

CONȘTIINȚA INTERIOARĂ

DE WILLIAM WALKER ATKINSON

UN CURS DE LECȚII DESPRE PLANURILE INTERIOARE ALE MINȚII,
INTUIȚIE, INSTINCT, MENTALITATE AUTOMATĂ ȘI ALTE FAZE
MINUNATE ALE FENOMENELOR MENTALE

CUPRINS

Lecția 1. Conștiința interioară

Lecția 2. Planurile conștiinței

Lecția 3. Subsolurile minții

Lecția 4. Depozitul mental

Lecția 5. "Refacerea" propriei persoane

Lecția 6. "Gândirea automată"

Lecția 7. Ajutoarele din
interiorul conștiinței interioare

Lecția 8. "Pregătirea"

Lecția 9. "Metoda Leland"

Lecția 10. Intuiția și dincolo de ea

Bibliografie

LECȚIA 1. CONȘTIINȚA INTERIOARĂ

În trecut, în școli se învăța că toată Minteă unui individ era cuprinsă în limitele Conștiinței obișnuite, dar, de mulți ani, această veche idee a fost treptat înlocuită de concepții mai avansate. Leibnitz a fost unul dintre primii care a avansat ideea mai nouă și a promulgat doctrina conform căreia existau energii și activități mentale care se manifestau pe un plan al minții în afara câmpului conștiinței obișnuite. Din vremea lui, psihologii au învățat, din ce în ce mai mult și mai forțat, că o mare parte din activitatea noastră mentală se desfășoară în afara câmpului obișnuit al conștiinței. Și, în prezent, ideea unei "Conștiințe interioare" este general acceptată printre psihologi.

Lewes spune: "Învățătura majorității psihologilor moderni este că conștiința nu reprezintă decât un element mic în totalul proceselor fizice. Senzațiile, ideile și judecățile inconștiente sunt făcute să joace un rol important în explicațiile lor. Este foarte sigur că în fiecare voință conștientă - fiecare act care este caracterizat astfel - cea mai mare parte a sa este cu totul inconștientă. Este la fel de sigur că în fiecare percepție există procese inconștiente de reproducere și de deducție - există o distanță de mijloc a subconștientului și un fond de inconștientă." Și Sir William Hamilton afirmă: "Nu există nici o îndoială că nu există nici un fel de conștiință: "Nu ezit să afirm că ceea ce suntem conștienți este construit din ceea ce nu suntem conștienți - că întreaga noastră cunoaștere, de fapt, este alcătuită din ceea ce este necunoscut și incognoscibil. Sfera conștiinței noastre este doar un mic cerc în centrul unei sfere mult mai largi de acțiune și pasiune,

de care suntem conștienți doar prin efectele sale." Iar Taine a spus în legătură cu același gând: "Nu este vorba de o realitate: "Evenimentele mentale imperceptibile pentru conștiință sunt mult mai numeroase decât celelalte, iar din lumea care alcătuieste ființa noastră nu percepem decât punctele cele mai înalte - vârfurile luminate ale unui continent ale cărui niveluri inferioare rămân în umbră. Sub senzațiile obișnuite se află componentele lor, adică senzațiile elementare, care trebuie combinate în grupuri pentru a ajunge la conștiința noastră. În afara unui mic cerc luminos se află un mare inel mare de crepuscul, iar dincolo de acesta o noapte nedefinită; dar evenimentele din acest crepuscul și această noapte sunt la fel de reale ca și cele din interiorul cercului

luminos." La aceasta, Maudsley adaugă mărturia sa, după cum urmează:

"Examinați îndeaproape și fără prejudecăți operațiile mentale obișnuite ale vieții și veți descoperi cu siguranță că conștiința nu are nici măcar o zecime din funcția pe care se presupune în mod obișnuit că o are în ele. În fiecare stare conștientă sunt la lucru energii conștiente, subconștiente și infraconștiente, ultimele fiind la fel de indispensabile ca și primele."

Acum se știe că ideile, impresiile și gândurile "conștientului interior" joacă un rol foarte important în lumea gândurilor fiecărui individ. Dincolo de fiecare acțiune exterioară-conștientă se poate găsi un vast fond interiorconștient.

Se susține că, din totalul proceselor noastre mentale, mai puțin de zece la sută se desfășoară în domeniul conștiinței exterioare. Așa cum a exprimat atât de bine un cunoscut scriitor: "Sinele nostru este mai mare decât știm; are vârfuri deasupra și câmpii sub platoul experienței noastre conștiente". Prof. Elmer Gates a spus-o în mod convingător: "Cel puțin nouăzeci la sută din viața noastră mentală este subconștientă. Dacă vă veți

analiza operațiile mentale, veți descoperi că gândirea conștientă nu este niciodată o linie continuă de conștiință, ci o serie de date conștiente cu mari intervale de subconștiință. Stăm și încercăm să rezolvăm o problemă și nu reușim. Ne plimbăm, încercăm din nou și eșuăm.

Dintr-o dată apare o idee care duce la o soluție a problemei. Procesele subconștiente au fost la lucru. Noi nu ne creăm în mod voluntar propria gândire. Aceasta are loc în noi. Suntem mai mult sau mai puțin receptori pasivi. Nu putem schimba natura unui gând sau a unui adevăr, dar putem, ca să spunem așa, să ghidăm corabia printr-o mișcare a cârmei."

Dar, poate că cea mai frumoasă expresie a acestui adevăr de bază este cea a lui Sir Oliver Lodge, care spune în considerațiile sale despre acest subiect: "Imaginați-vă un aisberg care se mândrește cu soliditatea sa crocantă și cu vârfurile sale sclipitoare, resemnat de atenția acordată propriei sale scufundări, sau regiunii de susținere, sau lichidului salin din care a apărut și în care, la momentul potrivit, se va întoarce într-o zi. Sau, inversând metafora, am putea asemăna starea noastră actuală cu cea a corpului unei nave scufundate într-un ocean întunecat, printre monștri ciudați, propulsate în orb prin spațiu; mândri poate că am acumulat multe craci de decor; recunoscându-ne destinația doar lovindu-ne de peretele docului; și fără să avem cunoștință de puntea și cabinele de deasupra noi, sau la lonjeroane și pânze - nici un gând la sextant, la busolă și la căpitan - nici o percepție a privirii de pe catarg - a orizontului îndepărtat. Fără viziunea obiectelor aflate departe în față - pericolele care trebuie evitate - destinațiile care trebuie atinse - alte nave cu care trebuie să vorbim prin alte mijloace decât prin contactul corporal - o regiune de soare și nori, de spațiu sau de percepție și de inteligență complet inaccesibilă sub

linia de plutire."

Dr. Schofield a ilustrat în mod inteligent și frumos această idee în următoarele cuvinte: "Mintea noastră conștientă, în comparație cu mintea inconștientă, a fost comparată cu spectrul vizibil al razelor solare, în comparație cu partea invizibilă care se întinde la nesfârșit de o parte și de alta. Știm acum că partea principală a căldurii provine din razele ultra-roșii care nu arată nicio lumină; iar partea principală a schimbărilor chimice din lumea vegetală sunt rezultatele razelor ultraviolete de la celălalt capăt al spectrului, care sunt la fel de invizibile pentru ochi și care sunt recunoscute doar prin efectele lor puternice. Într-adevăr, așa cum aceste raze invizibile se întind la infinit de ambele părți ale spectrului vizibil, putem spune că mintea include nu numai partea vizibilă sau conștientă, ci și ceea ce am numit subconștientul, adică ceea ce se află sub linia roșie, ci și mintea supraconștientă, care se află la celălalt capăt - toate acele regiuni ale vieții superioare a sufletului și spiritului, de care suntem doar uneori vag conștienți, dar care există întotdeauna și care ne leagă de adevărurile eterne, pe de o parte, la fel de sigur cum mintea subconștientă ne leagă de corp, pe de altă parte."

Regretatul Frederic W. H. Myers, după ani de studii și cercetări atente pe linia stărilor de "ieșire din conștiență", a formulat ipoteza unui "eu secundar" sau, cum îl numea el, a unui "eu subliminal", despre care susținea că posedă anumite puteri pe care le exercită într-o măsură independentă de "eul" conștient obișnuit. Poate că cea mai bună explicație a ipotezei sale a fost oferită chiar de domnul Myers, în cartea sa intitulată "Personalitatea umană", în care afirmă "Ideea unui prag al conștiinței - a unui nivel peste care senzația sau gândul trebuie să se ridice înainte de a

intra în viața noastră conștientă - este una simplă și familiară. Cuvântul Subliminal - care înseamnă "sub prag" - a fost deja folosit pentru a defini acele senzații care sunt prea slabe pentru a fi recunoscute individual. Îmi propun să extind sensul termenului, astfel încât să îl fac să acopere tot ceea ce se petrece sub pragul obișnuit sau, dacă se preferă, sub marginea obișnuită a conștiinței - nu numai acele slabe stimulări, a căror slăbiciune trebuie să le țină sub apă, ci și multe altele pe care psihologia abia dacă le recunoaște; senzații, gânduri, emoții, care pot fi puternic definite și independente, dar care, prin constituția originară a ființei noastre, rareori se contopesc în acel curent supraliminal al conștiinței pe care îl identificăm de obicei cu noi înșine.

Percepând că aceste gânduri și emoții scufundate posedă caracteristicile pe care le asociem cu viața conștientă, mă simt obligat să vorbesc despre o conștiință subliminală sau ultramarginală - o conștiință pe care o vom vedea, de exemplu, pronunțând sau scriind propoziții la fel de complexe și coerente pe cât le-ar putea face conștiința supraliminală.

Percepând în continuare că această viață conștientă de sub prag sau de dincolo de margine nu pare a fi ceva discontinuu sau intermitent; că nu numai că aceste procese subliminale izolate sunt comparabile cu procesele supraliminale izolate (ca atunci când o problemă este rezolvată printr-o procedură necunoscută într-un vis), dar că există, de asemenea, un lanț subliminal continuu de memorie (sau mai multe lanțuri decât unul) care implică exact acel tip de reînviere individuală și persistentă a vechilor impresii și de răspuns la altele noi, pe care noi îl numim în mod obișnuit un Sine - consider că este permis să vorbim de Sine subliminal sau, mai pe scurt, de un Sine subliminal. Într-adevăr, prin utilizarea acestui termen nu presupun că există două Sine corelate și paralele care există mereu în fiecare dintre noi. Mai degrabă înțeleg prin Eul subliminal acea parte a Eului care este în mod obișnuit subliminală; și concep că pot exista - nu numai numeroase cooperări între aceste trenuri de gândire cvasi-independente - ci și răsturnări și alternanțe de personalitate de mai multe feluri, astfel încât ceea ce a fost odată sub suprafață se poate ridica pentru un timp, sau permanent, deasupra ei. Și concep, de asemenea, că nici un Sine de care putem avea aici cunoștință nu este în realitate mai mult decât un fragment al unui Sine mai mare - revelat într-un mod în același timp schimbător și limitat printr-un organism care nu este atât de bine încadrat încât să îi permită o manifestare deplină." V-am prezentat diferitele puncte de vedere ale acestor autorități respective, nu că am intenționa să adoptăm în mod exclusiv vreuna dintre diferitele teorii sau ipoteze avansate, ci doar pentru

ca să vedeți că această chestiune a unei "Conștiințe interioare" nu este o simplă teorie vagă a unor mistici și metafizicieni, ci, dimpotrivă, este una care a atras atenția și considerația serioasă a oamenilor de știință și a cercetătorilor

atenți pe linie psihologică. În această carte vom avea foarte puțin de-a face cu teoriile - faptele subiectului ne preocupă mai mult.

LECȚIA 2. PLANURILE CONȘTIINȚEI

Am văzut, în capitolul precedent, că multe minți de frunte au recunoscut existența și fenomenele anumitor Planuri de Conștiință aflate în afara (sub sau deasupra) planului sau câmpului obișnuit al conștiinței obișnuite.

Lăsând la o parte, ca neimportante, diferitele denumiri și termeni care au fost aplicate acestor planuri sau câmpuri ale "conștiinței interioare", găsim cu ușurință o bază comună de acord între toate autoritățile. Este adevărat că subiectul a devenit oarecum întunecat din cauza insistenței asupra anumitor detalii de teorie din partea mai multor cercetători, dar toți sunt practic de acord asupra faptelor și fenomenelor fundamentale și de bază - și pe aceste fapte și fenomene fundamentale și de bază ne vom baza în cazul nostru, așa cum este prezentat în această mică carte.

În ultimul deceniu, studentul în psihologie a auzit multe despre numeroasele teorii, unele dintre ele destul de fantastice, menite să explice și să explice fenomenele pe care știința le consideră ca fiind existente și pe care le-a clasificat ca aparținând planului interior-conștient al activității mentale. Unele dintre teoriile avansate pentru a explica faptele cunoscute și fenomenele observate au atras în sprijinul lor numeroși adepți, școlile respective întreținând o dispută animată și uneori acerbă în ceea ce privește validitatea și calitățile superioare ale școlilor respective și ale

fondatorilor lor. Dar cu aceste teorii și cu școlile care au fost construite pe baza lor, această lucrare va avea puțin de făcut sau de spus. Pentru noi este suficient faptul existenței fenomenelor și faptul că există cu siguranță în manifestare o zonă de activitate mentală, pe care, din motive pe care le vom enunța, am numit-o "Conștiința interioară". Recunoscând faptul fenomenelor și acceptându-l ca adevăr dovedit, vom trece la examinarea manifestărilor sale și a legilor aparente, precum și a metodelor prin care se poate folosi această activitate mentală în mod avantajos. Dar vom lăsa teoriile teoreticienilor, iar discuțiile referitoare la acestea celor care sunt pasionați de astfel de exerciții ale minții - pentru noi înșine, ne-am săturat de astfel de lucruri și preferăm să ne ocupăm de faptele observate și de partea de "cum să obținem rezultate" a problemei. Suntem înclinați să considerăm ca un adevăr observația scriitorului care a spus: "Teoriile nu sunt decât niște baloane de săpun puternice, cu care se distrează copiii mari ai științei." De asemenea, privim cu ochi buni și versurile poetului în care acesta spune: "Nu, nu, nu: "Cu cât oamenii se apropie mai mult de practică...

Cu cât se ocupă mai puțin de lucruri vagi și abstracte - cu cât se ocupă mai puțin de cuvinte uriașe și misterioase - cu atât mai puternică este puterea lor.

Țăranul simplu care observă un adevăr,
Și din faptă deduce principiul, Adaugă o
comoară solidă la avuția publică.

Teoreticianul care visează un vis de
curcubeu, Și numește ipoteza filosofie,

În cel mai bun caz nu este decât un finanțator de hârtie

Care-și palmează promisiunile mincinoase

pentru aur. Faptele stau la baza filozofiei;

filozofia este armonia faptelor,

Văzute în relația lor corectă."

De fapt, pentru a explica fenomenele conștiinței interioare, nu este necesar

să credem sau să presupunem ipoteza unei "minți duale" de orice fel. O

singură minte poate conține în sine suficient pentru a explica faptele, fără a

postula o teorie a "două minți". O singură minte poate conține în ea însăși

două, sau mult mai mult de două, planuri sau câmpuri de activitate sau de

conștiință, pe care și în care se pot manifesta fenomenele mentale variate.

Pentru a înțelege fenomenele conștiinței interioare, tot ce trebuie să facem

este să pornim de la ideea că în mintea fiecărei persoane există zone,

câmpuri sau planuri de activitate mentală deasupra și sub câmpul, zona sau

planul pe care îl cunoaștem ca fiind "Conștiința exterioară". Cu alte cuvinte,

să presupunem (1) că există subsoluri, sau pivnițe, bolți și subbivolițe ale minții,

sub nivelul primului etaj mental în care luăm în considerare rezultatele

proceselor noastre mentale; și (2) este adevărat că există, de asemenea, mai

multe etaje mentale deasupra (precum și sub) celui la care ne facem

"considerația". Și tocmai cu aceste mai multe povești ale minții - aceste planuri

sau zone de activitate mentală - va trebui să ne ocupăm acum în această lucrare.

