирмации.....	458

ПРОЛОГ



Вселенная, как растущий организм, движется к абсолютному совершенству всепроникающей гармонии.

Какими бы противоречивыми ни казались внешние проявления, вселенная в этом смысле нравственно белая, без тени и потемнений.

Во всем актуальном «пространстве» пребывает бесконечная и вечная *Белая жизнь*, присутствие которой создает и поддерживает миры.

Конечной всепроникающей гармонии, к которой вселенная движется благодаря Белой жизни, можно будет достичь, только когда все разумные существа станут гармонировать с ее духом и законами.

Жизнь человека, направленная таким образом, является Белой жизнью.

Пред ликом Белой жизни узри *улыбку мужества*.

Я – мужество души, слившейся
С гармоничным единством.

ПРЕДИСЛОВИЕ



«Ибо у всех может быть славная жизнь,
Если они посмеют выбрать ее».

Герберт

Я получил много писем от людей, обеспокоенных своими страхами. Каждому такому человеку я с полной уверенностью скажу:

«Вы можете взрастить в своей душе совершенное мужество».

Методы, придуманные для достижения этого идеала, простые и доступные каждому, будут становиться все менее сложными по мере того, как вы будете продолжать делать их все более реальной частью своей жизни.

Я не говорю: «Будьте мужественны».

Я не говорю: «Искорените свои страхи».

Такие советы достаточно распространены, но они абсолютно бесплодны, если вы не знаете, как провести их в жизнь. Со своей стороны, я надеюсь представить вам методы, которые будут и конкретными, и практичными, чтобы вы могли делать именно то, что требуется от вас в каждом конкретном случае. Вот, в целом, эти методы:

Первый метод: Воодушевление подсознания. Вам предлагается всегда при чтении этой книги, и вообще в каждый день своей жизни, помнить нижеследующую установку и глубоко верить в нее:

«Я возвращаю в своей душе совершенное мужество».

Второй метод: Искоренение страха. Это негативный аспект нашей работы. Здесь будут даны четкие инструкции в отношении каждого типа страха. Я постараюсь предложить своим читателям практическую помощь для решения каждой конкретной проблемы.

Третий метод: Воспитание духовного мужества. Под словом «духовный» я разумею не просто религиозность в обычном смысле этого слова, а скорее мужество того рода, которое является просто дыханием и тоном Белой жизни, проявляющейся в жизни человека. Белая жизнь в вас – это гармония со всем, что исполнено добра, красоты, истины и здоровья, в чем находит отражение наш Отец, бесконечная душа этой чудесной вселенной, в которой мы живем. Если вы обретете гармонию с Белой жизнью, ваши страхи исчезнут, потому что тогда вы преисполнитесь мужества вечной благодати.

Мужество бывает двух типов:

Мужество, которое осмеливается и побеждает,

Мужество, которое улыбается и принимает.

«Разве не должен я с Великаном биться,

Не должен сразиться с Драконом в поле?»

В этих строках мы видим мужества первого типа. Оно полезно, но другой тип значительно превосходит его:

Я – мужество души, слившейся

С гармоничным единством.

Эти строки описывают мужество второго типа, выше которого нет ничего.

«Здесь любовь достигла совершенства, дабы мы имели дерзновение».

Вот наши методы, которые ныне я выношу на суд читателей. Я постараюсь излагать их ясно, переходя от одного страха к другому, пока весь длинный список не будет исчерпан, и всегда буду следовать алгоритму, похожему на тот, что изложен в моей книге «Способности, приносящие успех» (*Power for Success*), девиз которой звучит так:

Что именно делать и как делать именно это.



ВВЕДЕНИЕ



«Нет предела познанию ума, который знает».

Индийские Упанишады

Я позволю себе небольшое введение, потому что таким образом можно предостеречь читателей от довольства заключением, кажущимся очень разумным, которое при дальнейшем размышлении окажется поспешным и неполным.

Пять лет назад я написал на этом же месте нашего исследования такие слова:

«Страх никогда не исчезнет из этого мира, пока удовольствие не потеряет ценность, желание не пресечется из-за отсутствия объекта, а разум не перестанет налагать ответственность».

