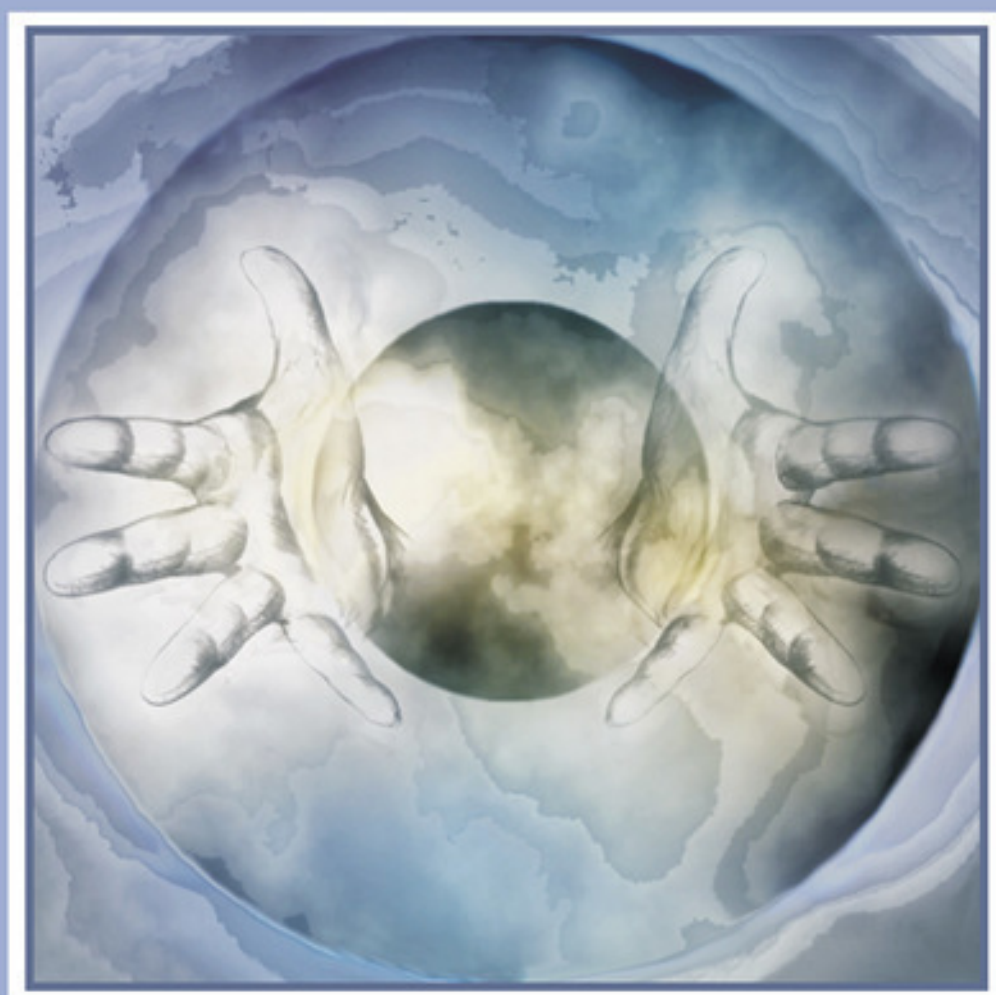


К.О. ШМИДТ

# Таинственный ПОМОЩНИК внутри тебя



ДИНАМИКА ДУХОВНОЙ ПОМОЩИ САМОМУ СЕБЕ

РАЙХЛЬ

К. О. Шмидт

**Таинственный  
помощник внутри тебя**

«Отто Райхль»

## **Шмидт К. О.**

Таинственный помощник внутри тебя / К. О. Шмидт — «Отто Райхль»,

Это практическое руководство в искусстве жизни позволит каждому успешно освоить законы жизни и счастья жизни. Читатель узнает, как, применяя изложенные здесь методы Великого Расслабления, и с помощью, идущей изнутри человека, преодолеть трудности, недостатки и сложные ситуации, как побороть страх, робость и депрессию, пережить разочарования и потери, как осуществить свои желания, стать стойким в житейских бурях, как всегда быть победителем и оставаться в выигрыше. Здесь читатель найдет двести апробированных методов психологической помощи, избавляющих от наиболее часто встречающихся человеческих слабостей и проблем, забот и бед. Эта «книга жизни» доказывает, что в глубинах нашего бессознательного, нашего подсознания не покладая рук трудится скрытый «рулевой нашей судьбы», некая все упорядочивающая сила, Внутренний Помощник, с которым мы вступаем в длительное сотрудничество и с чьей помощью мы можем решить любую проблему и с честью выйти из самого трудного положения.

© Шмидт К. О.

© Отто Райхль

# Содержание

Часть I	6
Предварительные размышления	6
Динамическая психология	7
Внутренний Помощник	9
По вере твоей да воздастся тебе!	12
Наилучшее партнерство	14
Часть II	16
Путь внутрь себя	16
Практика медитации	18
Техника релаксации	19
Ступень первая: переключение	20
Ступень вторая: расслабление тела	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **К.О. Шмидт**

## **Таинственный помощник внутри тебя**

K.O. Schmidt

Der geheimnisvolle Helfer  
in dir  
*Dynamik geistiger Selbsthilfe*

Ein Brevier praktischer Lebenskunst  
von K.O. Schmidt



REICHL VERLAG  
DER LEUCHTER  
ST. GOAR DEUTSCHLAND

## Часть I

### Ключ к успеху

*«Беда тому, кто только вдаль глядит,  
а что вблизи, того не замечает!  
Он словно тот, кто у воды стоит,  
а сам от жажды умирает».*

*Старинная мудрость*

### Предварительные размышления

Ты излучаешь радость жизни, уверенность в себе и оптимизм? Или ты раб забот, согнувшийся под бременем жизни?

Ты уверен в победе и с ясным сознанием идешь к цели? Или позволяешь жизни, идя путем наименьшего сопротивления, бесцельно гнать себя по ее волнам?

Ты знаешь, что ты можешь, чего ты хочешь и как этого добиться? Или ты отдаешь себя, как правило, на волю случая и обстоятельств?

Ты уже там, где хотел бы быть? Ты уже достиг высокого уровня жизни, которого так страстно желал?

*Если нет*, то позволь сказать, что ты можешь преодолеть все, что стоит у тебя на пути, и что ты в состоянии достичь всего, чего желаешь – независимо от того, кто ты сейчас, где ты сегодня и что делаешь в данный момент!

Ты можешь быть сильным и жить без страха.

Ты можешь быть так счастлив и богат, как пожелаешь.

