www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:
Joseph Murphy
EXPAND THE POWER OF YOUR SUBCONSCIOUS MIND

First Beyond Words paperback edition February 2020
The Power of Your Subconscious Mind (unabridged) is in public domain
Copyright Commentary and Teachings © 2020 C. James Jensen
All rights reserved.
Published by Beyond Words Publishing, Inc., Hillsboro, Oregon.
www.beyondword.com.
Translation Copyright © 2021 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-03758-6

Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

DR DŽOZEF MARFI

osnažite MOĆ podsvesti

S tumačenjem i učenjima Džejmsa Dženseна
i predgovorom doktora Lija Pulosa

Prevela Jovana Palavestra

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2021.

Ovu knjigu posvećujem unučićima Maji, Takeru, Kolu i Ris, kao i svoj deci na planeti Zemlji. Budućnost naše civilizacije u vašim je rukama. Jedino ćemo putem evolucije ljudske svesti biti u stanju da zaista živimo u svetu mira, ljubavi i sklada.

Mi, kolektivno, zaista stvaramo sopstvenu stvarnost.

Džejms Džensen

Sadržaj

Predgovor doktora Lija Pulosa 9
Uvod 13

Prvi deo: Moć podsvesti
Originalan, kompletan rukopis doktora Džozefa Marfija

Ova knjiga čudesno će promeniti vaš život 21
1. Riznica u svima nama 27
2. Kako radi ljudski um 37
3. Čudesna moć podsvesti 51
4. Duhovna isceljenja u drevna vremena 60
5. Duhovna isceljenja u savremeno doba 70
6. Praktične tehnike duhovnog isceljenja 79
7. Podsvest stremi životu 92
8. Kako da dobijete rezultate koje želite 99
9. Kako da pomoću podsvesti steknete bogatstvo 105
10. Imate pravo na bogatstvo 112
11. Podsvest kao partner u uspehu 120
12. Naučnici koriste moć podsvesti 130
13. Podsvest i čudesna moć sna 139
14. Podsvest i bračni problemi 148

15. Podsvest i sreća 158
16. Podsvest i skladni ljudski odnosi 165
17. Kako praštati pomoću podsvesti 175
18. Kako podsvest uklanja mentalne prepreke 185
19. Kako da se pomoću podsvesti rešite straha 195
20. Kako zauvek ostati mlad duhom 205

Drugi deo: Tumačenje i učenja
Džejms Džensen

21. Razumevanje prave sprege između svesnog i podsvesnog uma 223
22. Nadsvest i kreativno rešavanje problema 229
23. Unutrašnji monolog i slika o sebi 236
24. Tehnike afirmacije i vizualizacije 242
25. Moć komunikacije 254
26. Otpornost: oporavak od neuspeha 261
27. Meditacija 265
28. Od mene do nas: principi prosvećenog vođstva 272

Zaključak: Nešto više o prosvetljenju 278
Izjave zahvalnosti 283
Posebno priznanje 285
Napomene 287

Predgovor
doktora Lija Pulosa

Zaista mi je čast što sam pozvan da napišem predgovor za knjigu *Osnažite moć podsvesti*. Ova savremena učenja Džima Dženseна – utemeljena na radu doktora Džozefa Marfija – stižu u pravo vreme i živo me podsećaju na vizionarsko i psihološko uzbuđenje koje sam osetio kada sam i sâm pročitao prvobitnu knjigu doktora Marfija pre više od četrdeset godina.

Ovo nije ista knjiga kao ona koju sam prvi put čitao. Džimov drugi deo – *Tumačenje i učenja* – pruža pregled pedeset sedam godina korporativne i društvene evolucije. Džim je isto tako razborito i mudro doterao i izmenio određena shvatanja koja su važila 1963. godine, ažuriravši ih i podarivši im nove definicije kako bi bila u skladu s trenutnim saznanjima iz neuronauke, psihologije i drugih grana istraživanja. Međutim, suština knjige doktora Marfija ostala je ista. Naš ego, odnosno, svesni um, dotiče samo površinski deo stvarnosti i svesnosti i usredsređen je isključivo na ograničeni prostor naših pet čula, ali nepriznati i herojski delovi naše psihe kriju se ispod prozaičnog života.

Racionalni um zna da bude prepreka koja nas sprečava da iskoristimo svoj puni potencijal. On svojim oštrim fokusom ograničava naše sposobnosti i filozofski nas razdvaja od eksperimentalnog pozorišta u izvođenju podsvesti, iskonskog izvora moći. U drevnim šumama uma krije se pravi potencijal – naša intuicija, neobična svesnost, snovi, sprega

s kosmičkim informacionim poljem, psihološko i duhovno okruženje i da, naš misticizam.