Лучшим даром природы первобытному человеку после разума был страх.

Воображение – это увеличивающая сила разума.

Страх, наблюдаемый и подчиняющийся разуму, это наш друг.

Страх и разум заботятся о человеке.

Страх и воображение повергают его в панику».

Многим эти утверждения покажутся полными здравомыслия.

Но найдутся и другие, которые сразу поймут, что в них мысль представлена на сравнительно низком уровне.

Сейчас я поясню:

Лучшим даром жизни первобытному человеку после любви был разум.

Воображение, лишённое любви (чувства гармонии со всем сущим) забывает разум и впускает в душу страх.

Страх *чужд* нашей жизни и никогда не был нашим другом. Настоящий друг – это *разум*, действующий в среде гармонических состояний.

Когда вам угрожает какая-то враждебная сила или событие, разум пытается вызвать самозащиту, но вам неведом настоящий страх, если вы охвачены чувством гармонии. Вы можете полагать, что страх ищет вашей самозащиты.

Но ваш *разум* может сделать то же самое без страха. Таким образом, страх – это мучительное и лишнее дополнение, навязываемое разуму.

Отныне вам предлагается жить *Белой жизнью*, изгнать страх и заменить его реальным разумом. Тем самым вы значительно увеличите личный комфорт и потенциал.

Только любовь и разум могут позаботиться о человеке, насколько это касается его собственных усилий. В правильных пропорциях они составляют саму жизнь мужества. Какую мыслимую услугу тогда страх может оказать мужчине или женщине?

Если вы хотите паники и беспокойства, позвольте воображению наполнить вашу душу страхами. Но если вы желаете покоя, счастья, здоровья и силы, тогда живите *Белой жизнью* и держитесь только разума.

Под реальностью, называемой разумом, я понимаю не простой холодный расчёт и жесткую логику. Такие аспекты разума закономерны на своем месте, если они свободны от хитрости и обмана, но высший разум смотрит на них так же, как влюбленная женщина – на блеск льда.

Высший разум – это не только интеллект, но и интуиция и гармоническая уверенность – то, что религиозная мысль назы-

вает верой. Высший разум объявляет самосохранение первым законом жизни, а затем, только потому, что это правда, забывается о себе и уповает на помощь Белой вселенной. Я действительно не понимаю, чего на самом деле должна бояться человеческая душа, когда эта душа и Белая вселенная преследуют одну и ту же цель, благополучие души.

Вселенная – это растущий организм. Она всегда стремится реализовать свое лучшее состояние. Это истинная цель для всех людей. Она говорит о том же, если мы утверждаем, что целью является здоровье – для миров или человека, а именно благополучие тела, ума и души.

Когда какая-либо форма здоровья находится под угрозой, вы говорите, что, возможно, именно *страх* побуждает вас к самосохранению. Но я говорю, что это *разум*, а ваше чувство страха не нужно и вредно.

Если вы можете помнить, что Белая жизнь или вселенная и вы испытываете одно и то же желание, печетесь о своем высшем благе, вы можете изгнать элемент страха, оставив только элемент разума – уверенность. Все страхи мира не принесут вам пользу. Гармония и мужество возвысят всю вашу жизнь.

Я никогда не знал человека, чей разум вызывал бы самоистязание. Боязнь страдания всегда является продуктом больного воображения. То, что некоторые могут назвать страхом разума, когда они считают себя чрезвычайно разумными, есть просто страх, и ничего, кроме страха, и он происходит от воображения, а не от разума.

Но неужели в мире нет всяких зол, и разве они не грозят нам, и разве мы не должны защищаться от них? – спросите вы. – Как же при такой защите избежать страха?

Эти вопросы показывают, насколько глубоко страх вплетен в нашу жизнь.

В этом-то и заключается все дело. Страху нет законного места при правильной жизни, потому что только *Белая жизнь*

правильна, и только в этой жизни возможна и, следовательно, правильна уверенность в разуме.

Лучший способ защититься от зла – отрицать его и отбросить вымысел.