Ты можешь быть успешным во всех своих начинаниях. Сила и способность быть удачливым и успешным, а не неудачником, – в тебе самом!

Это не дешевое утешение, а истина, которую неопровержимо установила современная динамическая психология, которую по-настоящему успешные люди во всех сферах жизни уже давно применяют на практике. Она и тебе поможет справиться со своей жизнью и судьбой.

Вот эта истина: *в тебе живет добрый дух, некая скрытая сила, гений, всегда готовый прийти на помощь, повелитель тысячи неиспользованных возможностей, который может вознести тебя к высотам жизни. Это его задача. Но выполнить ее он может только в том случае, если ты правильными мыслями и поведением, своим доверием дашь ему возможность помочь тебе.*

Старые сказания о добром домашнем духе, всегда готовом помочь, в свете современных исследований души вовсе не сказки, а действительность: я называю этого доброго духа в тебе «Внутренним Помощником» и сразу же хочу подчеркнуть, что он непрестанно оказывает мне неоценимые услуги, так что всем, чего я достиг, что сделал, я обязан ему. А по опыту множества других людей я знаю, что *каждый* может сделать этого Внутреннего Помощника своим другом и союзником, поручителем того, что счастье и успех в жизни будут все прибывать и прибывать.

*Каким образом* это может произойти, как ты с его помощью уверенно одолеешь все заботы и страхи, трудности и беды, я тебе покажу. Я уверен, что однажды ты сам подтвердишь мне, что Внутренний Помощник и тебя освободил от забот, сделал счастливым и успешным!

## Динамическая психология

Это не просто книжка для чтения, которую прочтут, да и отложат в сторону. Это универсальный ключ к новой жизни, который ты должен всегда иметь под рукой и основательно ознакомиться с тем, как им правильно пользоваться.

Не бойся, что я стану докучать тебе теориями, изобилующими иностранными словами, или высказываниями мировоззренческого характера. То, что я даю тебе – тысячекратно испытанный *метод успешного овладения собой и жизнью с помощью динамической психологии*, не нуждающейся в доказательствах, потому что для того, кто ее применяет на практике, она и есть доказательство. Этот метод – источник множества апробированных рецептов по преодолению всех трудностей и бед, неизбежных в повседневной жизни каждого человека.

Практические достижения прикладной психодинамики, изложенные в этой книге, избавят тебя от необходимости за все платить собственным горьким опытом и разочарованиями, что приходилось делать даже самым успешным людям, *прежде чем* они открыли и использовали указанный здесь простейший путь истинной самопомощи. *Техника духовной самопомощи*, описанная в Части II, может применяться в любое время без постороннего участия: она ведет к саморелаксации (саморасслаблению, снятию напряжения), самоуспокоению, осознанию самого себя и получению помощи изнутри. Многообразные *рецепты*, приведенные в Части III, все до единого опробованные множеством самых разных людей, помогут и тебе успешно справиться с многочисленными проблемами и бедами, напастями и препятствиями, которые встретятся тебе на жизненном пути.

Динамическая психология, или *психодинамика* (по-русски – учение об энергии души), приведет тебя напрямиком, то есть без мучительного душевного самокопания и напряженного поиска факторов торможения и вытеснения, к тому же, к чему стремится глубинная психология, однако далеко не всегда достигает – к психосинтезу, то есть к внутреннему единению и примирению с самим собой. Она позволит тебе справиться со всеми проблемами, потому что при обращении внутрь себя в тишине медитации и в сосредоточении на глубинном стержне нашего существа в нас просыпаются заснувшие силы вечного, всплывают на поверхность нашего «я», позволяя справиться с жизнью.

Динамическая психология показывает, что наши сдерживающие факторы и трудности происходят оттого, что мы недостаточно знаем *атомную энергию души* и потому используем лишь ее малую толику. Динамическая психология учит нас конструктивно использовать необъятные глубинные силы, до сих пор остающиеся неиспользованными, на собственное благо. Нам нужно только правильно думать и действовать в союзе с величайшей из сил – добрым духом, или *инженером в нас самих*. Этот добрый дух не только знает, как со смыслом, пользой для жизни и успехом употребить атомную энергию души, но и *делает это*, если мы не противодействуем ему негативным мышлением, а послушно включаемся на его волну, позволяя действовать нам во благо.

В этом вся суть динамической психологии приведена к общему знаменателю – Внутреннему Помощнику и одновременно сделана столь ясной и понятной, что каждый сразу же в состоянии применить ее на практике, чтобы изнутри справиться с собой и со своей жизнью.

То, что достигается средствами и методами психодинамики, столь же значимо, сколь и судьбоносно: внутреннее изменение и обновление автоматически влечет за собой изменение и обновление внешней жизни. Мы можем надеяться на эту перемену, верить в нее, ожидать от нее всего, чего угодно. С ней мы станем тем, что *Ницше* признавал высшей целью своей жизни, но так и не достиг: «Я хотел бы когда-нибудь стать человеком, говорящим только «да»». Мы станем теми, *кто говорит жизни «да» и выстраивает ее по-новому изнутри*. Мы научимся

переносить центр тяжести нашего бытия извне *вовнутрь* и успешно справляться с внешним бытием изнутри.

*Это начало новой жизни, во сто крат прекраснейшей, нежели старая, и свободной от всего, что до сих пор не давало тебе стать счастливым – богатым мыслями, радостями и новыми возможностями справляться со всеми обстоятельствами, стать благодаря сознательному партнерству с Внутренним Помощником кузнецом своего счастья.*



## Внутренний Помощник

Преисполненный противоречий, ты ищешь помощи, утешения своей печали, освобождения от забот, избавления от страданий. Ты получишь эту помощь, если будешь искать ее не как прежде – вне себя, а в себе.

*В тебе самом* есть Помощник, на которого ты можешь всецело положиться, который тебя никогда не покинет. Помощник, который – как джин в волшебной лампе Аладдина – только и ждет, что ты чего-то пожелаешь и доверишься ему и его поддержке. Размышления о добром духе в тебе самом сделают тебя свободным от необходимости чьей-либо помощи, раз и навсегда поставят тебя на ноги и дадут сознание того, что ты сам хозяин своей судьбы.

Вот первое, что ты должен понять, если хочешь стать действительно свободным: *вся сила во мне самом!* «Истина, – говорит английский поэт *Браунинг*, – в нас, она никогда не приходит извне, какой бы ни была твоя вера. В каждом из нас есть центр силы, где в изобилии сконцентрированы любовь и истина».