După cum am văzut din autoritățile citate, domeniile sau zonele minții, în

afara cercului Conștiinței exterioare, sunt multe și variate.

Cercetători atenți au împărțit activitățile mentale din aceste mai multe

planuri sau zone în două clase generale, și anume: (1) cele "sub" planul

conștiinței exterioare și care au natura unei acțiuni automate și

(2) cele "deasupra" planului conștiinței exterioare și care au natura unei

acțiuni intuitive etc.

Unii cercetători au dat acestor două planuri sau câmpuri generale de manifestare a minții numele de "subconștient" și, respectiv, "supraconștient" - termenul "sub" însemnând "sub, dedesubt etc.", iar termenul "super" însemnând "deasupra, peste etc." Problema acestei clasificări este că ea plasează "mintea conștientă", sau acea porțiune a mentalității noastre ale cărei acțiuni le putem numi "exterioare", în centrul unei scări ale cărei extreme reprezintă fazele superioare și, respectiv, inferioare ale minții "interioare". Acest lucru nu este corect, deoarece așa-numita minte "conștientă" nu este decât un "câmp de observație" în fața căruia trec rezultatele activității mentale de pe celelalte planuri, care, atunci când evoluează, trec în câmpul conștiinței, așa cum o stea trece în câmpul de observație al unui telescop sau un obiect minuscul în câmpul de observație al microscopului, fiind apoi perceput de organul vizual care privește. Aceste obiecte care trec în "câmpul de observație" al conștiinței exterioare, pot proveni din planurile superioare sau inferioare ale Minții interioare. De fapt, cei mai buni observatori știu că nu se poate trasa o linie de demarcație fermă între activitățile și manifestările celor două grupuri de planuri respective, cunoscute sub numele de mintea "subconștientă" și mintea "supraconștientă". Aceste activități se nuanțează reciproc și sunt asemenea gradelor de pe o scală, care sunt doar simboluri ce înregistrează stadiile comparative și relative de manifestare ale unui lucru, dar care nu împart lucrul în diviziuni sau clase absolute.

De fapt, cele mai bune autorități oculte ne informează că există foarte multe grade sau "planuri" de activitate mentală, superioare și inferioare, în afara câmpului de observație al Conștiinței exterioare. Pe planurile inferioare ale conștiinței se află conștiința diferitelor celule și grupuri de

celule din corpul nostru, care constituie "mințile organelor" despre care ocultistii știu că există. Există apoi numeroase planuri de mentalitate care se ocupă cu dirijarea activităților corporale. Apoi, există multe planuri de "gândire" sub câmpul obișnuit al conștiinței exterioare - și multe planuri de "conștientizare" și "cunoaștere" deasupra celui al operațiunilor intelectuale obișnuite ale minții medii. Aceste planuri sunt doar numeroasele grade de pe marea scară a Minții. Vom afla câte ceva despre unele dintre ele, pe măsură ce vom continua cu aceste lecții.

În urma ilustrării "etajelor superioare și inferioare, subsolurilor, pivnițelor, subsolurilor, subsolurilor, etc., putem spune că îl va ajuta pe student să se gândească la "câmpul de observație" obișnuit, cunoscut sub numele de conștiința exterioară a minții cotidiene, ca fiind asemănător cu "etajul principal" al unui depozit, pe care se primesc mărfurile care sosesc din lumea afacerilor exterioare; și pe care sunt pornite, ambalate și exprimate diferitele bunuri, mărfuri și produse care ajung în acel departament de la etajele superioare, subsoluri, pivnițe și alte depozite ale depozitului mental și ale locului de afaceri, în conformitate cu comenzile primite de la "Birou". Conștiința exterioară, sau Câmpul de observație și de considerație, nu este o "Minte" separată, așa cum pretind unii, sau "Mintea reală", așa cum o consideră masele de oameni, ci este doar un "departament" al întregii afaceri mentale, în care mărfurile, articolele depozitate și produsele fabricate din celelalte departamente și ateliere sunt sortate, selectate, ambalate și exprimate către lumea exterioară. Dacă vă veți fixa în minte această ilustrație, veți putea asimila și lua în considerare cu ușurință faptele asupra cărora vă vom atrage atenția în următoarele lecții: Și acum înțelegeți de ce am adoptat termenul "Conștiința interioară" ca

fiind aplicabil atât planurilor superioare, cât și celor inferioare ale activităților mentale "extraconștiente". Termenul "interior" înseamnă "mai departe înăuntru; interior; intern; nu exterior, etc.". Cuvântul "Conștiință" este unul dificil de definit corect. În sens general, el înseamnă "conștiință mentală", dar noi am aderat la sensul mai apropiat al termenului, care este folosit în sensul de "conștientizare a acțiunii și energiei mentale" sau calitatea prin care Mentea în activitate este "conștientă" de propriile activități. Nu poate exista activitate mentală fără conștiință pe un anumit plan, iar folosirea cuvântului "inconștient" în legătură cu activitatea mentală este o absurditate. Există conștiință, într-un anumit grad și pe un anumit plan, în orice lucru, de la atom și electron până la cea mai înaltă manifestare a minții supraumane. Iar ceea ce noi numim "conștiința noastră exterioară", este doar unul dintre numeroasele planuri de manifestare a calității. Și acum să trecem la examinarea fenomenelor și principiilor de manifestare a "Conștiinței interioare".

LECȚIA 3. SUBSOLURILE MINȚII

În planurile inferioare ale Conștiinței interioare se desfășoară diferitele forme de activitate mentală care au legătură cu construirea, conservarea, repararea etc. a corpului fizic. Fiecare celulă are partea ei de minte, iar fiecare combinație de celule în grupuri de celule și organe ale corpului, are de asemenea mintea sa de grup sau de organ. Ceea ce noi numim "instinct" sau "natură" la o persoană sau la un animal este o manifestare a Minții pe unele dintre planurile inferioare ale Conștiinței interioare. Iar aceste planuri inferioare sunt susceptibile la sugestii sau ordine din alte planuri ale minții și

vor prelua ideile sau concepțiile sugerate, rezultatul fiind că suntem adesea îmbolnăviți de idei absorbite sau sugerate în acest fel; și, de asemenea, suntem vindecați de afecțiuni fizice prin metode similare, ideea sugerată fiind plasată pe planul corespunzător prin intermediul "autosugestiei", "ideilor transmise" și "tratamentelor" mentale de diferite tipuri. Mentea pătrunde în fiecare parte a corpului fizic și este întotdeauna capabilă să fie impresionată de ordinele sau sugestiile venite din partea porțiunilor mai dominante ale minții individului.

Pe unele dintre planurile inferioare ale Conștiinței interioare se află sediul și reședința așa-numitelor acțiuni "automate" sau "obișnuințe" ale minții. Mentea obișnuită este alcătuită din diverse lucruri care au fost plasate acolo de către individ, lucruri care au fost efectuate cândva în câmpul conștiinței, dar care au devenit treptat aproape automate din cauza experienței, a repetiției etc., până când efectuarea lor trece din câmpul conștiinței în unele dintre planurile inferioare ale Conștiinței interioare, devenind astfel o "a doua natură" și fiind susceptibile de a fi repetate fără ca mintea conștientă să le acorde o atenție mică sau deloc. Sunteți familiarizați cu acest fapt - cu toții efectuați anumite lucrări aproape automat. Porniți mașina de cusut, mașina de scris sau cântați la pian aproape în mod automat, și este posibil să vă gândiți la alte lucruri în același moment. Aceste sarcini au fost inițial îndeplinite doar printr-o cheltuială de multă atenție și efort din partea voastră, dar practica constantă v-a permis să delegați munca către anumite planuri ale Conștiinței voastre interioare, până când acum ele aproape că "lucrează singure", cu un minim de atenție și de concentrare din partea dumneavoastră. Unii scriitori susțin că nimeni nu

învață cu adevărat cum să îndeplinească o sarcină în mod corespunzător, până când nu este capabil să o transmită în această parte a minții, unde este îndeplinită aproape automat. Muzicienii și alte persoane sunt conștienți de faptul că cea mai bună lucrare a lor este realizată de această parte a mentalității lor și că, atunci când, așa cum se întâmplă ocazional, atenția lor conștientă este îndreptată către lucrare, se produce o "scăpare" și o performanță mai puțin perfectă.

Artistul știe ce înseamnă să se "piardă" în munca sa, iar cele mai mari succese ale sale vin în astfel de momente. Orice scriitor știe și el acest lucru, iar fenomenul se produce în toate felurile și tipurile de lucrări. Câți dintre noi ne pierdem în "vise cu ochii deschiși" atunci când ne îndeplinim sarcinile obișnuite? Câți dintre noi par să stea deoparte și să se privească pe ei înșiși lucrând la sarcini devenite familiare prin obișnuință.

Adesea traversăm străzile fără să fim atenți la acțiunile noastre și mulți dintre noi au avut experiența de a "uita unde mergem" și de a se trezi, după un timp, în fața locului de unde am plecat. Ne îmbrăcăm în acest fel, același braț intrând în aceeași mânecă etc., fără să ne gândim la acest lucru. Dacă veți observa ce braț puneți în haină data viitoare când vă îmbrăcați, iar apoi, după ce scoateți din nou haina, încercați să introduceți mai întâi celălalt braț (inversând ordinea obișnuită), veți fi surprinși să vedeți cât de stângaci sunteți și cât de mult se răzvrătește "mintea obișnuită" la această schimbare. Același lucru este valabil și în cazul butonării gulerului - întotdeauna vă încheiați mai întâi pe o anumită filă și vă va fi foarte greu să inversați procesul.

Avem obiceiul de a ne gândi că aceste lucruri "se fac de la sine" sau că "se fac singure", dar o clipă de gândire vă va arăta că nimic nu poate manifesta

o astfel de activitate decât prin intermediul unei minți de un anumit fel și grad. Activitatea este rezultatul proceselor și direcționării mentale, iar fără minte nu ar putea fi realizată. O putem numi "automată" sau "mecanică", dacă vrem, dar ea este în realitate rezultatul minții - există minte în spatele și în fiecare acțiune "automată" a individului. Dar, fiind sub câmpul conștiinței exterioare, nu recunoaștem operația mentală. Ea face parte din fenomenele planurilor inferioare ale Conștiinței interioare. Și există și alte planuri ale acestei minunate regiuni, în care sunt implantate anumite "obiceiuri", dar care nu au fost plasate acolo de noi înșine. Facem aluzie la domeniul influențelor ereditare care ne-au parvenit de la cei care au trăit înaintea noastră de-a lungul a nenumărate generații. Există planuri ale Conștiinței interioare pline de impresii, idei, obișnuințe, emoții, sentimente, dorințe și impulsuri pe care le-am dobândit prin moștenire din trecut. De pe vremea oamenilor din peșteri, și chiar și de mai demult, au ajuns până la noi anumite semințe și forțe mentale, care zac adormite în adâncurile planurilor inferioare ale Conștiinței Interioare. Suntem capabili să controlăm și să supunem, sau altfel să folosim aceste impulsuri latente, prin intermediul facultăților noastre mentale superioare, dar ele sunt acolo la fel de bine. După cum au spus unii scriitori, avem "întreaga menajerie în noi" - tigrlul, maimuța, păunul, măgarul, hiena, capra, oaia, leul și tot restul colecției. Am ajuns la aceste lucruri în mod cinstit și nu există niciun motiv să ne fie rușine de ele - rușinea constă doar în a da drumul acestor fiare sălbatice în acțiuni nedemne de starea noastră superioară dobândită printr-o evoluție laborioasă. După cum a spus Luther Burbank: "Ereditatea înseamnă mult, dar ce este ereditatea? Nu vreun spectru ancestral hidos, care traversează veșnic calea unei ființe umane.

Ereditatea este pur și simplu suma tuturor efectelor tuturor mediilor tuturor generațiilor trecute asupra forțelor vitale receptive în continuă mișcare". Și toate efectele tuturor mediilor trecute ale tuturor generațiilor trecute sunt înregistrate, slab sau puternic, pe anumite planuri ale Conștiinței noastre interioare. O înțelegere a acestui fapt ne va permite să supunem astfel de tendințe atunci când ele își scot ocazional capul din peșterile lor întunecate ca răspuns la o chemare familiară care le-a trezit din somn - și o înțelegere ne va permite să apelăm la trecutul din noi pentru ajutor și ajutor atunci când avem nevoie de acesta pentru a îndeplini anumite lucrări ale vieții. Avem multe lucruri în interiorul nostru, care se pot și se vor manifesta în conștiința exterioară atunci când sunt chemate. Putem folosi aceste lucruri sau le putem permite să ne folosească, în funcție de gradul nostru de înțelegere și de voință. Dar permiteți-ne să vă reamintim mereu că nu există nimic suficient de bun pentru a permite să vă "folosească" - folosiți multe lucruri, dar nu permiteți ca nimic să vă folosească.

Există alte planuri ale Conștiinței interioare în care se află numeroasele sugestii plasate acolo de conștiința ta exterioară sau de cea a altora. Tu ai un depozit ciudat de sugestii dobândite, unele bune, altele rele, altele niciuna sau ambele. Și din acest depozit provine "obișnuința-gândire" din care este compusă o mare parte din procesele noastre mentale. În acest depozit sunt împachetate nenumărate impresii, idei, păreri, prejudecăți, noțiuni, simpatii și antipatii, precum și mobilier mental similar. O mare parte din acestea au fost plasate acolo de noi înșine ca rezultat al gândirii trecute sau al gândirii pe jumătate. Și o mare parte a fost plasată acolo de opiniile, declarațiile și sugestiile altora, pe care le-am admis în conștiința

noastră interioară fără a le lua în considerare și a le examina în mod corespunzător. După cum vom vedea mai târziu, acest depozit este o parte importantă a locuinței noastre mentale și ar trebui să fim atenți exact la ceea ce admitem acolo. Vom vedea, de asemenea, că, prin intermediul autosugestiei, putem plasa acolo exact ceea ce este susceptibil să ne ajute și să ne ajute în viața noastră și că, prin aceleași mijloace, putem contracara efectul multor sugestii și "obișnuințe mentale" adverse și dăunătoare, cărora le-am permis să își găsească o casă și un depozit pe aceste planuri importante ale minții noastre.

Înțelegerea acestor fapte va fi de cea mai mare importanță și beneficiu pentru noi.

Pe alte planuri ale conștiinței interioare se găsesc impresiile și înregistrările care alcătuiesc ceea ce noi numim "memorie". Partea de Memorie a mentalității noastre este ca o vastă colecție de discuri fonografice pe care sunt înregistrate nenumăratele impresii pe care le-am primit de-a lungul vieții noastre. Unele dintre aceste înregistrări poartă impresii profunde, clare și distincte care, atunci când sunt plasate în aparatul de "Recoltare", trimit o reproducere clară a originalului care a produs impresia. Altele conțin impresii mai puțin clare - unele poartă impresii foarte indistincte, care sunt foarte greu de reprodus. Dar există o diferență între aceste înregistrări de memorie și cele ale fonografului. Înregistrările fonografice devin mai slabe și mai puțin perfecte în funcție de frecvența utilizării lor, în timp ce înregistrările de memorie înregistrează o impresie cu atât mai profundă și mai clară cu cât sunt reproduse mai des. Dacă cineva stăruie în memorie asupra anumitor evenimente din trecut, va constata că fiecare reproducere oferă un răspuns mai clar. Desigur, este la fel de adevărat că,

În unele cazuri, se pot amesteca fapte exterioare și evenimente imaginare cu amintirile reale, astfel încât, în reproduceri viitoare, realul și falsul să apară împreună. Dar aceasta nu este decât o altă dovadă a regulii. Se poate (și mulți o fac adesea) adăuga la o povestire la fiecare povestire, până când, în cele din urmă, povestea povestită din

nou nu mai seamănă prea mult cu originalul - astfel, se amestecă noile impresii cu cele vechi, pe înregistrările sale fonografice mentale, iar la următoarea reproducere, atât originalul, cât și punctele adăugate răsună împreună. Acesta este motivul pentru care unii oameni "spun o minciună atât de des încât chiar o cred" - impresiile repetate pe tăblițele memoriei devin mai profunde și mai clare, iar notele falsului se amestecă cu cele ale adevărului. Ar trebui să ne străduim întotdeauna să păstrăm o colecție onestă de înregistrări ale memoriei și să fim atenți să evităm să adăugăm impresii false la cele originale.

