



**ДЖОРДЖУ РАССЕЛУ ИГЕРУ,
непоколебимому другу,
мастеру инициативного
вдохновения**



Содержание

Предисловие.....	6
Введение	7
Часть I. Воля и успех	15
Глава 1. Воля и ее активность.....	15
Глава 2. Испытания воли	30
Глава 3. Образ жизни	46
Глава 4. Болезни воли.....	63
Глава 5. Воспитание воли.....	79
Глава 6. Воспитание воли (продолжение): исследование настроев.....	93
Глава 7. Некоторые общие правила.....	111
Часть II. Воля и культура чувств.....	126
Глава 8. Практические рекомендации.....	127
Глава 9. Упражнения для зрения.....	141
Глава 10. Упражнения для слуха.....	156
Глава 11. Упражнения для вкуса.....	168
Глава 12. Упражнения для обоняния.....	176
Глава 13. Упражнения для осязания.....	184
Глава 14. Упражнения для нервов.....	193
Глава 15. Упражнения для рук	206
Глава 16. Упражнения на устойчивость.....	215
Глава 17. Общее здоровье.....	224
Часть III. Практическая работа для ума	235
Глава 18. Упражнение на внимание	236
Глава 19. Внимание при чтении.....	249
Глава 20. Внимание в мышлении.....	259
Глава 21. Упражнения на память	274
Глава 22. Упражнения на воображение	289
Глава 23. Некоторые недуги воображения	307

Часть IV. Разрушение привычки.....	315
Глава 24. Уничтожение аморальной привычки	315
Глава 25. Исправление других привычек	340
Часть V. Общение с другими людьми	362
Глава 26. Воля в публичных выступлениях.....	362
Глава 27. Управление другими	376
Глава 28. Воля ребенка.....	390
Глава 29. Заключение. Гармоничное бытие.....	413

ПРЕДИСЛОВИЕ



Эта книга призвана принести вам пользу, научить вас новому и спрогнозировать ваше будущее. Она станет вашим учителем, если вы как следует попытаетесь добиться от нее отдачи на ментальном уровне, то есть если решитесь мыслить: *вместе с ней и о ней.*

Она покажет вам более возвышенную и успешную жизнь, если вы будете упорно и разумно следовать ее требованиям, поскольку она даст вам полное руководство для развития совершенной воли.

Но помните о том, что эта книга не может думать за вас! Такую задачу вам следует самим поставить перед своим умом.

Эта книга не может дать вам больше силы воли. Вы должны сами приобрести ее, правильно используя изложенные в ней рекомендации.

Эта книга не может заставить вас упорно совершенствовать себя. Это испытание вашей воли.

И эта книга не волшебная. Она не обещает ничего оккультного и таинственного, а просто призывает приступить к практической работе, подкрепленной теорией.

Если вы будете неуклонно следовать изложенным здесь требованиям, эта книга поможет вам развить у себя позитивное мышление и стать своим собственным учителем, подвигнет вас спрогнозировать развитие своего «я», чтобы вы довели до совершенства все грани своей личности.

Теперь все зависит от вас!

ВВЕДЕНИЕ



Главные принципы

1. Целью эволюции является психическая личность.
 - ☉ Человек действует через тело.
 - ☉ Основная идея развития личности – самоопределяющееся раскрытие.
 - ☉ Центральным фактором такого раскрытия является воля.
 - ☉ Воля – это способ бытия и активности человека.
 - ☉ Определенный комплекс наших способов бытия и активности составляет ум.
 - ☉ Ум действует на двух уровнях: сознания и подсознания.
 - ☉ В сфере подсознания появляются выработанные эволюцией аспекты наследственности, привычек, устоявшихся процессов.
 - ☉ В области сознания возникает аспект изменчивости как под воздействием внешних стимулов, так и в рамках духовной свободе.
 - ☉ Но живой человек беспокоен по самой своей природе. Воля проявляет закон недовольства. Беспокойство в теле развивает волю.
 - ☉ Личность раскрывается благодаря контролю и использованию воли.
 - ☉ Для обретения абсолютной целостности личности необходима полновластная воля.

2. Личная жизнь – это взаимодействие между силами извне и силами внутри главной функции воли.
 - ☉ Личная жизнь заканчивается подчинением таким внешним силам или возвышается до господства над ними.
3. Воля растет благодаря целенаправленным упражнениям.
 - ☉ Упражнение предполагает использование собственных инструментов: тела, ума, окружения.
 - ☉ Укрепить и облагородить волю может лишь такой метод, который приводит в действие ее саму, а также среду, в которой она выросла.
 - ☉ Этот метод, если ему настойчиво следовать, несомненно, придаст воле могучую силу, расширит и обогатит личность.

Знание о нашем нынешнем идеале

Цель представленной вашему вниманию книги можно выразить следующими цитатами из книги доктора медицины Уильяма Ханна Томсон «Мозг и личность»:

Стимуляция нервной материи производит изменение в материи, вызывая в ней реакцию. Это изменение может быть чрезвычайно незначительным после первого стимула, однако с каждым фактом раздражения растет изменение со специфическим следствием, пока при регулярном воздействии не произойдет стойкое изменение в стимулируемой нервной материи, результатом которого будет устойчивый, отлаженный алгоритм действия. Иначе говоря, нервная материя приобретает особый способ действия, или функционирования, “по привычке”.