То, что Внутренний Помощник – наш единственный настоящий друг, которого мы никогда не потеряем, знал и *Эмерсон*: «Абсолютного покоя достигает лишь тот, для кого собственное внутреннее «я» – друг и советник. У кого слишком много друзей, тот теряет самого себя. Поэтому обратись к своему внутреннему вожаку и обсуди с ним заботы, которые тебя угнетают, и планы, которые ты хочешь осуществить».

Если ты это сделаешь, то постепенно превратишься из неуверенного в себе и в жизни слабака в полного сил гиганта. «Если ты пробудишься и полностью осознаешь свою внутреннюю силу, ты сможешь обустроить всю свою жизнь по своей воле», – говорит Ральф Вальдо *Трайн*, и это, как ты скоро увидишь, не пустые обещания.

Что возвещает и доказывает динамическая психология в один голос с мудрецами всех времен и народов, с самыми успешными людьми в мире как эмпирически познанный факт? А вот что:

*Ты можешь выйти победителем из любой беды и опасности, обрести столько счастья и успеха, сколько ты желаешь и считаешь возможным!*

*Ты можешь высвободить в себе самом неведомую прежде энергию, став с ее помощью хозяином своей судьбы!*

*В тебе дремлют все силы и возможности для того, чтобы быть счастливым, здоровым и успешным. В тебе находится сияющий центр жизни, в тебе небо, к которому ты стремишься; тебе нужно только познать его и яркими лучами излить в мир! Помни об этой внутренней силе, о твоём Внутреннем Помощнике, благодаря которому ты един с силами Вселенной!*

*Все еще верно то, чему тысячелетия назад учил индийский мудрец Ману: «Кто в своем самом сокровенном «я» познал невидимого повелителя всех вещей и доверяет ему, тот обрел блаженство».*

Тут ты, конечно, спросишь: «Этот Внутренний Помощник – осязаемая реальность или плод воображения?»

Вот мой тебе ответ: современная наука о душе (психология) начала раскрывать подробности существования и деятельности Внутреннего Помощника. Но гораздо важнее вот что: *ты сам* в любое время можешь испытать на себе его реальность и ощутить плоды его деятельности во внешнем мире. Не буду утомлять тебя описанием даже одного из бесчисленных случаев, когда Внутренний Помощник особым способом вмешался в жизнь тех, кто ему доверяет. Кому в трудных ситуациях самому довелось услышать голос Внутреннего Помощника, дающего добрый совет, или ощутить, как изнутри приходят сила и помощь, тот уже не требует

доказательств. А кто этого еще не испытал, того может убедить только *собственный опыт*. Как этого достичь, подскажет эта книга.

Нет большего счастья для человека, ищущего опоры и силы, покоя и уверенности, чем ощущение присутствия Внутреннего Помощника и чувство защищенности под его охраной. Нет лучшей награды для наших устремлений, чем уверенность, что его сильная рука поддерживает и защищает нас, поэтому с нами ничего не может случиться. И нет большего облегчения, как услышать в тишине ободряющий голос Внутреннего Помощника:

*«Не бойся! Я с тобой и помогу тебе! Моя сила – твоя сила! Моя жизнь – твоя жизнь! Доверься мне – и у тебя будет меньше жизненных проблем!»*

Познание живого присутствия этого Внутреннего Помощника стоит в центре внимания всех значительных философий и религий – от Древней Индии до нашего времени. Хотя живое сознание его присутствия до сих пор не внесено человечеством в список обычных, будничных явлений, Внутренний Помощник под разными именами появлялся в учениях мудрецов и светлых голов всех времен.

Это «Брама в человеке» древнеиндийских философов, «Пуруша» упанишад, «гуру» йогов-практиков, «Фильгюр» – «невидимый друг и соратник» древних германцев, «даймон» Сократа – внутренний голос, всю жизнь дававший ему советы.

Он же – «трансцендентальный субъект» спиритуалистов, «духовный вожак» иллюминатов, «шестое чувство» оккультистов, «духовный врач» или как там его еще называют те, кто ощутил его присутствие.

Это – «оно» психоаналитиков, «инженер в нас», в самых глубинах подсознания регулирующий телесно-духовные функции и определяющий поведение человека. Это «творческая сила в нас», «сверх-я» современной философии, невидимый партнер нашего «я», собственно и дающий ему возможность справляться с жизнью. Он – «иррациональная потенция», противостоящая *ratio*, расчетливому разуму, как древнейшая сила интуиции, непосредственного видения истины, как «*внутренний кибернетик*» (штурман и водитель судьбы).

Он – «гений» поэтов и художников, «Ангел» ясновидящих, делающий их способными к познанию существа и правды жизни. Он – «высшее я» или «сверх-я» эзотериков всех направлений, «искорка» мистиков, «всевидящий гений» теософов, великий зодчий нашего тела и нашей жизни.

Он – «внутренний свет» квакеров, «искра Божья» умных и знающих людей, тихо делающих свое дело, «Ангел-хранитель» различных христианских вероучений, чья сфера действия неограниченна, потому что он стоит по ту сторону времени и пространства.

Здесь не хватит места, чтобы проследить историю Внутреннего Помощника во всех его проявлениях. Достаточно одного примера из тысячи – вспомним великого греческого мудреца *Сократа*. Этот пример (при обсуждении того, как действует Внутренний Помощник) демонстрирует следующее. Если тебе однажды удалось установить с ним связь, то он всегда вовремя дает о себе знать и вовремя окажет помощь – спасительной мыслью, счастливым вдохновением, внезапной вспышкой уверенности, предупреждением об опасности или советом, приливом сил и блаженства или непосредственным вмешательством во внешние события, что невежды принимают за чудо.

*Эмерсон* называет его «сверх-душой». Убежденность в ее существовании привела американского философа и писателя к такой уверенности, что «всё то есть Бог, что обитает в самых глубинах нашего естества, что он всегда у всех на глазах делал то, что советовал ему внутренний голос».

«Бесконечный дух живет в твоей душе», – учил задолго до *Эмерсона* великий стоик *Сенека*. Но еще за три тысячи лет до него один просвещенный муж Востока высказал ту же истину: «Во всех сердцах живет сияющий некто, о чем мудрецы знали с начала начал».

«Его имя – Бог в человеке», – писал *Лао-цзы* об обнаруженном в себе Внутреннем Помощнике. За *Лао-цзы* длинный ряд имен приводит нас к *К.Г. Юнгу*, величайшему психотерапевту современности, который называет эту высшую инстанцию в человеке «внутренним Богом» или «я».

Но довольно примеров, показывающих, что последняя мудрость глубинных психологов, великих философов, мистиков и светлых голов всех времен, а также всех великих религий выливается в подтверждение живого присутствия *Внутреннего Помощника* в человеке.