Este uimitor faptul că oricine este familiarizat cu fenomenele Memoriei se poate îndoii o clipă de existența unor planuri de conștiință sub nivelul conștiinței exterioare obișnuite. În fiecare clipă a vieții noastre de zi cu zi apelăm la aceste Planuri de Memorie ale Conștiinței Interioare pentru numeroasele lucruri stocate acolo - mult sub conștiința exterioară de zi cu zi. Nu numai că apelăm la aceste planuri în acest mod, dar în momente de stres intens - pericol brusc - și în alte perioade critice ale vieții, aceste porți dintre aceste planuri se întredeschid și un potop de amintiri se revarsă din ele. Este relatat în numeroase cazuri că așa cum bine se exprimă un scriitor: "Actele unei întregi vieți care au consecințe, și multe altele care nu au, vor trece pe ecranul memoriei cu o asemenea rapiditate fulgerătoare și cu o asemenea distincție încât vor părea ca o vastă panoramă al cărei

fiecare detaliu este cuprins de minte într-o clipă de timp. Un cunoscut săritor de poduri înalte, descriindu-și sentimentele în timp ce făcea faimosul salt de pe podul Brooklyn, a declarat că i s-a părut că, în cele câteva secunde necesare pentru coborârea sa în apa de dedesubt, au trecut prin memoria sa toate actele vieții sale, în ordinea lor corectă - unele dintre ele neapărând în memoria sa de ani de zile, și care ar fi rămas toată viața sa în adormire dacă nu ar fi existat un stimul extraordinar ca acesta. Este experiența aproape universală a persoanelor care se îneacă și care au fost salvate în ultima clipă și resuscitate, că, în cele câteva momente care preced pierderea cunoștinței, memoria prinde brusc, cu o vigoare minunată, faptele vieții care pare pe cale să se sfârșească și, printr-o intuiție misterioasă și constrângătoare, cel care suferă este capabil și obligat să recunoască în același timp, și mai deplin decât oricând înainte, dreptatea sau nedreptatea fiecărui act în parte." Următoarele citate vor arăta cum vă puteți da seama, dintr-o privire, ce rol important joacă această facultate a conștiinței interioare a memoriei în domeniul cunoașterii, după părerea unor

autorități eminente:

"Toată cunoașterea nu este decât o amintire." -Bacon.

"Ceea ce constituie o amintire sau un act de memorie este imaginea prezentă pe care o senzație trecută a lăsat-o în noi, o imagine care ne pare a fi senzația însăși." - Taine.

"Memoria este o facultate primară și fundamentală, fără de care nici o altă facultate nu poate funcționa; este cimentul, bitumul, matricea în care sunt înglobate celelalte facultăți. Fără ea, toată viața și gândirea erau o succesiune fără legătură între ele." - Emerson.

"Nu există nici o facultate a minții care să își poată pune în aplicare energia

dacă memoria nu este stocată cu idei pe care să le privească." - Burke.

"Fiecare organ - de fapt, fiecare zonă și fiecare element al sistemului nervos are propria sa memorie." - Ladd.

"Memoria este firul de aur care leagă între ele toate darurile și excelențele mentale." - Hood.

"Memoria este cabinetul imaginației, tezaurul rațiunii, registrul conștiinței și camera de consiliu a gândirii." - Basile.

"Adevărata avere a unui om este memoria sa; în nimic altceva nu este bogat, în nimic altceva nu este sărac." - Alexander Smith.

"Aș prefera să am o amintire perfectă a tot ceea ce am gândit și simțit într-o zi sau o săptămână de activitate intensă, decât să citesc toate cărțile care au fost publicate într-un secol." - Emerson.

Și, după ce ați citit cele de mai sus, amintiți-vă că toate înregistrările Memoriei sunt stocate în planurile Conștiinței Interioare, a căror existență a fost negată de majoritatea oamenilor până de curând. Luând în considerare minunatele fenomene ale Memoriei, ce om care gândește se poate îndoii de faptul că Minte sa, și Sinele său, sunt cu mult mai mari decât micul și îngustul câmp al conștiinței exterioare, care nu este nimic prin ocularul conștiinței sale mentale telescop sau microscop, în fața căruia trec în revistă obiectele care se ridică din planurile Conștiinței interioare sau care se suprapun cu acestea?

LECȚIA 4. DEPOZITUL MENTAL

În lecțiile anterioare am afirmat că există planuri ale Conștiinței interioare care se aseamănă cu vaste depozite mentale în care sunt plasate materialele din care este compusă o mare parte din gândirea noastră.

Aceste materiale ale gândirii sunt aduse de cărăușii și cărăușii depozitului

nostru mental în câmpul conștiinței, sau fabrica de gânduri, unde sunt fabricate în țesătura gândirii și acțiunii conștiente. În aceste vaste depozite mentale se află multe lucruri pe care noi înșine nu le-am plasat niciodată acolo - rămășițe de bunuri mentale stocate de nenumărați strămoși, care sunt aduse în mod constant pentru a fi țesute în țesătura gândurilor noastre. Dar, există, de asemenea, cantități uriașe de materiale, bune, rele și indiferente, plasate acolo de noi înșine, iar aceste contribuții personale la depozit sunt cele care determină în mare măsură acele gânduri și acțiuni care rezultă din ceea ce numim "caracterul nostru" sau "natura noastră". Și acesta fiind faptul, nu este oare de cea mai mare importanță să fim atenți la ce fel de material plasăm în aceste mari depozite și camere de depozitare mentale? Gândurile și acțiunile noastre actuale - caracterele noastre, de fapt, sunt în mare măsură rezultatul gândurilor și atitudinii noastre mentale din trecut. Iar gândurile, acțiunile și caracterul fiecăruia dintre voi, în viitor, vor fi în mare parte rezultatul materialului mental pe care îl plasați acum în aceste depozite ale minții voastre. Aceasta nu este o "predică" sau o "moralizare", ci este doar o simplă atragere a atenției dumneavoastră asupra unor fapte și adevăruri cunoscute și admise de toți studenții în psihologie.

Suntem astăzi, în mare parte, rezultatul a ceea ce am gândit sau a ceea ce am lăsat să ne impresioneze în trecut. Atitudinea noastră mentală, împreună cu tipul de sugestii pe care am lăsat să ne impresioneze în trecut, determină în mare măsură "caracterul" și "sinele" nostru de astăzi. Atunci când gândim, nu fabricăm țesătura gândurilor din aer, sau din lumina soarelui, sau din "nimic", așa cum mulți par să presupună. Fiecare bucățică din minunata țesătură de gânduri și acțiuni este rezultatul țeserea

materialului mental pe care l-am acumulat în trecut și pe care l-am depozitat în unele dintre magaziiile Conștiinței interioare. Acest lucru este cu siguranță clar suficient pentru oricine se gândește puțin la această chestiune, dar cât de

puțini sunt cei care au realizat cu adevărat acest adevăr și cât de puțini sunt cei care au învățat să acționeze în baza acestui principiu. Dacă am construi o casă, un magazin sau orice altă clădire, cât de atenți am fi să ne asigurăm că numai cele mai bune materiale au fost livrate constructorilor în mâinile cărora a fost pusă ridicarea proprietății. Cu câtă atenție ar fi inspectat fiecare element de material. Dacă am lucra în domeniul producției și am dori să producem bunuri de calitate superioară, cât de atenți am fi la calitatea materialului care urmează să fie folosit. Cumpărătorul nostru și-ar exercita priceperea, iar inspectorul ar examina fiecare lot pe măsură ce ar sosi, respingând toate materialele imperfecte și nesatisfăcătoare. Și totuși, cât de neglijenți suntem în ceea ce privește gândurile, stările de spirit, atitudinile mentale și autosugestiile pe care le plasăm printre materialele care vor fi folosite în construcția și fabricarea noastră mentală în zilele următoare. Nu este oare timpul să punem capăt acestor metode neglijente și aproape criminale și să adoptăm un plan sănătos și științific al vieții gândirii?

Atitudinea mentală a unui om este reprezentată de caracterul gândurilor pe care el le lasă să "pună stăpânire pe el". Dacă permite ca orice gând descurajant, negativ, dăunător să obțină găzduire în mintea sa, atitudinea sa mentală va deveni treptat în armonie cu astfel de gânduri și va pune deoparte în fiecare zi un nou stoc de gânduri negative, care vor fi cu siguranță țesute în țesătura mentală pe care o va transforma într-o zi viitoare. Vă puteți îndoii de acest lucru, când cunoașteți efectele anumitor "obiceiuri" mentale de

manifestare? Și ce sunt aceste obișnuințe, dacă nu folosirea materialului de gânduri din trecut? Cu cât este mai greu pentru un om a cărui minte este plină de aceste materiale-gânduri negative să prezinte un front îndrăzneț, încrezător și curajos în bătăliile vieții? Toate instinctele și obiceiurile lui de gândire sunt împotriva acestui lucru. Este mult mai ușor să lăsăm umerii în jos, să ne încrucișăm mâinile și să spunem "la ce bun?" într-un astfel de caz - pentru că tot materialul mental este de acea nuanță gri închis, negativă - tot materialul este de acea calitate putredă, fără valoare. Dar dacă, în trecut, ați cultivat obiceiul de a refuza să admiteți gândurile și sugestiile negative - le-ați aruncat la fier vechi și nu ați păstrat decât gândurile și sugestiile luminoase, vesele, curajoase și pozitive - atunci, când începeți să construiți sau să țeseți, veți produce cu siguranță cel mai bun tip de gânduri și acțiuni. Nu vă puteți abține pentru că lucrezi cu cele mai bune materiale și cu mașina ta mentală ajustată la calibrul potrivit.

Toate acestea sunt mult mai mult decât o "discuție de încurajare" sau "discuție de înveselire" - este o declarație de fapt psihologică care, dacă ar fi înțeleasă în profunzime de către masele de oameni, ar face din această lume veche a noastră un loc mult mai luminos și mai vesel. Înțelegerea acestor principii vă va face să vă depășiți mental, dacă veți acționa pe baza noilor voastre cunoștințe. Nu există nici un "proces secret" legat de această lucrare - tot ce trebuie să faceți este să vă hotărâți ca de acum înainte să nu mai permiteți niciunui gând negativ, deprimant sau nedorit să se instaleze în mintea voastră, ci, dimpotrivă, veți continua să lucrați în mod constant la înlocuirea lucrurilor nedorite din mintea voastră cu materiale dezirabile. Atunci când un gând negativ intră în câmpul vostru de conștiință, respingeți-l cu gândul "mai este o bucată din acel camion mental pe care lam

depozitat - pleacă cu el la grămada de fier vechi". Și nu pierdeți nicio ocazie de a gândi gânduri luminoase, optimiste, pozitive, dezirabile, și de a le depozita. Iar când puteți pune în acțiune unul dintre aceste gânduri, faceți-o cu orice preț, căci astfel ați adăugat o mare parte la materialul potrivit din depozitul vostru mental.

Nu lăsați ca gândul prostiei gândite în trecut să vă îngrijoreze sau să vă descurajeze. Gândiți-vă la comparația, făcută de un cunoscut scriitor, care a comparat mintea cu un bol cu apă tulbure, în care se revarsă un curent limpede de apă proaspătă. Oricine va vedea că apa proaspătă va limpezi treptat întregul corp de apă, până când substanțele noroioase nu vor mai fi perceptibile. Așadar, turnați în ea genul de gânduri pe care le doriți și, astfel, veți face limpede noroiul care v-a afectat atât de mult timp. Un alt scriitor a comparat chestiunea cu o cameră întunecată - dacă doriți să alungați întunericul, deschideți pur și simplu obloanele și lăsați să pătrundă lumina, și iată că întunericul a dispărut. Și această ultimă ilustrație este adevărată conform vechilor învățături oculte care susțineau că un gând "pozitiv" tinde întotdeauna să neutralizeze și să transmute un gând "negativ" - de fapt, un gând pozitiv avea suficientă putere și forță pentru a neutraliza multe gânduri negative. Așa stând lucrurile, prin voință și perseverență, puteți schimba natura materialelor mentale stocate în depozitele interiorului.

Conștiința, inclusiv cele moștenite, și, astfel, să deveniți practic o persoană nouă în ceea ce privește caracterul și natura, într-un timp rezonabil. Ego-ul este adevăratul stăpân, și nu sclavul mediului înconjurător, așa cum mulți par să creadă că este. Este adevărat că, atunci când Ego-ul zace latent și pasiv, personalitatea este într-adevăr alcătuită din ideile și sentimentele

moștenite; din gândurile și ideile sugerate; și din ideile și tendințele dobândite, culese pe parcursul vieții noastre. Dar dacă Ego-ul se trezește o dată și își pune în funcțiune propria armă - Voința - atunci el este capabil să stăpânească mediul și să arunce gunoiul depozitat din trecut, înlocuindu-l cu un material mental strălucitor, proaspăt, bun și puternic, din care vor fi fabricate gândurile și acțiunile viitorului. Ego-ul poate reface "caracterul" cuiva, căci el este stăpânul depozitului mental.

Concediați-vă asistenței mintali neglijenți și incompetenți, care au permis această acumulare de gunoaie mentale. Preia tu însuți controlul - tu, Ego-ul - și afirmă-ți Măiestria. Inspectați-vă și alegeți propriul material mental, pentru a nu produce decât cea mai bună calitate de gândire și acțiune!

LECȚIA 5. "REFACEREA" DE SINE

Una dintre cele mai interesante faze ale științei de utilizare a conștiinței interioare este cea care poate fi numită "transformare" a propriei persoane. Adică aplicarea legilor psihologice în direcția reconstrucției anumitor planuri ale Conștiinței interioare sau, mai degrabă, înlocuirea materialului mental stocat acolo cu un material mai dezirabil. Acest proces a fost numit pe bună dreptate "Construirea caracterului", ceea ce este întradevăr,

deoarece caracterul depinde în mare măsură de ceea ce este conținut în Conștiința interioară, iar ceea ce afectează aceasta din urmă afectează caracterul. Cuvântul "Caracter" în sine derivă dintr-un cuvânt grecesc care înseamnă "a grava", "a tăia"; iar unele dintre autorități afirmă că acest cuvânt grecesc provine dintr-o limbă mai veche și că a fost folosit pentru prima dată de vechii fabricanți de cărămizi pentru a indica marca comercială personală marcată de fiecare pe cărămizile fabricate de el

însuși, fiecare fabricant având propria marcă comercială. Iar sensul cuvântului a crescut treptat, până când astăzi îl folosim în sensul de "calitate deosebită sau sumă de calități prin care o persoană sau un lucru se distinge de altele". (Webster.) Această utilizare din zilele noastre a termenului este interesantă atunci când putem să o urmărim de la utilizarea sa originală, arătând ideea care era în mintea celor care ne-au precedat, și anume că acest lucru pe care noi îl numim "caracter" era ceva imprimat sau gravat pe substanța mentală a unui om. Pentru majoritatea oamenilor, caracterul este ceva ce aparține unei persoane, printr-o lege naturală imuabilă, și care nu poate fi modificat sau îmbunătățit. Pentru psihologul experimentat, însă, caracterul este un lucru plastic, care este modificat de caracterul gândurilor și al atitudinii mentale ale cuiva și care, prin urmare, poate fi îmbunătățit, schimbat sau alterat după bunul plac. Psihologia, luând cunoștință de planurile Conștiinței Interioare și înțelegând adevărul faptului că caracterul este țesătura fabricată din materialul depozitat pe aceste planuri, ne învață acum că, prin plasarea materialelor adecvate în spațiile de depozitare, putem face ca caracterul să fie fabricat în conformitate cu calitatea acestuia. Pe scurt, că, practic, cineva se poate "machia" pe sine însuși prin plasarea tipului potrivit de "materie primă" în minte. Acest lucru este valabil în cazul instruirii copiilor și a altora, dar este la fel de adevărat și în cazul autoinstruirii sau al formării caracterului.