Весь этот вопрос о зле предстоит решать вам. Зло существует потому, что другие люди признают его существование. Если бы все жили *Белой жизнью*, то каждый человек мог бы справедливо заявить: «Зла нет».

Единственное настоящее зло – то, что может навредить вашему лучшему «я». если что-то причиняет боль вашему лучшему «я», то так вы сами вредите себе.

Единственным злом во вселенной является чей-то поступок, причиняющий вред другим, но еще больше причиняющий боль самому себе. Если для вас зло существует, тогда все дело в вас. Вы можете жить возвышенной Белой жизнью гармонии, получив возможность сказать: «Что касается меня, то зло ушло из мира. Для меня нет зла».

Вы видите теперь, что вам не нужно бояться «зла». Я не знаю ничего более решительно и достаточно противоположного этого самодействию, которое одно для вас и есть зло, чем разум. Страх не имеет ничего общего с этим вопросом. А уверенность разума обусловлена *Белой жизнью* и полным отрицанием страха и зла.

Вам предлагается заимствовать эти небесные истины.

Я взращиваю в своей душе совершенное мужество.



«РАССВЕТ НОВОГО ДНЯ»

Никогда ариец не видел вспышек истины,
Ни священник в своем богослужении,
Ни земледелец, копошавшийся на земле,
Пока Заратустра не открыл Ахура Мазду,
Пока Будда не открыл себя, Брахмана,
Пока Разум Христа не принял это за Я Есть То, Что Я Есть.
Эта вспышка – призрачное дыхание долгожданной зари,
Мелькнувшая у лика природы.
Проходили века без сознательного начала
В Душе человека, пока мы не поднялись словно боги.
Ибо тот, кто видит такую вспышку,
Видит Это и знает Только Того, Кто Есть.
Итак, трижды люди отваживались произнести:
«Ныне наступает новый день!»



ГЛАВА 1

НОВЫЙ РАССВЕТ

МИРА



«Давайте смотреть не на себя, а вперед, и черпать силу из листьев и злаков. Воистину презрен тот, кто не может устремить свой взор вперед, к идеальной жизни человека. Не делать это – значит отрицать наше первородное право ума».

Томас Коук Уоткинс

Меня часто спрашивают: «Как вы думаете, мир действительно становится лучше?» Мое сокровенное «я», то есть такое «я», которому я доверяю и стараюсь помочь, уверено в том, что мир становится лучше, что бы время от времени ни утверждал ограниченный интеллект.

Прежде всего, я *чувствую*, что разум мира медленно, но верно меняет свою настройку на одну высшую реальность – Истину.

Люди всегда верили, что хотят только истины, всегда ищут и отчасти находят ее. Но они тотчас упаковывали ее в пакеты и укладывали в коробки с замысловатыми этикетками. Наша природа жаждет реальности, а не оберток и ярлыков. Поэтому каждая эпоха отбрасывала те или иные древние конструкты и настаивала, наконец, на единой истине. В наши дни люди больше, чем во все предшествующие века, требуют реальности – именно той сущностной реальности, которую жаждет челове-

ческая душа и которую она может распознать и использовать в построении своей жизни.

Генри Драммонд говорил о настройке, которая необходима большому телескопу для фотографирования звезд. Давайте подумаем об одной неподвижной звезде. «Со стороны звезды никогда не требуется никакой настройки. Это одна большая неподвижная точка в изменчивой вселенной. Но мир *движется*. И каждый день, каждый час требует дальнейшего движения и настройки души. Телескоп в обсерватории следует за звездой в соответствии с часовым механизмом, но «часовым механизмом» души является *Воля*. Мир и человек должны *настроиться на истину*, если они действительно хотят найти и познать Истину.

МИР НАСТРАИВАЕТСЯ НА ИСТИНУ

Я считаю, что в наши дни мир больше, чем когда-либо прежде, требует точной настройки человеческой души на истину, а только это и требуется телу для здоровья, уму для развития, глубинному «я» для покоя и силы.

Старые настройки уже не удовлетворяют нас. Истина действительно вечна, но наши отношения должны идти в ногу с ней, пока мы летим по бескрайним небесам времени.