Не отвлекаясь ни на мгновение, этот Внутренний Помощник охраняет нас. Он всегда готов прийти на помощь. Его голос непрестанно предупреждает и советует. Но мы редко прислушиваемся к словам, звучащим внутри нас. По большей части шум внешнего мира заглушает внутренний голос...

...Лишь когда мы, удрученные бедами и заботами, в ночной тишине прислушиваемся к себе, то, вдруг очнувшись, внимаем голосу внутри нас.

В той мере, в какой мы, по словам *Трайна*, «открываемся воле нашего высшего «я» и познанию единства с духом жизни, растет ясность, с которой внутренний голос говорит с нами. Чем охотнее мы прислушиваемся к нему и следуем его советам, тем отчетливее он говорит с нами, пока наконец его руководство не становится безошибочным». Тогда мы понимаем, скольких несчастий могли бы избежать, если бы еще раньше прислушались к голосу Внутреннего Помощника и доверились ему полностью.

*Однако присутствие Внутреннего Помощника не означает, что теперь ты можешь все «повесить» на него, а сам жить сложа руки. Опыт учит, что Внутренний Помощник помогает тебе настолько, насколько ты сам готов себе помочь. Ты должен делать все, что в твоих силах, одновременно доверяя Внутреннему Помощнику; тогда он сделает то, что в его силах, чтобы наилучшим образом способствовать твоему благу.*

*Именно уверенность в том, что человек борется с жизненными невзгодами не один, а в союзе с Внутренним Помощником, делает его сильным и мужественным, активным и успешным и дает сознание того, что он сильнее всех внешних сил, которые могут помешать ему в его устремлениях.*

## По вере твоей да воздастся тебе!

– Что проку мне во Внутреннем Помощнике, если я совсем не замечаю его присутствия? Есть ли надежный путь познания на собственном опыте, что он существует и действует?

– Конечно, есть. Это путь *внутри себя*, о котором мы еще поговорим. Идя этим путем, ты рано или поздно испытаешь на себе действие помощи изнутри. Прежде чем Внутренний Помощник сможет заговорить так, чтобы ты его услышал, тебе нужно самому обратиться к нему. Ты не можешь его видеть, но ты можешь его чувствовать и воспринимать его действия. Подобно тому, как ты не можешь видеть электрического тока, но можешь почувствовать его и заставить работать, ты можешь через правильное внутреннее подключение привести силу Внутреннего Помощника в действие, сделав невидимое видимым – видимым по последствиям этого действия в твоей жизни.

– А какого рода эти последствия?

– Они самого разнообразного рода – от сразу ощутимых улучшений физического и душевного самочувствия до полной перемены твоей жизни и твоего окружения.

Внутренний Помощник может любую ношу сделать легкой, превратить любую заботу в блаженство, любую ошибку в успех. Направление его действий в решающей степени определяется твоими мыслями, из чего вытекает требование *жизнеутверждающего мышления*, позволяющего ему все более ощутимо действовать тебе во благо. Ибо ему присуща невообразимая целеустремленность, не дающая ему покоя, пока цель, которую ты осознанно или неосознанно поставил направлением твоего мышления, не будет достигнута...

...Он всегда бодрствует, всегда в делах и готов помочь тебе и дать совет. Он сделает тебя, если ты ему доверяешь, невозмутимым и радостным – даже если покажется, что все потеряно. Он притянет к тебе вещи и людей, наилучшим образом способствующих твоему развитию. Он даст тебе новые мысли и ясное видение новых возможностей. Он приумножит накопленный тобой опыт и закалит волю. Он поможет тебе вспомнить забытое, найти потерянное и обрести уверенность там, где тебя мучают сомнения.

...Он может, если ты остался без работы, дать тебе работу и свести с людьми, которые помогут тебе. Он может найти для тебя спутника жизни, с которым ты будешь счастлив, как ни с кем другим. Он может сделать тебя здоровым, и ты обретешь гармонию с миром. Он может так изменить сердца твоих врагов, что они станут твоими друзьями. Если твои близкие больны, он поможет дать им новые силы. Короче, он может исполнить любое из твоих желаний, чему далее будет дано великое множество примеров.

*Внутренний Помощник сделает тебя более могущественным, чем твоя судьба. Он даст тебе силу, чтобы увидеть свою жизнь в свете вечности, сказать ей «да» и стать ее хозяином. Он наполнит тебя космической энергией гармонии, любви, здоровья, мужества и успеха, если ты попросишь его о силе, мужестве и мудрости.*

*Все, чего ты страстно желаешь, он даст тебе по мере твоего доверия к нему.*

*Но зачем я рассказываю тебе об огромной мощи Внутреннего Помощника, который может стать тебе другом и братом, отцом и вожакom, учителем и освободителем! Иди путем, ведущим внутри тебя, стань единым целым с ним – тогда ты вскоре сам убедишься во всем этом!*

\* \* \*

Чтобы воспользоваться силами Внутреннего Помощника, прежде всего необходимо следующее: *безграничная преданность и безоговорочное доверие к нему.*

Мастер *Экхарт* однажды сказал: «Для верующего человека невозможных вещей нет, и по силе его веры будет услышана его молитва». Глубокая мысль: только тот, кто полный веры и доверия настраивается на помощь изнутри, обретет и познает ее. О том же сказано и в Библии:

«Если кому из вас недостает мудрости, тот да попросит Бога, и ему будет дано. Но да просит он в вере и не сомневается; ибо кто сомневается, тот подобен морской волне, гонимой и рассеиваемой ветром. Такой человек да не думает, что он может что-то вместить».

*Доверие* – сила, которая быстрее всего свяжет тебя с Внутренним Помощником. Это смазка, облегчающая работу «психологического механизма». Где нет доверия, там помощь изнутри не может быть по-настоящему действенной.

То же самое происходит и с тобой: разве у тебя не наступает некий паралич сил, если ты видишь, что тебе не доверяют, считая ни на что не способным? Точно так же и с Внутренним Помощником, всегда видящим все твои мысли и чувства. Лишь только когда ты, преисполнившись доверия к нему, скажешь «да» его силам, они окажутся в твоём распоряжении.

В стародавние времена у людей было это абсолютное доверие, поэтому они действовали одухотворенно и творчески. Современный человек, полный душевных противоречий, как правило, уже потерял контакт с внутренними силами, и только доверие, неизменное безмолвное *приятие* этих сил постепенно может воссоединить его с силами духа и Внутренним Помощником.