Celor care ar putea crede că, vorbind despre planurile Conștiinței interioare, postulăm o "minte" obscură, intangibilă, independentă de creier, le spunem că nu este corect. Noi considerăm creierul ca fiind organul minții, atât în manifestările sale de Conștiință Interioară, cât și în cele de conștiință

exterioară. Creierul este alcătuit dintr-un număr enorm de celule, compus din "plasmă" sau materie vie elementară, unele autorități estimând numărul celulelor cerebrale la aproximativ 500.000.000 până la 2.000.000.000, numărul acestora depinzând de activitatea mentală a persoanei. Pe lângă numărul de celule cerebrale în uz activ, există întotdeauna mari forțe de rezervă de celule care așteaptă o chemare bruscă. În plus, se crede că creierul va "crește" celule suplimentare în caz de nevoie, astfel încât capacitatea mentală a individului este aproape nelimitată. O clasă de celule cerebrale utilizate în mod activ va manifesta tendința de a intra în activitate aproape automat, la cea mai mică nevoie, în timp ce cele rămase nefolosite vor deveni aproape atrofiate și vor fi chemate în acțiune încet și cu stângăcie. Prin urmare, rezultă că celulele care sunt utilizate în mod constant vor exercita o influență mai accentuată asupra caracterului individului decât cele care se atrofiază prin nefolosire. Prin urmare, dacă cineva nu va face decât să folosească activ un set de celule, acestea se vor manifesta puternic în viața de zi cu zi și în caracterul său.

Pentru a dezvolta în sine trăsături de caracter pe care le considerăm dezirabile, dar care ne lipsesc, trebuie să ne străduim să gândim și să acționăm cât mai des posibil în direcția pe care dorim să o dezvoltăm. Așa cum ne antrenăm mușchii pe care dorim să-i aducem la un grad mai înalt de eficiență, tot așa ar trebui să ne antrenăm facultățile minții cărora dorim să le creștem puterea și tăria. Și, în același timp, ar trebui să evităm să dezvoltăm setul opus de facultăți.

Iar dacă dorim să ne debarasăm de un set de facultăți inacceptabile sau să le restrângem, ar trebui să folosim în mod activ și să dezvoltăm astfel setul opus, pentru a le contracara pe cele nedorite. După cum spune Halleck:

"Prin restrângerea expresiei unei emoții, o putem adesea strangula; prin inducerea unei expresii, putem adesea provoca emoția aliată acesteia."

Profesorul James spune: "Refuzați să exprimați o pasiune, iar aceasta moare. Numărați zece înainte de a vă descărca furia, și ocazia ei pare ridicolă. A fluiera pentru a-ți menține curajul nu este o simplă figură de vorbire. Pe de altă parte, dacă stai toată ziua într-o postură abătută,

oftezi și răspunzi la orice cu o voce posomorâtă, melancolia ta persistă. Nu există un precept mai valoros în educația morală decât acesta, așa cum știm toți cei care l-am experimentat: Dacă dorim să cucerim în noi înșine tendințe emoționale nedorite, trebuie să trecem cu asiduitate și, în primul rând, cu sânge rece, prin mișcările exterioare ale acelor dispoziții contrare pe care dorim să le cultivăm. Netezește-ți fruntea, luminează-ți privirea, contractă-ți mai degrabă aspectul dorsal decât cel ventral al cadrului și vorbește într-o tonalitate majoră, pasează complimentul genial și inima ta trebuie să fie într-adevăr frigidă dacă nu se dezgheață treptat."

Pentru a rezuma chestiunea "Refacerea", putem spune că întregul secret constă în umplerea depozitului special care are legătură cu facultatea dorită și opusul ei, cu gânduri, acțiuni, dorințe, manifestări etc., ale lucrului dorit. Gândiți-vă la acel lucru; acționați-l în măsura în care este posibil; doriți-l cu ardoare; imaginați-vă-l cât mai mult posibil - pe scurt, păstrați imaginea sa mentală în fața dumneavoastră cât mai clar și mai persistent. O veche maximă ocultă spune că "ajungem să semănăm cu lucrul pe care îl păstrăm în mod constant în minte" - și dacă veți păstra această axiomă în minte, veți rezolva problema pentru dumneavoastră.

Secretul care stă la baza multor fenomene numite "oculte" este crearea a ceea ce se numește "imagine mentală", care este de fapt un model mental sau o matriță din care dorim să materializăm un caracter în noi înșine sau în

alții. Acest model sau matriță mentală servește ca "model" în jurul căruia se construiește manifestarea mentală reală. Și cu cât construim mai clar și mai puternic această Imagine mentală, cu atât mai bune și mai puternice sunt rezultatele pe care le materializăm. Țineți în minte în mod constant ideea lucrului pe care doriți să fiți și veți crește inconștient spre a fi exact acel lucru. Aceasta este o lege psihologică bine stabilită și nu este o simplă fantezie aerisită a imaginației unui scriitor. O poți vedea evidențiată în viața ta și a celor din jurul tău.

Toată lumea înclină inconștient spre forma și forma imaginii mentale pe care o poartă cu ea. Și, fiind așa - că ajungem să semănăm cu Idealurile noastre - nu ar trebui să fim atenți să folosim tipul corect de modele sau matrițe mentale? Caracterul nostru manifestat depinde de tiparele mentale create de noi înșine, fie prin propria noastră voință și în conformitate cu propria noastră judecată, sau, inconștient, din sugestiile sau voința altora.

Aristotel scria că orice obiect al gândirii trebuie să aibă în minte o formă, o fantasmă sau o specie; că lucrurile sensibile sunt percepute și reținute prin intermediul fantasmelor sensibile, iar lucrurile inteligibile prin intermediul fantasmelor inteligibile; și că aceste fantasme au forma obiectului fără materie, așa cum impresia unui sigiliu pe ceară are forma unui sigiliu fără materie. Studentul psihologiei moderne poate vedea, dintr-o privire, exact ceea ce a vrut să spună Aristotel - Imaginea mentală care a modelat sau a servit drept model pentru gândirea care va izvorî din Conștiința interioară. Kay spune: "Ca servind la ghidarea și dirijarea diverselor noastre activități, imaginile mentale își dobândesc valoarea și importanța lor principală. În orice lucru pe care ne propunem sau intenționăm să-l facem, trebuie mai

întâi de toate să avem o idee sau o imagine a acestuia în minte, și cu cât imaginea este mai clară și mai corectă, cu atât mai precis și mai eficient va fi îndeplinit scopul.

Nu putem exercita un act de voință fără a avea în minte o idee sau o imagine a ceea ce dorim să realizăm." Același scriitor mai spune: "Claritatea și acuratețea imaginii se obțin numai prin faptul că o avem în minte în mod repetat sau prin acțiunea repetată a facultății. Fiecare acțiune repetată a oricăreia dintre facultăți face ca imaginile mentale ale acesteia să fie mai clare și mai precise decât precedentele și, proporțional cu claritatea și acuratețea imaginii, actul însuși va fi executat cu ușurință, cu ușurință, cu îndemânare."

Și, acum, tot ce am spus despre acest subiect înseamnă pur și simplu că te poți "transforma", pentru a fi ceea ce dorești să fii, prin intermediul unei dorințe și al unei voințe hotărâte și persistente. Umplând depozitele din planul propriu-zis al Conștiinței interioare cu "Idealurile" și "Ideile" pe care doriți să le materializați în caracterul și în sinele vostru, veți constata că veți începe treptat să deveniți asemenea Imaginii mentale pe care ați plasat-o acolo. Gândurile, acțiunile, sentimentele și emoțiile tale se vor găsi treptat remodelate pentru a se potrivi cu modelul sau matrița pe care le-ai pus în fața lor. Materialul care a fost plasat în depozite va fi scos la iveală de către lucrătorii mentali tăcuți și, fiind plasat în mașinăria mentală, va fi fabricat în gânduri, stări de spirit, sentimente, emoții, acțiuni și manifestări exterioare de grad și calitate indicată de materialele pe care le-ați furnizat. Nu se poate face

mătase din bumbac, nici pânză de bumbac din stofă de calitate inferioară.

Dacă nu furnizați materialele adecvate, nu vă puteți aștepta ca produsul

finit să fie așa cum vă doriți. În fiecare zi vă creați un caracter și un "eu" - dar depinde de materialul furnizat ce va fi acel caracter sau eu. Înțelegerea funcționării Conștiinței interioare a minții vă oferă singura cheie a misterului caracterului și al sinelui, atunci de ce să nu acționați în consecință?

LECȚIA 6. "GÂNDIREA AUTOMATĂ"

Scriitorii avansați în domeniul psihologiei ne-au oferit numeroase exemple de funcționare a minții în ceea ce unii au numit pe bună dreptate "gândire automată".

Există multe exemple de persoane care s-au străduit cu seriozitate să rezolve anumite probleme și întrebări, dar care au fost nevoite să le lase deoparte ca fiind incapabile de a le rezolva în acel moment. Într-un număr de astfel de cazuri se relatează că, în timp ce se gândea la ceva cu totul străin de subiect, răspunsul îndelung căutat apărea brusc în câmpul conștiinței, bineînțeles fără niciun efort conștient din partea persoanei. Un cunoscut scriitor, relatând un caz de acest gen care i s-a întâmplat personal, afirmă că atunci când răspunsul i-a venit în acest fel, a tremurat ca și cum s-ar fi aflat în prezența unei alte ființe care i-a comunicat secretul într-un mod misterios. Aproape fiecare persoană a avut experiența de a încerca să-și amintească un nume, un cuvânt, o dată sau un lucru similar, fără succes, iar apoi, după ce a respins chestiunea din minte, a văzut cum ideea sau cuvântul lipsă a apărut brusc din Conștiința Interioară în câmpul conștiinței obișnuite. O parte a Conștiinței Interioare a fost la lucru încercând să suplinească cererea, iar când a găsit-o, a prezentat-o persoanei respective.

Un alt scriitor bine cunoscut prezintă mai multe cazuri de ceea ce el numește "ruminație inconștientă", în care mintea lucra în tăcere și sub câmpul conștiinței obișnuite, după ce persoana respectivă a citit lucrări referitoare la subiecte noi sau care prezentau noi puncte de vedere, în mod esențial opuse opiniilor și punctelor de vedere concepute anterior. El afirmă că, în propria sa experiență, a constatat că, după zile, săptămâni sau chiar luni, se trezea realizând că vechile sale opinii erau complet rearanjate, iar altele noi le luaseră locul. Unii au numit acest proces "digestie și asimilare mentală subconștientă" și, într-adevăr, procesul este asemănător cu activitatea organismului fizic de digerare și asimilare a hranei materiale. Sir William Hamilton ar fi descoperit un principiu matematic important în timp ce se plimba într-o zi prin Observatorul din Dublin. El a declarat că, cu această ocazie, "a simțit cercul galvanic al gândirii închizându-se", iar scânteile care au căzut din procesul mental au fost relațiile matematice fundamentale ale problemei sale, care, după cum știu toți studenții, constituie acum o lege importantă în matematică.

Psihologul Thompson a scris următoarele pe această temă: "Uneori am simțit un sentiment de inutilitate a oricărui efort voluntar și, de asemenea, am simțit că problema se clarifica în mintea mea. De multe ori mi s-a părut că sunt cu adevărat un instrument pasiv în mâinile unei persoane care nu sunt eu însumi. Având în vedere că trebuie să aștept rezultatele acestor procese inconștiente, mi-am dovedit obiceiul de a aduna materialul în avans, lăsând apoi masa să se digere singură până când sunt gata să scriu despre ea. Am amânat cu o lună scrierea cărții mele "Sistem de psihologie", dar am continuat să citesc autoritățile. Nu am încercat să mă gândesc la carte. Priveam cu interes oamenii care treceau pe lângă

ferestre. Într-o seară, în timp ce citeam ziarul, mi-a fulgerat în minte substanța părții lipsă din carte și am început să scriu. Aceasta este doar o mostră a unor astfel de experiențe."

Berthelot, eminentul chimist francez care a fondat actualul sistem de chimie sintetică, a spus că experimentele care au condus la descoperirile sale remarcabile în această ramură a științei au fost rareori rezultatul unor linii de gândire conștientă atent urmate sau al unor procese de raționament pur, ci, în schimb, au venit de la sine, ca să spunem așa, dintr-un cer senin.

Mozart, marele compozitor, a spus odată: "Nu pot spune cu adevărat că pot explica compozițiile mele. Ideile mele curg și nu pot spune de unde și cum vin. Nu aud în imaginația mea părțile succesiv, ci le aud, ca și cum ar fi, toate deodată. Restul nu este decât o încercare de a reproduce ceea ce am auzit."

În plus față de experiența menționată mai sus, Dr. Thompson a declarat că: "În scrierea lucrărilor mele, am fost incapabil să-mi organizez cunoștințele despre un subiect timp de zile și săptămâni, până când am experimentat o limpezire a minții mele, când am luat stiloul și am scris fără ezitare rezultatul. Cel mai bine am realizat acest lucru îndepărtând mintea cât mai mult posibil de subiectul pe care îl scriam." Oliver Wendell Holmes a spus: "Fluxul automat al gândirii este deseori

favorizat în mod deosebit de faptul de a asculta un discurs slab și continuu, cu suficiente idei pentru a ține mintea ocupată. Curentul indus de gândire este adesea rapid și strălucitor în raport invers față de forța curentului inductor." Wundt a mai spus, în legătură cu acest subiect: "Nu este vorba de o idee, ci de o idee care nu este în regulă: "Procesele logice inconștiente se desfășoară cu o certitudine și o regularitate care ar fi imposibilă acolo unde există posibilitatea de a greși. Mintea noastră este atât de fericit

concepută încât ne pregătește cele mai importante fundamente ale cunoașterii, în timp ce noi nu avem nici cea mai mică înțelegere a modului de operare. Sufletul inconștient, ca un străin binevoitor, lucrează și face provizii în folosul nostru, vărsând în poala noastră doar roadele mature." Un scriitor englez a declarat: "Nu este vorba de o persoană care nu știe ce să facă: "Din inconștiență ajung la conștiința noastră intuitivă care ne arată că mintea este gata să lucreze, este proaspătă, este plină de idei. Fundamentele judecății noastre sunt adesea cunoștințe atât de îndepărtate de conștiință, încât nu le putem aduce la vedere. Mintea umană include o parte inconștientă; evenimentele inconștiente care au loc în această parte sunt cauze apropiate ale conștiinței; cea mai mare parte a acțiunii intuitive umane este un efect al unei cauze inconștiente - adevărul acestor propoziții este atât de deductibil din evenimentele mentale obișnuite și este atât de aproape de suprafață, încât eșecul deducției de a devansa inducția în discernerea lui poate stârni mirare. Comportamentul nostru este influențat de presupuneri inconștiente cu privire la propriul nostru rang social și intelectual și la cel al celui căruia ne adresăm. În companie, ne asumăm inconștient un comportament cu totul diferit de cel din cercul familial. După ce am fost ridicați la un rang mai înalt, întregul comportament se schimbă subtil și inconștient în conformitate cu acesta. Comentând cele de mai sus, un alt scriitor adaugă: "Acest lucru se întâmplă, de asemenea, într-o măsură mai mică, în cazul diferitelor stiluri și calități de îmbrăcăminte și al diferitelor medii. În mod destul de inconștient ne schimbăm comportamentul, ținuta și stilul, pentru a ne adapta la circumstanțe."