С учетом рассмотренных нами фактов мы приходим к одному из самых важных выводов: серое вещество нашего мозга действительно пластично и спо-

собно меняться. Ему не нужно оставлять лишь скудный набор функций, которым природа наделила нас при рождении. Напротив, оно может формироваться искусственно, то есть путем воспитания, приобретения множества новых функций или способностей, которые никогда не передаются ни по рождению, ни по наследству, но которые могут быть запечатлены в нем как множество физических изменений в матричной субстанции.

Эта хорошо доказанная истина имеет большое значение, потому что она придает совершенно новый аспект важному предмету обучения».

Казалось бы, совершенно ясно, что, чем более непосредственными становятся усилия в области образования, то есть чем больше внимания концентрируется на перестройке ради улучшения нервной материи и на развитии умственных способностей, а не на проведении объективных исследований, многие из которых наверняка принесут не так уж много пользы в реальной жизни, тем ближе образование к своей истинной цели – раскрытию личного потенциала и умению грамотно распорядиться своими способностями. Таков метод, изложенный в этой книге, призванный в идеале не обременять знаниями, а учить управлять развивающимся «я».

«Большинство людей очень смутно представляют себе образование лишь на ментальном уровне, как тренировку ума, не задумываясь о том, что оно включает в себя физические изменения в самом мозге, прежде чем станет зримым и прочным.

Но самые совершенные примеры образования, какие только можно назвать, в конечном счете зависят от хорошего состояния определенных участков серого вещества, которые были «обучены» для той или иной работы».

Мозг должен изменяться в ходе каждой фазы подлинного и направленного обучения.

Мы сможем формировать свой мозг в том, что касается особых умственных операций или способностей, только если у нас будет достаточно сильная воля, чтобы проделать столь трудную работу. С помощью регулярной практики волевое побуждение не только выстраивает мозговые центры для выполнения новых задач, но и проецирует новые соединительные, или ассоциативные (говоря техническим языком), волокна, которые побуждают нервные центры работать сообща, что они не могли бы проделать без этой связи. Создание каждого такого формирующего себя мозгового центра требует большого труда, потому что нечто подобное можно создать только при длительном напряжении личной воли». А поскольку использование любой человеческой способности запускает процесс ее развития, предлагаемая на страницах этой книги практика не может не способствовать как развитию мозговых центров, так и раскрытию потенциала ума под контролем воли.

Именно полновластная личная воля делает мозг человеческим. Под человеческим мозгом мы понимаем такой мозг, который постепенно превращался в инструмент, позволяющий личности распознавать и познавать все физические объекты, от состава камешка до элементов неподвижной звезды.

Только воля может создавать материальные емкости для ума, которые, утвердившись, становятся глубоко личными формациями в теле.

Таким образом, став инструментом для употребления ума, воля возвышается над умом, а это означает, что она по самой логике вещей обладает исключительным правом управлять умом и направлять, в то время как прерогатива ума состоит в том, чтобы управлять телом и контролировать его.

Именно воле, как высшей ипостаси в человеке, отныне надлежит выступить вперед и принять управление на себя. Невозможно переоценить драгоценную значимость такого контроля, когда он предельно действенен, ради жизни человека в этом мире. Ум, всегда подчиненный влиянию воли и, следовательно, мыслящий в соответствии с волей, а не рефлекторных реакций, составляет целенаправленную жизнь. Человек, который обычно размышляет в контексте цели, и говорить будет, помня о цели. И кто захочет мериться силой с таким человеком?

Короче говоря, миру еще только предстоит раз и навсегда усвоить, что людей нельзя ни оправдывать, ни осуждать за такие поверхностные феномены, как их мнения. Сначала исправьте волю, и мнения людей последуют этому примеру, как только у них появится возможность обрести более просвещенное мировоззрение, но искаженная воля не даст возможность познать вечность.

На самом деле человек правит здесь, внизу, только потому, что он ответственен, и только воля делает его ответственным.

Немало тех, кого они знали, пускались в путь с хорошей подготовкой, ибо умственные способности и возможности получить образование и социальное положение позволяли им продвинуться далеко и подняться высоко. Но они отставали один за другим, позволяя опережать себя тем, кого поначалу, возможно, мало кто прочил на первое место, поскольку всем казалось, что уж они-то сильно уступают в умственных способностях тем, кого они в конечном счете столь заметно обогнали. Все объясняется мобилизацией воли. В нашей жизни психический агрегат без силы воли мало чего стоит!

Воля, эта подлинная драгоценность, наделяет каждого из нас потенциями, позволяющими нам до-

биться очень многого в своей жизни. Человек обретает способности, посредством которых обретает величайшее из всех достояний – самообладание. А самообладание подразумевает способность к самоограничению, самоконтролю и самоуправлению. Тот, у кого все это есть, сумеет обрести любое иное качество, какое ему понадобится, если ему хватит для этого дней его жизни.

Итак, в вышесказанном вы найдете обоснование необходимости тренировать силу воли. «Именно воля делает человека».

Мозговое вещество – это ваша единственная мастерская достижения успеха в этом мире... а, возможно, и в следующем. То, что вы делаете с этой таинственной субстанцией, какие уровни активности открываете в ней, как свободное волеизъявление позволяет протекать мыслительным процессам, каким образом посредством мастерства и оперативности вы преобразуете энергию ума в зримую реальность – *все это зависит от вашей воли.*

В вашем мозге хранится неисчерпаемое богатство. Вы можете развить свою силу воли до такой степени, что она принесет вам много радости, достижений и успехов, поскольку потенциал для всего этого таится в глубине каждого из нас.

Как верно сказал один философ: «Каждый человек сам строит свою судьбу». Но уверенно прокладывать свой жизненный путь сможет лишь тот, кто располагает большой *силой воли.*