Взгляни на самых великих людей мировой истории: их доверие к внутренним силам было тем скакуном, который принес их к цели. Их доверие было одновременно осознанием себя, а также позволило установить контакт с силовыми потоками духовного мира. Их доверие помножило их силы на всемогущество Внутреннего Помощника и привело к тому, что дела их стали определять судьбы тысяч и миллионов людей, к тому, что их идеи живы и по сей день.

*Чем больше твое доверие, тем глубже твое единение с Внутренним Помощником, тем яснее твое сознание, сильнее твоя уверенность в победе даже в самых опасных ситуациях. Твое позитивное мышление превратит силу, живущую в тебе, в магнит, притягивающий то, чего ты страстно желаешь.*

Может быть, ты не сразу ощутишь успех. Но однажды, когда ты меньше всего этого ожидаешь, в час, который Внутренний Помощник сочтет подходящим для этого, ты будешь вознагражден за свое доверие: ты в беде, не знаешь, как быть, – и вдруг в тебя проливается мощный поток, новое мужество, новая сила бьют ключом из глубин твоей души. Твоя уверенность в себе возвращается, ты вдруг находишь выход из затруднительного положения и добиваешься успеха!

Исполнение твоих желаний всегда зависело и будет зависеть от силы твоей веры.

## Наилучшее партнерство

Тот факт, что Внутренний Помощник всегда на посту и готов помочь, ничего нам не дает, пока мы не захотим, чтобы он действительно нам помог, пока не захотим все делать сами – точно так же, как бесполезен для нас банковский счет, если мы ничего с него не снимаем.

Лишь когда мы, истощив все внешние источники помощи, готовы испытать на себе, что же это такое – *партнерство с Внутренним Помощником*, то обнаруживаем, что располагаем силами и средствами, значительно превосходящими ценность забытого и неиспользованного банковского счета, потому что они практически неисчерпаемы.

С получением помощи изнутри дело обстоит примерно так же, как с плаванием: если не умеющий плавать, упав воду, поддастся панике, начнет судорожно сучить руками и ногами, то он наверняка утонет. Если же он расслабится и будет вести себя правильно, то обнаружит, что вода держит его на поверхности и что добраться до берега совсем нетрудно.

То же самое происходит и в море жизни: пока мы со сведенными судорогой членами боремся с превратностями судьбы и понапрасну «сучим ножками», то в конце концов идем на дно. Если же мы *расслабимся* и будем правильно себя вести, доверять Внутреннему Помощнику и говорить жизни «да», то обнаружим, что жизнь настроена к нам дружелюбно и что Внутренний Помощник держит нас на поверхности, пока мы не доберемся до берега успеха.

Применять этот опыт с пользой для себя ты научишься, прочитав эту книгу до конца. При этом ты убедишься, что сознательный союз с Внутренним Помощником означает счастье и успех, мир и радость, гармонию и полноту жизни.

Чем сознательнее – день за днем, в тишине и медитации – ты будешь связывать себя с Внутренним Помощником, вступая с ним в союз, полностью доверившись его мудрости и умению, тем больше в тебе будет спокойствия и уверенности в победе. И тем больше высвободится сил, которыми ты сможешь распоряжаться, тем больше тебе откроется возможностей для успешного продвижения вперед.

Партнерство с Внутренним Помощником означает счастье, силу, гармонию, здоровье и изобилие, причем все это идет изнутри. Что бы ты, наполненный этими внутренними силами, ни делал, все будет иметь успех.

Только никогда не забывай, что Внутренний Помощник не «вечный двигатель», который, если его однажды запустить, будет сам по себе работать без конца. Он нуждается в твоём постоянном позитивном мышлении, чтобы каждый раз полностью проявлять свои силы.

Но так как человеческая природа склонна вновь и вновь возвращаться на накатанные рельсы негативного мышления, то чтобы все надежнее закреплять в своей душе *позитивную внутреннюю позицию*, необходимы повседневные упражнения в релаксации (расслаблении) и *медитации*. Только тогда новая духовная позиция постепенно станет для тебя привычкой, второй и даже первой натурой. Всегда, когда ты почувствуешь себя слабым, малодушным или уставшим, произнеси про себя эти слова:

*«Я един с силами Внутреннего Помощника! Он – моя опора и защита, мой советчик и возжак. Он опекает меня. Он руководит мной и заботится обо мне. Он наполняет меня новой силой, новым мужеством, делая так, чтобы мой путь вел вверх. С его помощью я добьюсь всего, чего желаю. Потому что он и я – мы всегда сильнее всех и выше всех внешних обстоятельств!»*

Каждое утро, проснувшись, говори, утверждая:

*«Я един с Внутренним Помощником. Я сделаю все, чтобы он весь день был со мной. Он и сегодня даст мне здоровье и полноту жизни, силу и гармонию. Я буду сегодня думать только о том, что облегчит ему его труды!»*

Или короче:

*«Я един с Внутренним Помощником. Он поможет мне всегда и во всем!»*

Так же ежевечерне перед сном подтверждай, что веришь в его присутствие, такими словами:

*«Мой Внутренний Помощник ведет меня ко все более сознательной гармонии с силами Вселенной и, даже когда я сплю, трудится над осуществлением моих желаний. Через него я един со всеми живущими на Земле. Я един с вечным, един с духовными силами Вселенной».*

Когда контакт станет живее, переходи в своем утверждении от третьего лица ко второму, то есть вместо «Мой Внутренний Помощник приведет меня...» начинай непосредственно обращаться к нему: «Ты, мой Внутренний Помощник, ведешь меня ко все более осознанной гармонии с силами Вселенной». Это касается и всех остальных «утверждений», приведенных ниже.

Кто таким образом доверяется внутренней опоре, того уже «ничто не сможет выбить из седла». Он поднимается над всеми превратностями жизни. Но нужно не только *говорить* «да» существованию и делам Внутреннего Помощника, но и *чувствовать* их телом и душой, безоговорочно отдаваясь этому чувству, пока сильнее всего уверишься в том, что изнутри получаешь поддержку, защиту и направляющую силу.

Знаком того, что ты вступил в контакт с Внутренним Помощником, будет в один прекрасный день проснувшееся и с тех пор все возрастающее чувство, что ты *преисполнен внутренней силы* и истинной защищенности. Это чувство так сильно может овладеть человеком, что он подумает, будто вернулся с чужбины на родину, или будто вся душа его залита светом. У каждого ощущение того, что он вступил в союз с Внутренним Помощником, проявляется по-разному; но с этой минуты каждый абсолютно уверен в следующем:

*«Теперь я един с силовыми потоками моего Внутреннего Помощника, подпитываемыми из энергетических источников Вселенной. Благодаря силе, обитающей во мне, я хозяин своего здоровья, своего счастья в жизни и своей судьбы!»*

И еще человеку становится ясно, что вера, доверие к Внутреннему Помощнику означают веру в себя, уверенность в себе в высшем смысле этого слова, а также полное доверие к судьбе. А это означает *превосходство над жизненными перипетиями вследствие спокойствия за свою судьбу*.