Jensen a scris: "Atunci când reflectăm la ceva cu toată forța minții, putem

cădea într-o stare de inconștiență totală, în care nu numai că uităm lumea exterioară, dar, după un timp, nu mai știm nimic despre noi înșine și despre gândurile care trec în noi. Apoi ne trezim brusc ca dintr-un vis și, de obicei, în același moment, rezultatul meditațiilor noastre apare la fel de distinct în conștiință, fără ca noi să știm cum am ajuns la ea." Un alt scriitor a spus: "Este inexplicabil cum premisele care

se află sub nivelul conștiinței pot susține concluzii în conștiință; cum mintea poate relua cu bună știință o mișcare mentală într-un stadiu avansat, după ce a ratat pașii primari." Unii psihologi, Hamilton și alții, au făcut o comparație comparând acțiunea proceselor mentale cu cea a unui rând de bile de biliard, dintre care una este lovită și impulsul se transmite în tot rândul, rezultatul fiind că ultima bilă se mișcă efectiv, celelalte rămânând la locul lor. Ultima bilă reprezintă planul conștiinței exterioare obișnuite, celelalte bile reprezentând diferitele stadii ale acțiunii Conștiinței interioare. Psihologul Lewes, comentând concepția de mai sus, adaugă: "Ceva de acest gen, spune Hamilton, pare să se întâmple adesea într-un șir de gânduri, o idee sugerând imediat o alta în conștiință - această sugestie trecând prin una sau mai multe idei care nu se ridică ele însele în conștiință. Acest aspect, faptul că nu suntem conștienți de formarea grupurilor, ci doar de un grup format, poate arunca lumină asupra existenței judecăților inconștiente, a raționamentelor inconștiente și a înregistrărilor inconștiente ale experienței."

În legătură cu aceste procese ale minții, pe planurile inferioare celor ale conștiinței exterioare, mulți scriitori au remarcat disconfortul și neliniștea care preced această naștere în conștiință a ideilor dezvoltate pe planurile inconștiente. Maudsley spune cu privire la aceasta: "Nu există nici un semn de îngrijorare: "Este surprinzător cât de inconfortabil poate fi făcut un om

de ideea obscură a unui lucru pe care ar fi trebuit să-l spună sau să-l facă și pe care nu și-l poate aminti cu nici un chip. Există un efort al ideii pierdute de a ajunge în conștiință, care este ușurat direct de ideea care izbucnește în conștiință". Oliver Wendell Holmes spune: "Există gânduri care nu apar niciodată în conștiință și care totuși își fac simțită influența printre curenții perceptivi, așa cum planetele nevăzute influențează mișcările celor cunoscute." El adaugă: "Mi s-a povestit despre un om de afaceri din Boston care a renunțat să se mai gândească la o chestiune importantă, considerând-o prea mult pentru el. Dar el continua să aibă atât de multă neliniște în creier încât se temea că este amenințat de paralizie. După câteva ore i-a venit soluția naturală a întrebării, elaborată, după cum credea el, în acel interval tulbure." Experiențele de mai sus sunt comune rasei și aproape oricine citește rândurile de mai sus va recunoaște imediat întâmplările ca fiind familiare în propria experiență mentală.

Printre numeroasele cazuri interesante relatate pentru a ilustra principiul "lucrul automat" sau al "rumegării inconștiente", cel al celebrului prodigiu al matematicii, Zerah Colburn, este poate unul dintre cele mai izbitoare. Acest individ poseda o remarcabilă facultate de a "rezolva automat cele mai dificile probleme matematice". Se povestește despre el că, pe când era încă un copil de șapte ani și deși nu cunoștea în prealabil regulile obișnuite ale aritmeticii, a fost totuși capabil, printr-o facultate intuitivă, de Conștiință Interioară, să rezolve cele mai dificile probleme matematice fără ajutorul cifrelor, al creionului sau al hârtiei - printr-un sistem de Aritmetică Mentală de Conștiință Interioară. La acea vârstă fragedă, el era capabil în acest fel să dea imediat numărul de minute și

secunde din orice perioadă de timp și să spună produsul exact rezultat din înmulțirea oricărui număr format din două, trei sau patru cifre cu orice alt număr format dintr-un număr similar de cifre. Înregistrările vremurilor sale oferă multe exemple minunate ale ciudatei sale puteri, din care cităm următoarele, ca o ilustrare:

"La o întâlnire a prietenilor săi, care a avut loc cu scopul de a concerta cele mai bune metode de promovare a opiniilor tatălui, acest copil a întreprins și a reușit pe deplin să ridice progresiv numărul 8 până la puterea a șaisprezecea. Și în numirea ultimului rezultat, și anume, 281.474.976.710.656, a avut dreptate în fiecare cifră. A fost apoi încercat cu alte numere formate dintr-o singură cifră, pe care le-a ridicat până la puterea a zecea, cu atâta ușurință și rapiditate, încât persoana desemnată să noteze rezultatele a fost obligată să îl roage să nu mai fie atât de rapid. A fost întrebat care este rădăcina pătrată a lui 106.929; și înainte ca numărul să poată fi scris, a răspuns imediat: 327. Apoi i s-a cerut să numească rădăcina cubică a lui 268 336 125; și cu aceeași ușurință și promptitudine a răspuns: 645. Au fost propuse și alte întrebări de natură similară, referitoare la rădăcinile și puterile numerelor foarte mari, la care a răspuns în mod similar. Unul dintre domni l-a întrebat câte minute sunt în patruzeci și opt de ani și, înainte ca întrebarea să poată fi scrisă, a răspuns, 25.228.800; apoi a adăugat instantaneu că numărul de secunde în aceeași perioadă a fost de 1.513.728.000. El a declarat cu insistență că nu știe cum iau venit în minte aceste răspunsuri. Mai mult, el era complet ignorant în ceea ce privește regulile comune ale aritmeticii și nu putea efectua pe hârtie o simplă sumă înmulțită sau împărțită. La extragerea rădăcinilor și la menționarea factorilor numerelor mari, el dădea răspunsurile fie imediat, fie în foarte puține secunde; în timp ce, conform metodei obișnuite de calcul,

aceasta necesită o muncă foarte dificilă și laborioasă și mult timp." În acest caz a fost observată o urmare foarte ciudată, deoarece, pe măsură ce copilul a fost educat să efectueze calcule matematice conform regulilor și în mod obișnuit, puterea sa minunată s-a deteriorat și, în cele din urmă, nu a fost mai mult decât un copil obișnuit bine instruit, în ceea ce privește ramura matematicii.

Cazul lui Blind Tom este, de asemenea, o ilustrare a "gândirii automate", deoarece această biată creatură oarbă - dar puțin mai presus de idiotenie în ceea ce privește cunoștințele obișnuite - posedă ceva în conștiința sa interioară care îi permitea să cânte orice piesă pe care o auzise vreodată, chiar și cu ani în urmă, cu o reproducere perfectă a detaliilor, și să improvizeze, de asemenea, acorduri și armonii minunate. Ceva lucra în planurile Conștiinței Interioare ale minții acestui biet negru - ca și cum ar fi arătat unei lumi îndoielnice și materialiste posibilitățile minții și sufletului uman în fazele sale ascunse.

Având în vedere exemplele de mai sus și multe altele similare, vă puteți îndoii că există planuri de acțiune mentală, în afara conștiinței obișnuite, pe care se poate face și se face, într-un mod minunat, muncă mentală? Chiar dacă experiența aproape a tuturor nu ar constitui o dovadă, cu siguranță cazurile înregistrate ar trebui să plaseze chestiunea deasupra planului îndoielii. Și totuși, atât de puternic este spiritul îndoielii, încât mulți vor spune: "Da, dar...!"

LECȚIA 7. AJUTOARELE CONȘTIINȚEI INTERIOARE

Mulți dintre voi ați auzit vechile basme și povești populare despre "zânele bune", care, simțind afecțiune și recunoștință față de un croitor sau cizmar sărac care s-a împrietenit cu ele, veneau noaptea, când muncitorul și

familia lui dormeau, și, luând munca neterminată lăsată pe masă sau pe bancă, lucrau cu sârguință la ea, astfel încât, atunci când soarele de dimineață îl trezea pe muncitor din somn, acesta își găsea sarcina neterminată terminată. Mâinile mici ale negreselor ar fi modelat pielea în pantofi, apoi i-ar fi cusut și i-ar fi fixat cu cuie; țesăturile ar fi fost tăiate și transformate în haine; bucățile de lemn ar fi fost transformate în cutii, cufere, mobilier, scaune etc. Materialul brut fusese pregătit de către muncitor în timpul zilei; negresele urmau să "facă restul". Dar ce legătură au toate acestea cu Conștiința interioară, vă puteți întreba. Doar atât - că în Conștiința Interioară a fiecăruia dintre noi există forțe care acționează cam la fel cum ar face-o nenumărați mici negrișori sau ajutoare mentale, care sunt nerăbdători și dornici să ne ajute în munca noastră mentală, dacă avem încredere și încredere în ei. Nu, acesta nu este un basm; este vorba de un adevăr psihologic exprimat în termenii vechiului basm.

Dacă vă referiți la Lecțiile a III-a și a VI-a, veți vedea menționate numeroase exemple de activitate a acestor Ajutoare ale Conștiinței Interioare. În Lecția VI, în special, veți observa mai multe cazuri în care autorități binecunoscute au mărturisit faptul că a existat o manifestare marcată a "gândirii automate" sau a "rumegării inconștiente", prin intermediul căreia probleme care s-au dovedit a fi de nerezolvat de către mintea conștientă au fost treptat elaborate de către Conștiința Interioară, iar rezultatele au fost apoi prezentate în mod corespunzător în câmpul conștiinței exterioare. Faptele sunt bine cunoscute psihologilor și mulți cercetători au învățat să folosească această lege în folosul lor.

Procesul de chemare în serviciu a acestor ajutoare ale conștiinței interioare este asemănător cu cel prin care ne folosim în mod constant memoria

pentru a ne aminti un fapt sau un nume uitat. Constatăm că nu ne putem aminti fapta, data sau numele dorit. și, în loc să ne storcem creierii cu un efort sporit, noi (dacă am învățat secretul) transmitem problema conștiinței interioare, cu o comandă tăcută "amintește-ți acest nume pentru mine" și apoi ne continuăm activitatea obișnuită. După câteva minute - sau poate fi vorba de ore - dintr-o dată, poc! va apărea în fața noastră numele sau faptul lipsă - fulgerat din planurile Conștiinței Interioare, cu ajutorul lucrătorilor binevoitori sau "negrișorilor" din acele planuri. Experiența este atât de obișnuită, încât am încetat să ne mai mirăm de ea, și totuși este o manifestare minunată a lucrării Conștiinței Interioare a minții. Opriți-vă și gândiți-vă un moment și veți vedea că acest cuvânt lipsă nu se prezintă accidental sau "doar pentru că". Există procese mentale care lucrează în beneficiul vostru, iar atunci când au rezolvat problema pentru voi, ele o împing cu bucurie din planul lor în planul conștiinței exterioare, unde o puteți folosi.

Nu cunoaștem o modalitate mai bună de a ilustra această chestiune decât prin această figură fantezistă a "negreselor mentale", în legătură cu ilustrația "Depozitului mental". Dacă vreți să învățați să profitați de munca "Ciorilor Conștiinței Interioare", formați-vă o imagine mentală a Depozitelor Mentale de pe diferitele planuri ale Conștiinței Interioare, în care sunt stocate tot felul de cunoștințe pe care le-ați plasat acolo în timpul vieții voastre, precum și impresiile pe care vi le-au transmis din trecut - fie că acest trecut este viața strămoșilor, fie că este vorba de viețile anterioare ale strămoșilor sau de viețile voastre, alegeți în privința aceasta.

Informațiile stocate au fost deseori plasate în depozite fără a se ține cont

de o depozitare sistematică sau de o aranjare, iar atunci când doriți să găsiți ceva ce a fost depozitat cu mult timp în urmă, locul exact fiind uitat, sunteți nevoiți să chemați în ajutor micile broaște ale minții, ceea ce faceți prin comanda tăcută "amintește-mi asta". Acești negrișori sunt aceiași micuți pe care îi însărcinați cu sarcina de a vă trezi mâine dimineață la ora patru, când trebuie să prindeți trenul - și vă ascultă bine. Aceiași micuți băieți își vor transmite în conștiință și raportul: "Am un angajament la ora două cu Jones" - și, uitându-te la ceas, poți vedea că este cu un sfert înainte de ora angajamentului tău. Ei bine, dacă veți examina cu atenție un subiect pe care doriți să îl stăpâniți

și veți transmite rezultatele observațiilor voastre acestor negrișori cu conștiință interioară, veți descoperi că, în timp, ei vor prelucra materiile prime pentru voi. Ei vor aranja, analiza, sistematiza, colaționa și aranja în ordine consecutivă diversele detalii de informații pe care le-ați transmis și vor adăuga la acestea diversele articole de informații similare pe care le vor găsi stocate în diversele relicve ale memoriei voastre. În acest fel, ei vor grupa diferite părți de cunoștințe împrăștiate pe care le-ați uitat. Și, chiar aici, permiteți-ne să vă spunem că nu pierdeți niciodată în mod absolut nimic din ceea ce ați așezat în mintea voastră. S-ar putea să nu vă mai puteți aminti anumite lucruri, dar ele nu sunt pierdute - cândva, mai târziu, se va face o conexiune asociativă cu un alt fapt și iată că ideea lipsă va fi găsită bine așezată la locul ei în ideea mai mare - munca micilor noștri brownies. Citiți exemplele date în alte lecții - ele pot fi reproduse de dumneavoastră sau de oricine care va cultiva "deprinderea" de a face acest lucru. Amintiți-vă de afirmația lui Thompson că:: "Având în vedere că trebuie să aștept rezultatele acestor procese inconștiente, mi-am dovedit

obiceiul de a aduna materialul în avans și de a lăsa apoi masa să se digere singură până când sunt gata să scriu despre ea". Această digestie Conștientă Interioară este opera micilor noștri brownies mentali.