Вчерашние фотографии не говорят о сегодняшнем дне. Мы не отрицаем звезды, а отрицаем только науку, которая ушла в прошлое.

Этой настройкой является глубокая молитва. В некотором смысле это мольба об истине, но только об истине. И это *уверенность*. Она ожидает истины. Так вот, лучший вид молитвы, который я знаю – это ожидание в настройке. Когда вы сажаете семя или правильно размещаете телескоп, тем самым вы производите настройку и ожидаете урожая.

Ожидание в настройке – это аппроксимация.

Мир уже не просто требует истины, но гармонирует с природой и жизнью, поэтому *обретает их*.

Вам предлагается сделать эту мысль аффирмацией на всю жизнь: *В гармонии я обретаю все благое.*

Отчасти именно поэтому я верю, что мир становится лучше. Такое отношение к Истине изменило к лучшему всякую законную деятельность человека. Результаты видны в благотворительности, бизнесе, образовании, управлении, религии. Новый день прекрасной, вольной, счастливой и растущей духовной жизни разгорается над Землей. Души освобождаются. Сердца трепещут от мужества. В умах началось колебание и волнение моря.

Я прошу вас принять следующие строки как символ удивительного чувства обретения мира, которое проявляется повсюду.

Море, сосны, звезды, девственный лес,
Завешайте мне по воле своей утонченное богатство.
Пусть дни тянутся, а бурные ветры вокруг меня носятся,
Я вкушаю жизнерадостное здоровье землянина:
Весь мир любовью ко мне полон.
Я – душа здоровья, богатства.
Беги, море, в сердце моем!
Сосна, пой в сердце моем!
Звезды, сияйте в сердце моем!
Ибо сама моя душа,
Как и вы, является частью
Чудесного Целого.
Нет ничего дороже моего богатства,
И никого, кто узрит меня, я не стану удерживать,
Ибо я обладаю здоровьем земного человека,
Пусть дни тянутся, а бурные ветры вокруг меня носятся,

Весь мир любовью ко мне полон.
Я – душа здоровья, богатства.

А теперь вам предлагается уловить и претворить в жизнь дух этой установки на обретение мира ради вашего благополучия и развития вашего потенциала.

БЕЗГРАНИЧНОЕ МУЖЕСТВО

Я считаю, что наша жизнь становится лучше уже хотя бы потому, что во всей этой новой настройке на истину я обнаруживаю ожидание и предположение того, что Благо не утаится, а еще *потому, что* из всего этого следует новая эра мужества, охватившая сердце человечества во всех уголках Земли. Существует вселенское дыхание, проявление жизни. Это дыхание состоит из двух основных аспектов: Отрицания и Аффирмации. Мужество – это отрицание страха и реальности причины страха. Но отрицание – только начало. На самом деле необходима уверенность в себе и в огромной дружественной вселенной, в которой мы живем. Я прошу вас помнить об этом. Вы не добьетесь прогресса лишь потому, что отвернулись от Ночи. Для прогресса нужно обратиться лицом к Солнцу и бодро шагать навстречу Дню. Мужество – это аффирмация:

Я являю собой дух души,
Гармонирующий с Совершенным Целым.

Установку на здорового отрицание можно заметить повсюду. Я позволю себе остановиться на некоторых моментах, которые все чаще отказывают принимать. Вы поймете, что эти предметы являются только примерами. Мы отрицаем: Божественное право королей, ничтожность и нечестивость базовой человеческой природы, Бога, который является для нас кем-то вроде огромного плотника, Божество, которое нужно уми-

лостивить, Провидение, которое наказывает, представление о том, что одни люди созданы для труда и служения, а другие – для предоставления им удобств и служения, идею о том, что мы должны избегать всех лекарств или полагаться только на них, мысль, которая делает болезнь сущностью, фантазию, будто чья-то болезнь есть божественная воля, ощущение, что богатства не следует желать или что оно предназначено лишь для горсти привилегированных, веру в то, что «зло» является необходимым существованием, веру в то, что небеса уготованы «избранным», которые «верят» в те или иные вещи, ужас вечного ада, еретическое представление о том, что религия, духовность, должна иметь какое-то отношение к верованиям, обрядам или церемониям, ощущение, что успех достается только избранными на Земле, и т.д.