## Часть II

### Техника духовной самопомощи

*«Доверяй в любом случае своей собственной душе;  
в этом – опора соблюдения Заветов Господа».*  
*Книга Иисуса Сираха (2)*

### Путь внутрь себя

В преданиях о добром домашнем духе говорится, что его жилище и мастерская находятся в безмолвных глубинах матери-земли, откуда он выходит потрудиться на благо нам, только когда мы спим.

На самом деле Внутренний Помощник живет глубоко под порогом сознания – в безмолвных глубинах подсознания или, лучше сказать, сверхсознания; и наилучшим образом он помогает, когда дневное сознание, настроенное, как правило, негативно, отключено.

Но вообще-то совсем не обязательно ложиться спать, чтобы получить от него помощь и поддержку. Бодрствуя, мы даже скорее наладим живую связь с добрым духом в нас, с его силами – в безмолвной *медитации*, следующей за самоуспокоением.

Теперь подумай, что это означает на практике.

В жизни человек использует лишь малую толику своих истинных сил – в среднем одну седьмую. Остальные шесть седьмых сил, способностей и возможностей дремлют всю жизнь человека – никак не используемые – в недоступных глубинах его существа.

Я бы сравнил бодрствующего человека с плывущим айсбергом: на поверхности океана видна лишь его меньшая часть, приблизительно одна седьмая (бодрствующее сознание), в то время как прочие шесть седьмых (под- и сверхсознание) остаются скрытыми под водой («порог сознания»). Причем как подводные части айсбергов, так и лежащие мертвым грузом силы зачастую могут принести гораздо больше вреда, чем пользы.

В центре этой большой, невидимой части нашего существа и обитает Внутренний Помощник. Оттуда он непрестанно воздействует на наше тело, восстанавливая и исцеляя его, а также на нашу жизнь, упорядочивая и направляя ее, а мы, как правило, этого почти не замечаем. Все большое и важное происходит в тишине.

*Ясно как день, что наша сила, продуктивность, динамика, жизнеспособность необычайно бы возросли, все наше существование всесторонне обогатилось бы, если бы было возможно целиком и полностью поставить глубинные силы под- и сверхсознания нам на службу, вступить в партнерские отношения с Внутренним Помощником и обеспечить его всемерное содействие осуществлению наших желаний.*

*Это возможно.*

Это возможно – наладить живую связь с центральной инстанцией в самой глубине нашего существа, с направляющим нашей судьбы в нас, *Внутренним Помощником*. Он знает ответ на любой вопрос, волнующий нас, знает, как решить каждую проблему, мучающую нас. Он может дать сил на преодоление всех трудностей, пробудить в нас любые способности, от развития которых зависит достижение поставленной нами цели, видит наш жизненный путь вплоть до отдаленного будущего и, если мы доверяем ему, заранее устраняет препятствия, так сплетая нити человеческих судеб, чтобы в нужный момент это пошло нам на благо...

А как это возможно?



Через *медитацию*, то есть безмолвное обращение внутрь себя к Внутреннему Помощнику. Медитация, простейшую технику которой ты сейчас узнаешь, в общем и целом служит тому, чтобы установить контакт с глубинными силами вечного в тебе и помочь тебе из саморелаксации, погружения и внутреннего единения почерпнуть силу и мудрость для жизненной борьбы.

Наилучшим средством духовной самопомощи тебе послужит медитация – в особенности, чтобы преодолеть внутреннюю скованность и внешние препятствия, а также решить трудные вопросы изнутри, потому что она активизирует все скрытые силы твоего Внутреннего Помощника.

Тем самым мы сознательно ставим медитацию на службу правильному образу жизни. Она не должна быть самоцелью – никогда не быть средством получения приятных ощущений, оправданием тому, чтобы уклониться от наших повседневных обязанностей и предаться созерцанию жизни. Нет, медитация – это богоданное средство, чтобы с помощью внутренних сил, пробудившихся и выросших во время нее, прийти к гармоничному, адекватному и успешному образу жизни.

*Безмолвное обращение внутрь себя к Внутреннему Помощнику* – в этом суть и смысл медитации, во время которой мы задаем ему вопросы или обращаемся к нему с просьбами, причем ответ или помощь последуют тем скорее, чем позитивнее, эмоциональнее будут наши мысли, чем крепче прозвучит наше «да» по отношению к нему. Ведь от этого зависит количество сил, высвободившихся и мобилизованных в глубинах нашей души.

*Преисполненное доверия положительное отношение к тому, осуществления чего мы хотим*, это второй признак медитации. Положительное отношение – начало осуществления, посеянное зерно, которое во время медитации внутренний свет пробуждает к жизни, и оно начинает расти, пока, взойдя из почвы души, не прорастет в будничную действительность.

Всякий раз, говоря «да» своему желанию, ты обращаешься к силам роста и созидания, присущим всему живому, силам становления невидимого, тут же начинающим трудиться над осуществлением подтвержденного тобой желания, пока то из некоего внутреннего прообраза и состояния не превратится в некий внешний слепок и предмет.

*Этот процесс становления, если уж он однажды начался, остановить нельзя. Человек, настойчиво говорящий «да», изменяется внутренне и внешне. Он становится магнитом для всего того, чему говорит «да». Он растет, обволакивая собой то, что любит. И все дороги, которыми он теперь пойдет, ровными лентами лягут ему под ноги. Духовный центр тяжести его существования теперь находится уже не в вещах и обстоятельствах, а в центре его существа. Его Внутренний Помощник, став рулевым его жизни, незаметно ведет его на солнечную сторону бытия, ко все более живой гармонии с силами вечного. Эти силы приливают к нему из глубины его собственной души, а также ото всех вещей и существ окружающего его мира, помогая ему выстроить жизнь сообразно с сокровенным законом его собственной сути.*

## Практика медитации

Я уже говорил, что практика медитации чрезвычайно *проста*. Начало медитации, расслабление тела – это, собственно, то же, что мы каждый вечер неосознанно делаем, когда засыпаем. Только во время медитации мы не засыпаем, а, войдя через открытые врата, шагаем дальше к единению с Внутренним Помощником, чтобы поведать ему о наших заботах и попросить о поддержке.

Приведенные ниже инструкции ты должен рассматривать как общие директивы, когда важным фактором, определяющим успех, является не буквальное следование им, а сознание того, что все получается будто само собой, так что не нужно ни приспосабливаться, ни напрягать волю. Как только в сердце закрадывается ощущение, что нужно напрягаться, будь уверен – ты что-то делаешь не так.