Există mai multe moduri de a seta negresele pentru a lucra. Aproape toată lumea a avut o anumită experiență, mai mult sau mai puțin, în această privință, deși de multe ori se face aproape inconștient și fără intenție sau cunoaștere. Poate că cel mai bun mod pentru omul obișnuit - sau mai degrabă, pentru majoritatea persoanelor - este de a avea o idee cât mai clară a ceea ce vrei să știi cu adevărat - o idee cât mai clară sau o imagine mentală a întrebării la care vrei să primești răspuns - și apoi, după ce o rostogolești în minte, acordându-i un grad ridicat de atenție voluntară, apoi, spunem noi, să o transmiți în planurile Conștientului Interior, cu comanda mentală: "Ocupă-te de asta pentru mine - lucrează la răspuns și apoi raportează-mi", sau un ordin similar. Acest ordin poate fi făcut în tăcere, sau cu voce tare dacă doriți - formarea cuvintelor pare să dea forță ordinului. Vorbiți lucrătorilor din Conștiința Interioară la fel cum ați face-o cu persoanele angajate de dumneavoastră, cu fermitate, dar cu amabilitate. Și, apoi - și acesta este un punct important - trebuie să însoțești ordinul de o Așteptare serioasă că voința ta va fi îndeplinită. Cu cât este mai clară convingerea ta, cu atât mai bun va fi rezultatul. O îndoială va interfera oarecum. Scriitorul acestei cărți a spus odată: "Dorința sinceră, așteptările încrezătoare și cererea fermă - acestea formează tripla cheie a realizării oculte." Și așa este, în acest caz ca și în multe altele. Vorbește cu Conștiința ta interioară și poruncește-i cu fermitate să facă munca ta - dar, de asemenea, Dorește cu Îndârjire realizarea ei - și, mai presus de toate,

Așteaptă cu încredere răspunsul dorit. Și apoi uitați totul despre această chestiune - aruncați-o în afara minții voastre conștiente și ocupați-vă de alte sarcini. Și apoi, la timpul potrivit, răspunsul va veni și va trece prin fața conștiinței tale - poate că nu până în clipa în care trebuie să iei o decizie în această privință sau să ai nevoie de informație. Poți să le dai ordin negreselor tale să se prezinte la o anumită oră, dacă dorești - la fel cum faci când le spui să te trezească pentru trenul tău sau să îți amintească de o întâlnire.

LECȚIA 8. "PREGĂTIREA"

Regretatul Charles Godfrey Leland, un scriitor și cercetător bine cunoscut în domeniul psihologiei, și-a dedicat mai mulți ani din ultimii ani ai vieții sale lungi (a trăit aproape optzeci de ani) unei cercetări a funcționării voinței în conformitate cu liniile generale ale Conștiinței interioare. Desigur, el nu a folosit termenul de "Conștiință interioară", dar a recunoscut existența planurilor sale de manifestare mentală, iar ideile sale se potrivesc foarte bine cu subiectul și ideile avansate în această carte, în special în ceea ce privește utilizarea reală a puterii posibile pentru cei care înțeleg subiectul. În legătură cu ideea de "gândire automată", pe care am descris-o în cele două capitole precedente, sub titlul "gândire automată" și "ajutoare conștiente interioare", el folosește cuvântul "previziune" (folosit pentru prima dată într-o legătură similară de Horace Fletcher). El folosește termenul "Forethought" în același sens în care noi folosim termenul de "comandă mentală" pentru negresele figurative din planurile conștiinței interioare. Credem că este recomandabil să îl cităm cu generozitate în această lecție și în cea imediat următoare, în care este descrisă "Metoda

Leland". Ideile domnului Leland sunt atât de practice și atât de ușor de înțeles de către o persoană obișnuită, încât veți face bine să citiți cu atenție aceste citate. Domnul Leland spune:

"Pregătirea este o gândire puternică și este punctul de la care trebuie să pornească toate proiectele. Așa cum o înțeleg eu, este un fel de impuls sau de proiecție a Voinței în lucrarea viitoare. Aș putea ilustra aici acest lucru cu un fapt curios din fizică. Dacă cititorul ar dori să tragă o sonerie de ușă astfel încât să producă cât mai mult sunet posibil, probabil că ar trage-o cât mai mult în spate și apoi ar da drumul la ea. Dar dacă, în momentul în care îi dă drumul, ar da pur și simplu o bătaie cu degetul arătător, ar dubla de fapt sunetul. Sau, pentru a trage o săgeată cât mai departe posibil, nu este suficient doar să tragi arcul până la cea mai mare întindere sau tensiune. Dacă, chiar în momentul în care pleacă, veți da arcului o împingere rapidă, chiar dacă efortul este neînsemnat, săgeata va zbura din nou aproape la fel de departe ca și cum ar fi făcut-o fără ea. Sau, dacă, așa cum se știe, în mânuirea unei săbii foarte ascuțite, facem tragerea-tăietură, adică dacă la lovitură sau la tăietură, ca la un topor, adăugăm și o anumită tragere ușoară, simultan, putem tăia o batistă de mătase sau o ie. Pregătirea este bătaia pe clopot, împingerea arcului, tragerea sabiei.

Este acțiunea deliberată, dar totuși rapidă, a minții atunci când, înainte de a adormi sau de a respinge gândul, îi cerem minții să răspundă ulterior. Este mai mult decât a ne gândi pur și simplu la ceea ce trebuie să facem; este ordinul sau porunca dată Sinelui de a îndeplini o sarcină înainte de a o dori.

"Pregătirea, în sensurile folosite sau implicite, așa cum este descrisă aici, înseamnă mult mai mult decât simpla considerație sau reflecție prealabilă,

care poate fi foarte slabă. Este, de fapt, constructivă, ceea ce implică o gândire activă.

Prin urmare, ca principiu activ în munca mentală, îl consider un fel de impuls propriu sau acea parte minoră în împărțirea forței folosite care pune în acțiune pe cea majoră. Acum, dacă înțelegem cu adevărat acest lucru și dacă reușim să folosim Gândirea anticipată ca pregătire și impuls pentru Auto-sugestie, vom ajuta foarte mult la succesul celei din urmă, deoarece prima asigură atenția și interesul. Pregătirea poate fi scurtă, dar trebuie să fie întotdeauna energică. Cultivând-o, dobândim talentul de invidiat al acelor oameni care cuprind totul dintr-o privire și acționează prompt, precum Napoleon. Se crede în mod universal că această putere este în întregime înnăscută, sau un dar; dar ea poate fi indusă sau dezvoltată în toate mințile, proporțional cu voința, prin practică.

"Să se observe că, pe măsură ce experimentatorul progresează în dezvoltarea voinței prin autosugestie, el poate renunța treptat la aceasta din urmă, sau la toate procesele, mai ales dacă lucrează în acest scop, anticipând acest lucru. Atunci el acționează pur și simplu prin voință clară și forță, iar Previziunea constituie tot stocul său de acțiuni, procedee sau ajutoare. El preconizează și vrea cu energie deodată, iar prin practică și repetiție Gândirea anticipată devine un ajutor minunat în toate ocaziile și urgențele. Pentru ca acesta să fie de folos, cel care practică frecvent Auto-Sugestia, la început cu și apoi fără somn, va descoperi inevitabil, înainte de mult timp, că pentru a-și facilita munca sau pentru a reuși, trebuie mai întâi să scrie, ca să zicem așa, sau să planifice o prefață, un sinopsis sau un epitet al lucrării propuse, pentru a o începe și a combina cu aceasta o hotărâre sau un decret că trebuie să fie făcută, aceasta din urmă fiind

bătaia pe butonul de clopot. Acum, obiceiul de a compune planul cât mai perfect, dar cât mai succint posibil, zilnic sau noaptea, combinat cu impulsul energetic de a-l trimite, va da în scurt timp studentului o concepție despre ceea ce înțeleg prin Pregătire, ceea ce prin descriere nu pot face. Iar atunci când se va familiariza cu ea și o va stăpâni cu adevărat, îi va da posesorului său o putere de a gândi și de a acționa prompt în toate situațiile de urgență ale vieții, într-un grad mult sporit.

"Toți oamenii cu o mare forță naturală a minții, înzestrați cu voința de a face și de a îndrăzni, ființele de acțiune și de geniu, acționează în mod direct și sunt asemenea atleților care ridică un copac prin simpla solicitare a mușchilor. Cel care își atinge scopul prin autocultură, antrenament sau autosugestie, este asemenea celui care ridică greutatea cu ajutorul unei pârghii și, dacă o practică suficient de des, poate deveni în cele din urmă la fel de puternic ca celălalt. Un astfel de om este ca eroul dintr-unul dintre romanele lui Mayne Reid, despre care se spune: "Ținta lui cu pușca este infailibilă și s-ar părea că bila se supune voinței lui. Trebuie să existe un fel de principiu director în mintea lui, independent de puterea nervilor și a vederii. El și încă unul sunt singurii oameni la care am observat această putere singulară". Aceasta înseamnă pur și simplu exercitarea într-o secundă, ca să zicem așa, a bătăii pe butonul clopotului, sau proiecția voinței în lovitura propusă, și care poate fi aplicată oricărui act.

"Mintea și mai ales Previzunea, sau reflecția, combinată într-un singur efort cu voința și energia, intră în toate actele, deși adesea nesuspectată, căci este un fel de acțiune reflexă sau de cereblare. Astfel, am descoperit odată, spre uimirea mea, într-o sală de gimnastică, că acțiunea extrem de mecanică de a ridica o greutate grea de la sol până la umăr și de la umăr

până la întreaga întindere a brațului deasupra capului, a devenit mult mai ușoară după un pic de exercițiu, deși mușchii mei nu se dezvoltaseră și nici nu-mi crescuse forța în acest timp. Și am constatat că, oricare ar fi efortul, exista întotdeauna un truc sau un meșteșug, oricât de indescrisibil, cu ajutorul căruia omul cu creier îl putea întrece în orice lucru pe prostănac, chiar dacă acesta din urmă îi era egal în forță. Dar se întâmplă uneori ca acest truc să poată fi învățat și îmbunătățit. Și este în toate cazurile Pregătirea, chiar și ridicarea de greutate sau dorința de a scrie mâine dimineață o poezie.

"Această acțiune sau lucrare a celor două gânduri în același timp (gândul de a avea doar ceea ce vrei și gândul că reușești) poate fi dificil de înțeles pentru unii cititori. Ea poate fi formulată astfel: "Doresc să îmi amintesc ca mâine la ora patru să merg la librarul meu - librarul - la ora patru.". Dar, cu practica, cele două vor deveni ca o singură concepție. Atunci când obiectul unei stări de spirit, ca de exemplu, calmul

pe tot parcursul zilei, este obținut, chiar și parțial, operatorul (care, desigur, trebuie să facă totul pentru a se ajuta să rămână calm, în cazul în care își amintește^te dorința) va începe să creadă sincer în el însuși, sau în puterea voinței sale de a impune o anumită stare de spirit. Acest lucru câștigat tot poate fi câștigat, prin reflecție continuă și perseverență. Este marele pas câștigat, alfabetul învățat, prin care mintea poate trece la o putere fără margini. Acest procedeu de autosugestie, și încredințându-se efectului somnului obișnuit, este bine adaptat pentru a produce stările de spirit dorite, inclusiv cele care se manifestă în acțiuni viitoare.

"Pregătirea poate fi de un vast folos practic în cazurile în care este nevoie de încredere. Mulți tineri clerici și avocați au fost literalmente speriați de o

carieră și mulți actori au fost ruinați din cauza lipsei unor cunoștințe foarte puține, iar în acest sens vorbesc din experiență personală. Aspirantul care trebuie să apară în public sau să treacă un examen și este alarmat, să își bazeze Previțiunea pe idei precum aceasta, că nu i-ar fi frică să își repete discursul în fața a una sau două persoane - de ce atunci ar trebui să se teamă de o sută de persoane? Sunt unii care pot repeta această idee pentru ei înșiși, până când ea se instalează puternic și se ridică aproape simțind dispreț pentru toți cei din instanță, așa cum a făcut o doamnă din St. Louis, care s-a simțit atât de ușurată când a fost martoră că nu se simte speriată, încât le-a cerut judecătorului și juraților să înceteze să o mai privească în acel mod obraznic.

"Ar fi inutil ca cineva să se apuce de această metodă ca de o distracție neînsemnată sau să încerce să facă autosugestie și să dezvolte voința cu atât de puțină seriozitate pe cât ar da cineva unui joc de cărți; pentru că într-un astfel de efort fără entuziasm se va pierde timp și nu se va obține nimic. Dacă nu este centrată pe ea cu cea mai serioasă hotărâre de a persevera și de a depune eforturi mai mari și mai serioase la fiecare pas, mai bine să fie lăsată în pace. Toți cei care perseverează cu o hotărâre calmă nu pot să nu reușească în scurt timp să obțină un anumit succes, iar acest lucru obținut, al doilea pas este mult mai ușor. Cu toate acestea, sunt mulți oameni care, după ce fac tot ce le stă în putință pentru a ajunge la minele de aur sau de diamante, se grăbesc să plece chiar și atunci când se află în plin avânt al succesului, pentru că sunt nestatornici.

Iar astfel de oameni sunt mai obositori și mai mari dușmani ai adevăratei științe decât cei complet indiferenți sau ignoranți. Acest lucru nu va fi fost scris în zadar dacă îl va determina pe cititor să reflecteze asupra a ceea ce

implică repetarea cu răbdare sau perseverența, și ce putere incredibilă și variată dobândește omul care

o stăpânește.

"Există multe cazuri în care cititorul mă poate întreba dacă această metodă poate fi folosită, la care sunt obligat să răspund că nu am avut experiență în astfel de cazuri. Dar pot adăuga, în astfel de cazuri, că, în ceea ce privește metoda, sunt asemenea clericului scoțian, care, fiind întrebat de un om bogat dacă crede că donația de o mie de lire sterline către Kirk va salva sufletul donatorului, a răspuns: "Nu sunt pregătit să răspund cu precădere la această întrebare - dar v-aș sfătui cu căldură să încercați".

LECȚIA 9. "METODA LELAND"

Domnul Leland, ale cărui observații despre Previziune vi le-am prezentat în lecția precedentă, a acordat multă atenție unei metode de utilizare a "Conștiinței interioare", care este cunoscută în general sub numele de "Metoda Leland". Alți scriitori, înainte și după lucrarea domnului Leland, au luat în considerare această fază a subiectului, dar domnul Leland merită mult credit pentru că a adus această chestiune în atenția unui număr mare de oameni într-o manieră atât de practică și într-un stil atât de forțat. Vă prezentăm în cele ce urmează esența "metodei" sale, în propriile sale cuvinte, culese din lucrările sale pe această temă. Domnul Leland începe prin a afirma că, timp de mai mulți ani, a acordat multă atenție, timp, studiu și reflecție subiectului metodelor de a impresiona planurile conștiinței interioare ale minții cu autosugestii (gânduri anticipate; comenzi mentale; ordine către frunțași etc.) date imediat înainte de a adormi noaptea. El continuă apoi spunând:

"Toate facultățile mentale sau cerebrale pot fi influențate, prin tratament științific direct, până la ceea ce ar fi fost considerat odinioară ca o acțiune miraculoasă și care este încă foarte puțin cunoscută sau luată în considerare. În dezvoltarea acestei teorii, și așa cum a fost confirmată de numeroase experiențe practice și personale, voința poate fi întărită în orice măsură prin procese foarte ușoare de antrenament sau cu ajutorul autosugestiei, iar stările de spirit pot fi curând induse, care pot fi făcute obișnuite prin practică. Astfel, un om, printr-un experiment foarte simplu, repetat de câteva ori - experiment pe care îl descriu clar și care a fost testat și verificat dincolo de orice negare -, poate face ca el însuși să rămână pe parcursul zilei următoare într-o stare de spirit perfect calmă sau veselă; iar această stare poate fi, prin repetiție și practică, ridicată sau variată până la alte stări sau stări de o descriere mult mai activă sau mai inteligentă. Astfel, pentru exemplificare, pot spune că, în cadrul propriei mele experiențe, am reușit prin acest procedeu, începând cu vârsta de șaptezeci de ani, să lucrez toată ziua mult mai asiduu și fără niciun sentiment de oboseală sau de dezgust față de muncă decât am făcut-o vreodată în orice perioadă anterioară a vieții mele. Iar cititorul trebuie doar să încerce experimentul extrem de ușor, așa cum l-am descris, pentru a se convinge că el însuși poate face același lucru, că îl poate continua la infinit, cu o putere crescândă."