Это всего лишь разнородные примеры тысяч старых «истин», которые теперь все чаще отрицаются. Потребовалось бы много страниц, чтобы изложить идеи и догмы, которые в наши дни постоянно и решительно отвергаются, вдумчиво, преднамеренно и массово во всем мире серьезных мужчин и женщин.

Но когда вы отрицаете, вы делаете большую ошибку, если не утверждаете что-то лучшее. Дух мужества, носящийся над Землей, великолепно провозглашает, что десять тысяч бесмертных реальностей займут место ошибочных верований.

У меня есть место только для нескольких примеров. Не утверждаем ли мы в настоящее время примерно следующее?

ЗНАКИ НОВОЙ ЖИЗНИ

Божество не является ни иудеем, ни язычником, Оно Бесконечное и Всеблагое – вечная Белая жизнь.

Бесконечная и вечная Белая жизнь развивает вселенную в направлении окончательного совершенства абсолютной гармонии.

Все люди по своей природе божественны.

Мы здесь для того, чтобы *вырасти до лучшего состояния.*

У всех мужчин, женщин и детей в мире есть *право на здоровье, счастье, силу.*

«Зло» – это расстройство индивидуальной жизни, вызванное ошибочным мышлением личности и общества. Как такое, «зло» реально, но эта реальность не является ни необходимой, ни существенной, и ее можно изгнать полностью и навсегда.

Болезнь – это разрушение материи тела, вызванное расстройством души в теле. «Я» создает, строит свое тело, и состояние «я» определяет состояние тела.

В книге «Способности, приносящие успех» (*Power for Success*) я изложил то, что, по моему мнению, является растущим убеждением в этом отношении.

«Здоровое тело есть совершенное материальное выражение вселенских сил, действующих в его поле, и его физический характер определяется психическим характером его владельца». «Для нашего здоровья все физические движения обязательно должны гармонично взаимодействовать как друг с другом, так и со вселенскими силами».

То, что мы называем *умом*, представляет собой совокупность сил, организованных для использования «я», эти силы правильно развиваются только добрыми, искренними, прекрасными людьми. Если чувство добра, истинности или красоты находится глубоко в подсознании личности, тогда жизнь ума проявляется как психическое здоровье. Психическое здоровье является всеобщим правом.

«*Дух*», если не вдаваться в философию, это реальное «я», которое строит тело и может раскрывать ум. Таким образом, наивысшее состояние человека – это вершина религиозности. Такова духовность. Но единственное, что может быть необ-

ходимым для духовности, это вера в Белую жизнь и разумное (основанное на истине) подчинение ей, воспринимаемой посвоему, для гармонии и единства с ней.

Счастье состоит в том, чтобы сознательно гармонизировать с истиной, добром и красотой. Впрочем, это не обязательно, хотя, конечно, лучше знать эти слова. Ребенок излучает добро, не понимая, что такое доброта.

Способность – это умение личности обрести свое в неких сферах жизни.

Перед нами открыта и доступна вся громада мира.

Таковы некоторые из реальностей, которые тихо и энергично принимаются, и утверждаются сегодня во всем мире. Конечно, язык аффирмации у каждого человека свой, но это не так важно.

Утвержденные сущности выше всяких придинок. Можно было бы привести и другие примеры, но они были бы просто фазами того единого дуновения новой надежды и мужества, которое пробуждается в каждой стране, чтобы «распространиться на человечество».

Однако эти высшие мысли относятся только к Рассвету. День как таковой еще не наступил. Тени все еще существуют, а также заблуждения, болезни, боль. Почему должны оставаться эти ложные «реальности»? Исключительно по трем причинам, вот они:

НЕПРАВИЛЬНЫЕ МЫСЛИ – ЭГОИЗМ – СТРАХ

Когда исчезнет страх, замененный Белой жизнью, эгоизм умрет как нечто невозможное, и мысль уже не будет ложной просто потому, что возобладает истина.