Теперь несколько предварительных замечаний.

Медитация, технику которой я тебе собираюсь преподавать, применяется только тогда, когда ты чувствуешь, что она тебе может помочь, а кроме того, *утром*, просыпаясь, и *вечером*, перед тем как заснуть.

Во время *утренней медитации* направляй свои мысли в основном на проблемы и вопросы предстоящего дня, то есть на внешние заботы, материальные препятствия, деловые вопросы, дела семейные и тому подобное. А во время *вечерней медитации* остановись на вопросах, относящихся к духовной стороне жизни, то есть на душевной печали, внутренней скованности, вопросах внутреннего развития и на главных целях жизни. Вечером медитация наилучшим образом переходит в сон, причем ты засыпаешь с успокаивающим сознанием того, что Внутренний Помощник всю ночь будет трудиться над решением твоих проблем, действовать во благо – буквально по пословице: «Кого Господь любит, того и во сне дарит».

Сразу после первых упражнений в медитации ты, может быть, ничего не почувствуешь. Не падай духом. Дело в том, что сначала тебе нужно пробиться сквозь довольно толстый изоляционный слой негативных представлений, многие из которых сопровождали тебя всю жизнь, а теперь как твердый струп обьяли глубины твоей души. Обращайся к медитации до тех пор, пока не добьешься своей цели. Чем яснее цель, чем эмоциональнее твои мысли-желания, чем сильнее твое доверие, тем раньше они осуществляются. Как только ты в первый раз добьешься успеха, тебе откроется дорога ко всем будущим успехам, которые отныне будут даваться тебе все легче и легче.

*Продолжительность* одной медитации зависит от душевной зрелости и бодрости, то есть возрастает с течением времени. Первые медитации длятся от пяти до десяти минут, причем внимание медитирующего, само собой, направлено в основном на «технические» детали. Со временем техника самоуспокоения, релаксации, внутренней тишины, молчания и собственно медитации входит в привычку, то есть происходит неосознанно, поэтому внимание все больше обращается на существенное – единение с Внутренним Помощником и положительное отношение к тому, что должно быть осуществлено.

В дальнейшем, чтобы лучше понять технику духовной самопомощи, каждая фаза, или *ступень медитации*, будет рассмотрена по отдельности и подробно описана, чтобы ты знал, в чем суть. Прочти сначала общие указания, а затем перейди к поэтапным упражнениям в медитации. Тогда ты вскоре заметишь, что практика медитации гораздо проще, чем она описана здесь, потому что техника эта для большинства людей относительно нова. Кто всерьез займется практикой медитации и, неустанно упражняясь, пойдет дальше по избранному пути, тот вскоре сам найдет наиболее подходящий для него способ.

## Техника релаксации

Каждая медитация начинается с релаксации. Успех медитации существенно зависит от того, насколько полно в результате релаксации расслабятся, успокоятся тело и душа. Ведь почти каждый человек полон неосознанного напряжения, не позволяющего его телу достичь истинного здоровья, а его духу – покоя, мира, невозмутимости и, прежде всего, той высшей продуктивности, к которой он постоянно стремится и которой так редко достигает. Лишь тот, кто может расслабляться, способен к высшему напряжению своих сил и, тем самым, к выдающимся достижениям.

Каждое неснятое напряжение означает усилие без результата – некий внутренний холостой ход, до срока делающий человека несвежим, усталым и старым в чувствах и внешнем виде. И напротив: *релаксация* означает внутреннее размягчение, прекращение холостого хода, новый прилив сил и омоложение. (Поэтому упражнения в релаксации – самый лучший уход за телом вообще и кожей лица в частности.) Только расслабившись, человек обретает положительный магнетизм, притягивая то, чему он говорит «да», в то время как человек напряженный, скованный судорогой страха, приобретает отрицательный магнетизм, отталкивая то, чего он страстно желает, привлекая взамен то, чего он боится.

Релаксации ни в коем случае нельзя добиться принуждением, ведь каждое усилие означает очередное напряжение, делая релаксацию невозможной. Нам нужно поступать как раз наоборот – *ничего не делать, не напрягаться*, дать Внутреннему Помощнику включиться самому, а самим отключиться. Именно это имел в виду мудрец *Лао-цзы*, говоря: «При ничегонеделании ничто не остается несделанным». Это звучит так же парадоксально и так же верно и мудро, как утверждение, что нужно совсем низко *пасть*, если хочешь по-настоящему *подняться*.

А теперь о простой технике истинной релаксации.

## **Ступень первая: переключение**

Позаботься – по крайней мере, в первое время – о том, чтобы тебя окружала спокойная обстановка без каких-либо внешних помех.

Сними тесную одежду, неудобную обувь, чтобы ничто не отвлекало твоего внимания.

Помещение, в котором ты собираешься заняться релаксацией, должно быть слегка затемненным, чтобы как можно меньше внешних раздражителей могло вновь привести твое сознание в напряжение. Прежде всего позаботься о покое вокруг тебя, потому что любой шум вызывает душевное и физическое напряжение. А ведь слуховые раздражители влияют на нас гораздо сильнее, чем предполагает большинство людей.

Звонки телефона, звонки в дверь, радио и другая шумная домашняя техника, автомобильные гудки, треск мотоциклов и грохот грузовиков держат не только слух, но и весь организм в постоянном напряжении. Это напряжение со временем фиксируется, приводя к спастическим явлениям различного рода, как то: тугоподвижность мышц шеи и затылка, повышенное кровяное давление, расстройства сердечно-сосудистой системы и прочие «болезни цивилизации». Поэтому покой как свобода от шума – первейшая предпосылка полной релаксации. Вначале используй беруши или просто затыкай уши ватой. При постоянных упражнениях в релаксации восприимчивость к шуму постепенно снижается до такой степени, что расслабиться можно даже в шумной обстановке.

## Ступень вторая: расслабление тела

Теперь нужно полностью расслабить тело – в сидячем, а лучше в лежачем положении.

Если хочешь сидеть, возьми удобное кресло с высокой спинкой, поставь ступни так, чтобы расслабились все мускулы ног; откинься на спинку и положи руки на колени.

Если хочешь лежать, ляг так, чтобы голова была только чуть-чуть приподнята. Если такого удобного ложа нет, достаточно просто растянуться на полу, положив под голову и шею диванную подушечку или скатанное валиком одеяло. Итак, ты лежишь на спине, руки вдоль тела.