Domnul Leland continuă apoi să prezinte cititorului efectele auto-sugestiei, care sunt cunoscute de toți studenții în psihologie. El spune: "Apoi mi-a venit în minte că, din moment ce Auto-Sugestia este posibilă, dacă m-aș hotărî să lucrez toată ziua următoare, adică să mă aplic la o muncă literară sau artistică fără să simt măcar o dată oboseala și să reușesc, ar fi un lucru

minunat pentru un om de vârsta mea. Și așa s-a întâmplat că, făcând un început ușor, l-am dus la bun sfârșit până la perfecțiune. Ceea ce vreau să spun prin început ușor nu înseamnă să vrei sau să te hotărăști cu prea multă vehemență, ci pur și simplu și foarte ușor, dar cu asiduitate, să imprimi ideea în minte, astfel încât să adormi în timp ce te gândești la ea ca la un lucru care trebuie să fie. Următorul pas a fost să doresc ca, pe tot parcursul zilei următoare, să fiu lipsit de orice îngrijorare nervoasă sau mentală, sau să păstrez o stare de spirit plină de speranță, calmă sau echilibrată. Acest lucru a dus la multe experimente și observații minuțioase și extrem de curioase. Faptul că starea imperturbabilă sau calmă a minții se instalează prompt era de netăgăduit, dar ea se comporta adesea ca Îngerul din H. G. Wells în romanul "Vizita minunată", ca și cum ar fi fost oarecum speriat de, sau de, cu, sau de noua sa locuință, și nu era de mirare, pentru că era într-adevăr un oaspete inedit, iar spiridușii din "Îngrijorare și necazuri, frământări și frică", care până atunci fuseseră lăsați să se dezlănțuie și să vină și să plece după dulcea lor voință, erau nemulțumiți că au fost obligați să tacă de către această nouă doamnă a conacului. Am avut și eu scăpările mele, dar, în general, am fost pur și simplu uimită să constat cum, prin perseverență, calmul obișnuit nu numai că a crescut în mine, dar a și sporit în mod hotărât. Și cu mult dincolo de perseverența în muncă sau de inducerea unei stări de spirit mai calme și mai odihnitoare în mod obișnuit, a fost Trezirea Voinței, pe care am găsit-o la fel de interesantă ca orice roman sau dramă, sau serie de aventuri active pe care le-am citit sau le-am trăit vreodată."

Apoi, domnul Leland continuă să le împărtășească cititorilor săi "descoperirea" sau "metoda" sa, după cum urmează: "Și aceasta este

descoperirea: Hotărâți-vă înainte de a adormi că, dacă aveți ceva de făcut care necesită voință sau hotărâre, fie că este vorba de a întreprinde o muncă sau o îndatorire respingătoare sau grea, de a înfrunta o persoană neplăcută, de a posti sau de a ține un discurs, de a spune "Nu!" la ceva, pe scurt, de a vă ține de cuvânt sau de a face orice fel de efort, o veți face - cât se poate de calm și fără să vă gândiți. Nu doriți să o faceți cu severitate sau cu forța sau în ciuda obstacolelor, ci pur și simplu și cu calm, decideți-vă să o faceți - și va fi mult mai probabil să o faceți. Și este absolut adevărat că, dacă se perseverează, această dorință de a te face pe tine însuți să vrei prin impuls ușor la impulsul dat, va duce la rezultate minunate și foarte satisfăcătoare."

Domnul Leland oferă apoi următoarele cuvinte de precauție celor care se angajează să practice metoda sa: "Există un lucru de care ar trebui să fie avertizați cei tineri sau cei prea sângheroși sau neatenți. Nu așteptați de la această metodă, sau de la orice altceva în această viață, perfecțiunea promptă sau succesul maxim. Poți să determini dinainte să fii vesel, dar dacă ești foarte sensibil la vremea rea, iar ziua ar trebui să fie mohorâtă, sau dacă auzi de moartea unui prieten, sau de un mare dezastru de orice fel, va urma probabil o anumită depresie a spiritului. Pe de altă parte, rețineți bine că formarea obișnuinței, prin repetarea frecventă a dorinței de a vă îndrepta spre ecuanimitate și veselie și, de asemenea, spre alungarea imaginilor respingătoare atunci când acestea apar, va duce în mod infailibil la o stare de spirit mult mai fericită. De îndată ce începeți efectiv să vă dați seama că dobândeți un astfel de control, amintiți-vă că aceea este ora de aur - și să vă dublați eforturile. Cred că până acum am explicat cititorului, în câteva cuvinte, rațiunea de a fi a unui sistem de disciplină mentală bazat pe Voință

și cum, printr-un proces foarte simplu, aceasta din urmă poate fi trezită treptat. Toată lumea și-ar dori să aibă o Voință puternică și viguroasă și există o bibliotecă de cărți sau predici, sub o formă sau alta, care îi îndeamnă pe cei slabi să își trezească și să își fortifice voința sau caracterul, dar toate reprezintă acest lucru ca pe un proces greu și viguros, asemănător cu furtuna și stresul, cu bătălia și victoria, și niciuna nu spune cu adevărat cum să procedeze. Într-adevăr, am indicat doar că primii pași se fac prin autosugestie.

"Dacă vrem ca o anumită idee să ne revină în ziua următoare sau în oricare altă zi și dacă ne aducem mintea la ea chiar înainte de a adormi, ea poate fi uitată când ne trezim, dar ne va reveni la momentul potrivit. Este ceea ce aproape toată lumea a dovedit, că dacă ne hotărâm să ne trezim la o anumită oră, în general o facem; dacă nu din prima, după câteva experimente, apropo de care aș remarca faptul că nimeni nu ar trebui să se aștepte la un succes deplin de la un prim experiment. Exact prin același proces ca și cel care ne permite să ne trezim la o anumită oră, și pur și simplu înlocuind cu alte idei pe cea de timp, putem dobândi capacitatea de a aduce pe noi înșine stări de spirit prestabilite sau dorite. Aceasta este autosugestia sau determinarea amânată, fie că este cu sau fără somn. Ea devine mai sigură în rezultatele sale cu fiecare nou experiment sau încercare. Marele factor al întregului este perseverența sau repetiția. Prin credință putem îndepărta munții, prin perseverență îi putem transporta, iar cele două însumează exact același lucru.

"Și aici să se remarce ceea ce, cred, niciun scriitor nu a mai observat până acum, și anume că, așa cum perseverența depinde de gândirea și reflecția reînnoită, tot așa, prin practică și gândire continuă, în autosugestie, cel care

practică începe să descopere, în scurt timp, că voința sa conștientă acționează mai viguros în timpul orelor de veghe și că poate renunța la procesul de somn. Pentru că, de fapt, atunci când constatăm odată că voința noastră începe cu adevărat să ne asculte și să ne inspire curaj și indiferență acolo unde altădată eram timizi, încrederea și puterea care pot decurge de aici nu se mai termină. Acum, acest lucru este absolut adevărat. Un om poate dori anumite lucruri înainte de a adormi. Această voință nu trebuie să fie intensă, așa cum învățau vechii magnetizatori; ea ar trebui să fie mai degrabă ca o dorință liniștită și fermă sau ca o familiarizare cu ceea ce dorim, repetată adesea cu blândețe până când adormim în ea. Astfel, căutătorul vrea sau dorește ca, pe tot parcursul zilei următoare, să se simtă puternic și viguros, plin de speranță, energic, vesel, îndrăzneț, sau calm, sau liniștit, după cum dorește. Iar rezultatul va fi obținut exact în proporție cu gradul în care porunca sau dorința a impresionat Mentea Subconștientă, sau s-a scufundat în ea.

"Dar, așa cum am mai spus: Nu vă așteptați ca toate acestea să rezulte dintr-o primă încercare. S-ar putea chiar ca cei care reușesc foarte repede să fie mai predispuși să cedeze în cele din urmă decât cei care muncesc de la începuturi mici. Primul pas poate foarte bine să fie acela de a selecta pur și simplu un anumit obiect și de a direcționa calm și blând, dar cu hotărâre, mintea spre el, pentru a fi reamintit la o anumită oră. Repetați experimentul; dacă are succes, adăugați la el altceva. Efortul violent este nerecomandat; totuși, simpla repetare fără gândire este timp pierdut. Gândiți-vă, în timp ce doriți, la ceea ce vă doriți cu adevărat; și, mai presus de toate, dacă puteți, gândiți-vă cu certitudinea și sentimentul că ideea vă va reveni cu siguranță.

"Pentru a recapitula și a clarifica totul, vom presupune că cititorul dorește ca

în cursul zilei următoare să se afle într-o stare de calm, stăpânire de sine sau de pace, de minte. De aceea, noaptea, după ce se retrage, să se gândească mai întâi

complet la ceea ce vrea și ce vrea să dobândească. Aceasta este Pregătirea și trebuie să fie cât mai amănunțită posibil. După ce a făcut acest lucru, să vrea sau să declare că ceea ce dorește se va întâmpla la trezire, și repetând acest lucru și gândindu-se la el, să adoarmă. Aceasta este tot. Nu-ți dori două lucruri în același timp, sau nu până când mintea ta nu se va fi familiarizat cu acest proces. Pe măsură ce simți că puterea ta se întărește odată cu succesul, poți să îți dorești să faci tot ceea ce îți dorești.

"Poate că cititorului i s-a părut o idee aproape îngrozitoare, sau cel puțin foarte minunată, că omul are în el însuși, dacă ar ști-o, puteri extraordinare sau facultăți transcendente despre care nu a avut niciodată vreo idee. Unul dintre motivele pentru care o astfel de gândire îndrăzneță a fost subjugată este faptul că el a simțit întotdeauna, conform tradiției, existența unor ființe supranaturale superioare, prin a căror putere și patronaj a fost efectiv reținut sau ținut sub control. Poate părea un lucru îndrăzneț să spunem că niciunui filozof de-a lungul veacurilor nu i-a trecut prin cap că Omul, hotărât, nobil și liber, ar putea să se Voia pe sine însuși într-un stadiu al minții sfidând diavolii și fantasmele, sau că printre posibilitățile infinite ale naturii umane, exista facultatea de a adopta Indiferența obișnuită a animalelor atunci când nu sunt alarmate. Metoda noastră face puternică și măreață, plăcută sau practic utilă, pentru toți cei care o practică, o facultate care are marele avantaj că poate intra în toate relațiile sau actele vieții; va da fiecăruia ceva de făcut, ceva care să-i ocupe mintea, chiar și în sine, și dacă avem alte ocupații."

Studentul va recunoaște în "Metoda Leland" aceleași principii de autosugestie, de autocomandă, la care ne-am referit în alte lecții, împreună cu principiul "Ajutoarelor mentale" despre care am vorbit deja. Dar el va remarca, de asemenea, accentul și importanța pe care domnul Leland le acordă ideii de a da Comanda sau Auto-Sugestia chiar înainte de a adormi. Această idee, de fapt, constituie nota cheie a Metodei Leland, iar ideile domnului Leland au atras multă atenție datorită acesteia, în ciuda faptului că ideea Sugestiei înainte de somn a fost menționată și a fost scrisă de alți autori, înainte și după data apariției lucrării domnului Leland. Dar, în măsura în care acesta din urmă a scos în evidență atât de clar această fază a subiectului, nu este decât just ca orice prezentare a subiectului general să conțină o trimitere liberală la opera, teoriile și ideile sale, precum și o recunoaștere deplină a acestora.

Există un motiv psihologic bun care stă la baza faptului că ordinele mentale date propriei minți chiar înainte de somn se dovedesc atât de eficiente. Motivul constă în faptul că somnul este o stare indusă de natură nu numai cu scopul de a odihni corpul fizic și de a permite proceselor de reparare și de recuperare să lucreze în cel mai bun mod - oricât de importantă ar fi această muncă, există încă un alt scop în spatele fenomenului somnului. În timpul somnului se desfășoară o muncă mentală, dar și una fizică. Micii lucrători ai minții (pentru a urma ilustrația figurativă deja folosită de noi) - "negrișorii" minții, își fac o mare parte din muncă în timpul somnului. Perioada de somn este timpul "marilor acțiuni" pe unele dintre planurile Conștiinței interioare. Atunci se găsește desfășurarea muncii de asimilare mentală, de analiză, de colacionare, de combinare, de ajustare, de

depozitare, de aranjare etc., a materialului adunat de conștiința exterioară, prin intermediul organelor sale de simț și al facultăților de raționament, în timpul orelor de veghe care tocmai au trecut. Lucrătorii minții adună materialul stocat aproximativ la sfârșitul zilei și îl depozitează în mod sistematic, fiecare impresie în funcție de felul ei și conform legii asocierii, astfel încât atunci când cineva începe să abordeze un anumit subiect va găsi aranjat în ordine tot ceea ce știe cu privire la acel subiect - procesul este ca și aranjarea cărților într-o mare bibliotecă modernă de referință, astfel încât oricine este familiarizat cu sistemul poate trece de la o carte la alta până când se familiarizează cu tot ceea ce conține biblioteca cu privire la subiectul respectiv.

Dar asta nu este tot. Pe parcursul zilei, mintea conștientă a făcut numeroase cereri pentru anumite informații-răspunsuri-soluții de lucru etc., mai mult sau mai puțin inconștient, iar micii lucrători ai minții profită de această primă șansă pentru a face această muncă, acum că conștiința exterioară doarme și nu îi mai deranjează cu cereri de îndeplinire a numeroaselor sarcini ale zilei care cer atenție imediată. Ei adună laolaltă materialul împrăștiat și, asemenea negreselor, prelucrează materialul în articole perfecționate, astfel încât, a doua zi, individul este surprins să constate cum mintea sa a rezolvat multe chestiuni pentru el în timp ce dormea. Aceste mici negrese "lucrează în timp ce dormi", după cum se spune în argoul curent.

Și astfel, acum vedeți valoarea "Metodei Leland". Chiar înainte de a merge la culcare, formulați o cerință precisă față de negrese, apoi eliminați subiectul din conștiința voastră exterioară. Apoi, în timp ce dormiți, sarcina dorită este îndeplinită - veriga lipsă din lanțul cunoașterii este forjată și

ajustată la locul ei - problema enigmatică este rezolvată - enigma perplexă primește răspuns. Dar trebuie să vă amintiți întotdeauna că, după ce ați spus Conștiinței voastre interioare: "Ocupă-te de asta pentru mine în timp ce dorm", trebuie apoi să înlăturați în mod pozitiv subiectul din conștiința voastră exterioară, așa cum un mare executiv înlătură o chestiune atunci când o încredințează unui asistent încercat și de încredere. Până când nu faceți acest lucru, Conștiința interioară nu-și poate face treaba cum trebuie. Amintiți-vă întotdeauna acest lucru în legătură cu această fază a subiectului. Este extrem de important.

LECȚIA 10. INTUIȚIA ȘI DINCOLO DE EA

Așa cum există planuri mentale pe care cercetătorul le clasifică în mod natural ca fiind "sub" planurile obișnuite ale conștiinței - planul instinctiv, planul funcțiilor fizice, planul obișnuințelor și chiar planul în care se manifestă așa-numita "gândire automată" etc. -, tot așa există multe planuri pe care cineva le consideră în mod natural ca fiind "deasupra" planului obișnuit. După cum am spus, nu numai subsolurile și subsolurile se află sub podeaua departamentului de ambalare și expediere al minții, ci și multe "etaje superioare" deasupra acestui etaj. Pe aceste etaje superioare ale minții se odihnesc acele lucruri pe care lumea le numește Geniu; Inspirație; Intuiție; Putere spirituală și alte denumiri care denotă facultățile superioare ale minții.

Kay spune: "În regiunea ultraconștientă a minții se desfășoară toate operațiunile sale cele mai înalte. Aici lucrează geniul". Carlyle a spus: "Intelectul lui Shakespeare este ceea ce eu numesc un intelect inconștient; există mai multă virtute în el decât este el însuși conștient. Ultimele generații de oameni vor găsi noi sensuri în Shakespeare, noi elucidări ale

propriei lor ființe umane." Goethe a spus: "Prefer ca principiul din care și prin care lucrez să îmi fie ascuns." Ferrier spune: "Cele mai sublime lucrări ale inteligenței sunt cu totul posibile și pot fi ușor de conceput pentru a fi executate, fără ca agentul aparent și imediat să fie conștient de ele."