Удобно усевшись или улегшись, *закрой глаза*, чтобы отключить визуальные раздражители, внутренне настраиваясь на мысль: «Я спокоен, спокоен, спокоен!» Слово «спокоен» произноси в мыслях и чувствах при каждом *выдохе*. Ты чувствуешь, как с каждым выдохом релаксация становится все глубже. Не нужно ни в малейшей степени напрягаться, чтобы отдать себя во власть этого чувства покоя; оно зальет тебя, как наводнение, как только ты предоставишь свое тело ему самому.

А теперь *постепенно начинай испытывать блаженное ощущение расслабленности*, начиная с наиболее нагружаемой и напряженной части тела – *правой руки*. Произноси в мыслях и чувствах, не меняя своего удобного положения: «Рука тяжелеет». Чем охотнее ты отдашься этому чувству тяжести, тем меньше напряжения останется в мускулатуре правой руки.

Продыши мысль «рука тяжелеет», несколько раз выдохнув ее, так сказать, прямо в руку. Отдайся во власть волны тяжести, придавливающей руку книзу.

Куда ты направишь свои мысли, туда кровь потечет быстрее, так что рука действительно станет тяжелее. Если ты когда-то использовал браслет доктора *Кнайппа* для отвода крови от головы или сердца, ты знаешь, что сразу после этого, окунув руки на тридцать секунд в холодную воду, ты чувствуешь, как кровь, покалывая тысячами иголок, устремляется в руки. Это покалывание ты можешь ощутить, мысленно направив поток крови в правую руку, утверждая про себя, что она вправду тяжелеет.

Если ты действительно уверен в том, что рука тяжелеет, она окажется столь расслабленной, что ты не сможешь ее поднять, и если ее поднимет кто-то другой, она сразу упадет, как неживая.

Чтобы эта уверенность в тяжести руки наступала быстрее, нужно некоторое время потренироваться. С каждым упражнением ощущение тяжести усиливается и вскоре само собой распространяется и на другую руку, а затем и на все тело.

Если тебе удастся живо ощутить тяжесть в правой руке, добивайся тем же способом чувства тяжести в левой руке, закрепи и эту фазу с помощью упражнений. Ощувив приятную тяжесть в обеих руках, устрями свои мысли дальше: «*Ноги* тоже тяжелеют», и, наконец, скажи про себя: «*Все тело* тяжелеет».

Ты сумел сказать тяжести «да», если чувствуешь, что твое тело стало как воздушный шар, который опускается, падает, потому что из него выходит воздух, или как кошка, устало рухнувшая на землю и лежащая будто мертвая.

Сказав «да» ощущению тяжести, служащему расслаблению мускулов, одновременно или сразу за этим нужно сказать «да» *ощущению тепла*, ведущему к расслаблению сосудов.

Ты снова начинаешь – в том же порядке, что и раньше – с правой руки, мысленно говоря: «Правая рука *теплее*». Снова прямо-таки вдыхай тепло в руку: глубокий вдох, на выдохе думай и чувствуй: «Правая рука» – опять вдох, на выдохе прочувствуй: «теплее». Повтори это несколько раз, пока ощущение тепла не распространится на всю руку.

Когда это произойдет, ощущение тепла нужно распространить на левую руку, затем на ноги и, наконец, на все тело, мысленно и с чувством упоминая соответствующие части тела, в конце сказав про себя: «Все тело теплеет».

Ты все сделал правильно, если в конце упражнения чувствуешь себя как в теплой ванне. Иногда общее, хотя и незначительное повышение температуры вызывает приятное покалывание – признак того, что представление о тепле во всем теле осуществилось.

Если поначалу дело идет трудно, делай первые упражнения на ощущение тепла в теплой ванне. Позже тебе будет достаточно просто представить себе горячую ванну, чтобы вызвать ощущение тепла.

Ощущение тепла не распространяется на голову. Она остается в твоём представлении холодной – точно так же, как в теплой ванне все тело прогревается, а голова, приподнятая над водой, остается холодной.

Этот первый этап релаксации нужно в течение некоторого времени *закреплять упражнениями*, пока ты не научишься простым эмоциональным вызовом ощущения тяжести и тепла мгновенно расслаблять все тело.

На минутку насладись благодатным ощущением полной расслабленности и покоя, только не засыпай. Хотя, если релаксируешь вечером, этого достаточно, чтобы без труда заснуть и глубоко и спокойно спать до утра. Но как часть медитации релаксация лишь подготовка к следующему этапу, лишь первый шаг на пути внутрь себя.

Но прежде чем ты сделаешь следующий шаг, проверь себя на то, какие ранее не замечаемые напряжения и препятствия проявляют и снимают в тебе эти упражнения на релаксацию и где очаги сопротивления указывают на неснятые зажимы.

Несколько советов из практики: проверь, расслаблен ли у тебя рот, или во время работы ты частенько сжимаешь зубы? Если да, то расслабить челюстные мышцы тебе поможет *зевание*; если нужно, зевни несколько раз подряд. А как у тебя с языком? Язык расслаблен, если в спокойном состоянии он не прижимается к зубам или нёбу, а лишь слегка касается нижних резцов. А глаза? Веки еще подрагивают, когда ты закрыл глаза? Значит, ты это сделал слишком судорожно. Попробуй еще раз: пусть веки – как при засыпании – опустятся сами собой, потому что свет потушен и ничего не видно. Представь себе темноту, мысленно глядя на некую бархатную завесу в темном помещении: это «черное зрение» приятно расслабит твои глаза.

Таким же образом ты можешь мысленно пройти по всему телу, чтобы снять отдельные очаги напряжения. Делать это приходится только вначале, ведь если ты настойчиво продолжаешь упражняться в релаксации, эти очаги напряжения – осознаешь ты их или нет – исчезнут сами собой!

Чтобы все эти упражнения в релаксации действительно удались, ни в коем случае не следи за собой, не проверяй то и дело, делаешь ли ты все правильно, напряженно ожидая успеха. Потому что эта слежка создаст новые очаги напряжения, препятствующие релаксации.

Как говорит *Лао-цзы*, ты должен не только что-то делать, но и позволять чему-то совершаться просто так: самому – опуститься в кресло, самого себя отдать во власть релаксации, позволить чувству усталости и расслабленности полностью овладеть собой. Чувство тяжести и тепла, расслабленности и полного отсутствия напряженности ты можешь, так сказать, эмоционально предвосхитить, ощутив его так сильно, что сопровождающие это представление эмоциональные силы заполнят все твоё сознание, нейтрализовав противоположные представления, если те возникнут.

Ты можешь еще больше углубить релаксацию, неназойливо направив своё сознание на следующую положительную установку:

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.