Holmes spune: "Spiritul creator și informator, care este în noi și nu din noi, este recunoscut pretutindeni în viața reală. El vine la noi ca o voce care va fi ascultată; ne spune ce trebuie să credem; ne încadrează propozițiile și ne mirăm de acest vizitator care ne alege creierul ca locuință." Schofield spune: "Mintea supraconștientă se află la celălalt capăt - toate acele regiuni ale vieții superioare a sufletului și spiritului, de care suntem doar uneori vag conștienți, dar care există întotdeauna și care ne leagă de adevărurile eterne, pe de o parte, la fel de sigur cum mintea subconștientă ne leagă de corp, pe de altă parte." Schofield mai spune: "Mintea, întradevăr, ajunge până la capăt și, în timp ce, pe de o parte, este inspirată de Cel Atotputernic, pe de altă parte, ea dă energie corpului, a cărui viață intenționată o generează. Putem numi mintea supraconștientă sfera vieții corpului, iar subconștientul minte sfera vieții trupesti, iar mintea conștientă regiunea de mijloc în care

se întâlnesc ambele." Schofield mai spune: "Se spune că Duhul lui Dumnezeu locuiește în credincioși, și totuși, după cum am văzut, prezența Sa nu este subiectul unei conștiințe directe. Am include, prin urmare, în supraconștient, toate aceste idei spirituale, împreună cu conștiința - vocea lui Dumnezeu, cum o numește Max Muller - care este cu siguranță o facultate pe jumătate conștientă. În plus, supraconștientul, ca și subconștientul, este, așa cum am spus, cel mai bine sesizat atunci când mintea conștientă nu este activă. Viziunile, meditațiile, rugăciunile și chiar

visele au fost, fără îndoială, prilejuri de revelații spirituale și multe exemple pot fi prezentate ca ilustrații ale lucrării Spiritului în afara acțiunii rațiunii sau a minții. Adevărul aparent este că mintea ca întreg este o stare inconștientă, prin aceea că registrele sale medii, excluzând cele mai înalte manifestări spirituale și cele mai joase manifestări fizice, sunt iluminate ocazional în grade diferite de către conștiință; și că tocmai la această parte iluminată a cadranelor a fost limitat cuvântul "minte", care aparține în mod corect întregului." Și așa cum a spus Emerson: "Aveți încredere în instinct până la capăt, deși nu puteți reda niciun motiv. El se va coace în adevăr și vei ști de ce crezi".

În regiunea planurilor superioare ale Conștiinței interioare se găsește acel minunat aspect sau fază a minții pe care îl numim "Intuiție", pe care Webster îl definește astfel: "Aprehensiune sau cunoaștere directă; cunoaștere imediată, ca în cazul percepției sau al conștiinței care nu implică niciun proces de raționament". Intuiția este un lucru extrem de dificil de descris, dar, cu toate acestea, aproape toată lumea înțelege exact ce se înțelege prin acest termen. Este o formă superioară a ceea ce cunoaștem sub numele de "Instinct", diferența constând în principal în faptul că Instinctul aparține fenomenelor din planurile conștiente "de jos" și are de-a face în principal cu ceea ce privește corpul fizic și bunăstarea - în timp ce Intuiția aparține planurilor conștiente "de sus" și are de-a face cu partea superioară a naturii individului. Instinctul își trimite mesajele "în sus" către Intellect, în timp ce Intuiția își trimite mesajele "în jos" către Intellect. Multe dintre cele mai înalte forme de lucruri plăcute provin din regiunea Intuiției. Arta, muzica, poezia; iubirea frumosului și a binelui; formele superioare de iubire; percepția intuitivă a adevărului; toate

acestea vin de sus - din regiunea Intuiției. Geniul vine tot din acea regiune fermecată. Toți marii scriitori, poeți, pictori, muzicieni, actori și artiști de toate felurile și modurile de exprimare și-au primit "Inspirația" din aceste regiuni superioare ale minții. Toți marii artiști, lucrând prin diferitele mijloace de expresie menționate mai sus, au simțit că cea mai bună lucrare a lor a fost mai degrabă rezultatul muncii unei puteri superioare, decât a propriului lor "eu cotidian". Mărturiile în acest sens sunt copleșitoare. Și, ciudat de spus, lucrările care se impun cel mai puternic publicului sunt tocmai acest tip de lucrări care au lăsat în mintea lucrătorului impresia că au venit "de sus" - au fost rezultatul "inspirației". Grecii, recunoscând fenomenele minunate care emanau din această parte a minții, obișnuiau să o numească opera "daimonului" sau a "spiritului", care, prietenos cu artistul, se atașa de el și îi "inspira" opera. Plutarh a scris că Timarchus a văzut într-o viziune spiritele care erau parțial atașate de corpurile umane și parțial deasupra lor, strălucind luminos deasupra capetelor lor. În viziune, el a fost informat de către oracol că partea spiritului care era scufundată în corp se numea "suflet", în timp ce porțiunea exterioară sau neimersă se numea "daimon" sau "spirit". Oracolul a mai afirmat că fiecare om avea daimonul său, căruia era obligat să i se supună; cei care urmează implicit această îndrumare sunt sufletele profetice, favoritele zeilor. Această idee a "daimonului" era una preferată de Socrate, și chiar și Goethe a fost în mod evident impresionat de această idee, deoarece vorbește despre daimon ca despre o putere mai presus de voință și care inspira anumitor naturi o energie miraculoasă. Desigur, aceste idei nu erau decât încercări ale gânditorilor din acele vremuri care încercau să explice și să explice fenomenele care erau evidente pentru

toată lumea. Nu este necesar să se postuleze existența acestor "demoni" sau "spirite" pentru a explica fenomenele de Intuiție și Geniu. "Daimonul" este doar operația minții fiecăruia dintre noi pe planurile sale superioare. Noi avem totul în noi - acel Ceva Interior care pare aproape ca o entitate protectoare și călăuzitoare.

În acest sens, cităm următoarele dintr-o lucrare bine cunoscută: "Ocultistul avansat știe că în: regiunile superioare ale minții sunt închise percepțiile intuitive ale întregului adevăr și că cel care poate avea acces la aceste regiuni va cunoaște totul în mod intuitiv și ca o chestiune de vedere clară, fără raționamente sau explicații. Rasa nu a ajuns încă la înălțimi ale Intuiției - abia începe să urce la poalele ei. Dar se îndreaptă în direcția corectă. Va fi bine pentru noi dacă ne vom deschide către călăuzirea interioară mai înaltă și vom fi dispuși să fim "conduși de Spirit". Acesta este un lucru mult diferit de a fi condus de o inteligență exterioară, care poate, sau nu, să fie calificată să conducă. Dar Spiritul din interiorul fiecăruia dintre noi are la inimă interesele noastre și este dornic de binele nostru, fiind nu doar pregătit, ci și dispus să ne ia de mână și să ne conducă. Sinele Superior face tot ce poate pentru dezvoltarea și bunăstarea noastră, dar este împiedicat de învelișurile sale limitative. Și, din păcate, mulți dintre noi se mândresc cu aceste teci și le consideră cea mai înaltă "parte a noastră". Nu vă fie teamă să lăsați lumina Spiritului să străpungă aceste teci confinante și să le dizolve. Intuiția, însă, nu este Spiritul, ci este unul dintre canalele sale de comunicare cu noi. Există și alte planuri ale minții, și încă și mai înalte, dar Intuiția este cea care se află imediat deasupra Intellectului în linia de desfășurare, iar noi ar trebui să ne deschidem influenței sale și să salutăm desfășurarea și manifestarea sa

treptată în noi înșine."

Există, într-adevăr, planuri ale conștiinței interioare mai presus de ceea ce cunoaștem sub numele de intuiție, dar examinarea acestora ne-ar duce dincolo de scopul acestei mici lucrări și ne-ar duce în marele domeniu a ceea ce a fost numit "conștiința spirituală" și care este încă practic nedezvoltat în majoritatea rasei. În acest mare domeniu este inclus și acel plan de conștiință care a fost numit "Conștiința Cosmică", în care anumiți indivizi foarte dezvoltați au reușit să pătrundă și astfel să realizeze în conștiința reală acea Unitate a Vieții și Unitatea în Univers. Dar, așa cum am spus, aceasta aparține unei faze cu totul diferite a subiectului general față de cea pe care o avem în vedere în această lucrare. Scopul acestei mici lucrări este, în principal, de a indica studenților diferitele domenii de conștiință comune întregii rase și care pot fi dezvoltate de orice individ, împreună cu anumite sugestii privind această muncă de dezvoltare și de utilizare. Prin urmare, trebuie să trecem cu o simplă mențiune pe lângă acele planuri de conștiință exaltate, care au fost pătrunse doar de anumiți indivizi foarte dezvoltați. De fapt, aceste planuri superioare cu greu pot fi numite "planuri mentale", de fapt - ele aparțin acelei părți a naturii omului care este mai degrabă desemnată "spirituală". Posibilitățile care stau în fața oricărui om și a fiecărui om, de-a lungul liniilor evidențiate în această lucrare, sunt următoarele: suficient de mari pentru majoritatea indivizilor, iar dezvoltarea și utilizarea acestor diverse planuri mentale îi va "ține ocupați" mult timp de acum încolo. Iar când, în cele din urmă, vor fi pregătiți pentru un progres mai departe, calea se va deschide de la sine pentru ei, iar cartea sau profesorul va fi găsit gata să le ofere instrucția necesară.

Deși faza subiectului Conștiinței interioare, cunoscută sub numele de Conștiința spirituală - acea "cunoaștere" spirituală prin intermediul căreia cineva este capabil să vadă prin și în spatele lucrurilor din planul material - aparține unei alte ramuri a științei oculte și poate fi cu greu abordată în această lucrare, totuși nu ar fi corect față de cititor să nu-i atragem atenția asupra planurilor superioare ale propriei sale ființe, care se desfășoară în realizarea conștientă pe măsură ce avansează în dezvoltarea și realizarea spirituală.

Cu toții am recunoscut acel "Ceva dinlăuntru" care ne vine în ajutor în momente de îndoială, necazuri și probleme. Mulți dintre noi au considerat că acest "Ceva" se află în afara lor, dar în realitate este o parte superioară a sufletului, trezită la o activitate mai mare de nevoile individului. Acest Ceva din interior este întotdeauna alert și treaz la interesele noastre și încearcă să ne trimită un cuvânt de avertizare sau o mână de reținere, dar, vai! noi dăm la o parte aceste avertismente pline de dragoste ca fiind "simplă imaginație", "noțiuni absurde" etc. și refuzăm să acceptăm mesajul care vine din planurile superioare ale propriei noastre ființe.

Nu doar în momente de pericol, Ceva dinăuntru ne trimite mesajele sale - încearcă să ne ajute chiar și în treburile mărunte ale vieții de zi cu zi. Nu ați simțit niciodată o dorință sinceră de a obține o informație de un anumit fel și, după ce nu ați reușit să o găsiți, ați fost condus mai târziu la un raft de cărți dintr-un magazin sau dintr-o bibliotecă publică și, luând o carte la întâmplare, ați găsit fie informația dorită, fie o trimitere la o altă carte care conținea informația respectivă?

Mulți au avut aceste experiențe - poate că și dumneavoastră sunteți unul dintre ei. Nu ați avut niciodată experiența de a fi "condus" către o persoană

sau un loc pentru a obține anumite informații sau avantaje? Nu ați fost niciodată "condus" aparent în direcția opusă celei în care credeți că s-ar putea găsi un lucru dorit, doar pentru a descoperi mai târziu că în acea direcție opusă se afla lucrul dorit? Nu ați fost niciodată conștienți de micile "împingeri" mentale în această direcție sau de micile "trageri înapoi" de reținere să te îndepărtezi de anumite lucruri - ca mai apoi să constăți că sugestia Ceva dinăuntru a fost de fapt corectă, indiferent dacă ai urmat-o sau nu? Aceste lucruri nu sunt simple închipuiri, ci sunt manifestări ale aceluși Ceva care este partea superioară a noastră, care se străduiește și încearcă mereu să ne îndrume corect. Vechile povești despre "Conștiință" se bazează pe fapte științifice adevărate - fiecare dintre noi are ceea ce oamenii au numit "Conștiință", care încearcă să "îndrume calea cea adevărată" pentru fiecare dintre noi. Această Conștiință sau Acest Ceva din interior nu este acel ceva "cuminte" care a fost învățat, ci este în schimb un Ceva vigilent, care știe mai bine și vede mai departe decât putem noi în conștiința noastră exterioară și care se străduiește să ne îndrume pe calea cea bună. Nu respingeți aceste lucruri ca pe niște "relicve jucate ale unor credințe depășite", ci recunoașteți-le pentru ceea ce sunt.

Învățați să recunoașteți presiunea "Mâinii nevăzute" - întâmpinați-o atunci când vine și dați-i bun venit. Nu o scuturați de pe umărul vostru ca pe un lucru străin, doar pentru că nu reușiți să o înțelegeți și să îi înțelegeți legile. Aveți încredere în bunăvoința și bunăvoința ei. Nu este un lucru exterior - este o parte din sinele tău. Se va manifesta în funcție de credința și așteptarea ta în prezența sa. Se străduiește să se desfășoare tot mai mult în viața voastră conștientă, iar voi o puteți ajuta oferindu-i bun venit și tratând-o ca pe o parte din voi înșivă și nu ca pe un străin. Ești Tu însuți cel

care vorbește - deci nu-i închide ușa minții tale.

Lasă Lumina din tine să își trimită razele în conștiința ta exterioară, pentru ca ea să lumineze și să clarifice drumul pe care trebuie să îl urmeze picioarele tale. Și pășiți cu îndrăzneală pe locul luminat pentru pașii voștri, fără teamă și cu încredere. Dacă înțelegeți clar aceste lucruri, veți ști ce a vrut să spună bunul Newman când a scris frumoasele rânduri:

"Condu-mă, Lumină bună, în mijlocul întunericului care ne înconjoară, Condu-mă pe mine. Noaptea e întunecată, și sunt departe de casă;

Condu-mă tu pe mine.

Păzește-mi picioarele; nu cer să văd Scena îndepărtată; un pas îmi ajunge; Condu-mă tu mai departe."

BIBLIOGRAFIE

Atkinson, William Walker. Conștiința interioară: A Course of Lessons on The Inner Planes of the Mind, Intuition, Instinct, Automatic Mentation and Other Wonderful Phases of Mental Phenomena. Chicago, IL: Advanced Thought Publishing Co., 1908.

Atkinson, William Walker. Sinele tău superior sau Conștiința interioară: A Course of Lessons on The Unexplored Regions of the Mind, the Subliminal Self, the Superconscious Mind, the Subconscious Mind, Automatic Mentation, Intuition, Instinct, Psychic Forethought, and Other Wonderful Phases of The Great Within. Chicago, IL: Advanced Thought Publishing Co., 1908.

Emerson, Ralph Waldo. Eseuri. Boston, MA: James Munroe and Company, 1841.

Emerson, Ralph Waldo. Eseuri: Prima serie. Ediție nouă. Boston, MA: James Munroe and Company, 1847.

Leland, Charles Godfrey. Aveți o voință puternică? sau Cum să dezvoltați voința sau orice altă facultate sau atribut al minții și să o faceți obișnuită prin procesul ușor al autohipnotismului. Londra, GB: George Redway, 1899.

Newman, Cardinalul John Henry. Versuri cu diferite ocazii. Londra, GB: Burns, Oates & Co., 1880.