Većina naučnika danas veruje da izvor uma leži u misterioznoj ali nedokazivoj sprezi molekula u mozgu. Da materija stvara um. Ovo vodi do redukcionističkih, ograničavajućih objašnjenja onoga što jesmo – nekakve vrste kosmičkog cinizma povodom ljudskog potencijala i dubine naših bića. Međutim, zahvaljujući genijalnim uvidima doktora Marfija – o dubini i bogatstvu silnih pragova inteligencije i hodnika svesti – milioni ljudi širom sveta ponovo su otkrili najdublje delove duše i uma koje su zaboravili. Otkrili smo da smo mnogo, mnogo više od racionalnog uma.

Knjiga *Osnažite moć podsvesti* podseća nas na neke od najstarijih mudrosti, poput one Budine: „Čovek je proizvod svojih misli", pa čak i na izreke iz mnogo starijih tradicija, poput Bhagavadgite: „Čoveka čine njegova uverenja – čovek je onakav kako i veruje." Međutim, sam doktor Marfi često eksplicitno posmatra svoj materijal kroz prizmu Svetog pisma, ali ova shvatanja prevazilaze religijske i društvene dogme bilo koje kulture ili doba.

Ovo je knjiga za sve generacije. Evolutivna avantura koju možemo razumeti i iskoristiti bez obzira na to koliko godina imali, bio to unuk ili njegova baka. Ova knjiga je isto tako prihvatila i sledi jednu od omiljenih izreka Alberta Ajnštajna: „Neka sve bude najprostije moguće – ali ne prostije od toga."

Doživeo sam veliku radost čitajući odvažne misli Džozefa Marfija i Džima Dženseна o potencijalu za stvaranje čuda, buđenja podsvesti radi fizičkog i mentalnog isceljenja, prevazilaženja ograničavajućih uverenja i ponašanja utemeljenog na strahu, razvijanja unutrašnjeg osećaja sopstvene vrednosti, svesti izobilja, stvaranja isceljujućih snova i prevazilaženja prepreka ka uspehu i vođstvu. Džensen nam pruža lekcije i alate taman kakvi su nam u ovo doba i potrebni, kako bismo podsvest iznova naučili nečemu i reprogramirali je da postiže rezultate, da stvara i zakorači u najbolju moguću, uspešnu i zdravu budućnost punu ljubavi. I to nije sve.

Na mene je najviše uticala ideja da je život, zapravo, nacrt naših uverenja. Mi stvaramo ono na šta odlučimo da se usredsredimo, stoga

naša životna iskustva proizlaze iz naše pažnje, uverenja, očekivanja i namera. Ako ne stanemo na put svojim ograničavajućim uverenjima, ona će stati na put nama: u zdravlju, poslu, odnosima, finansijskom uspehu i drugim sferama života. Srećom, Dženseni nas uči tehnikama pomoću kojih možemo da savladamo ova psihološka antitela koja ponekad razvijamo sami protiv sebe, a koja sprečavaju promene i razvoj samopouzdanja.

Od više hiljada pacijenata s kojima radim svih ovih godina i koji pate od najrazličitijih problema, procenjujem da je najmanje devedeset pet odsto njih imalo problem sa samopouzdanjem. Samopouzdanje je svest o tome koliko smo vredni ili ne, i utiče na to da li ćemo osećati da zaslužujemo ljubav, uspeh i zdravlje. Ono leži u samom korenu svakog uspeha i neuspeha. Ono je zvanični i najbitniji štab koji odlučuje o tome kakva ćemo iskustva privlačiti u svoj život. Ono je u centru točka života, te sadrži i drži na okupu njegove paoke koji su neophodni za lako ostvarivanje snova.

Ova knjiga opisuje razne načine pomoću kojih možemo da dođemo do tri najvažnija alata za davanje glasa našoj podsvesti, odnosno, za njenu manifestaciju.

Želja je prvo oruđe promene. Svaka promena počinje željom, najčistijom vrstom manifestacije, to jest, promene koja teži ka ostvarivanju potencijala. To je vatra u trbuhu zveri. Platon je prepoznao vrednost želje, za koju je rekao da „mora da goni dušu upregnutom ludošću".

Drugo oruđe jeste očekivanje, koje sledi posle želje. Očekivanje budi usnulog džina u nama, našu podsvest, te tako počinjemo da se ponašamo na način koji dovodi do samoispunjavajućeg proročanstva. Očekivanje leži i u korenu efekta placeba u studijama u kojima ni ispitivači ni ispitanici ne znaju ko uzima koji lek ili terapiju.

Maštu, treće oruđe manifestacije, koristimo da stvorimo vizualizaciju i mentalne filmove o željenoj budućnosti i uspesima. Mašta udiše život našim ciljevima i snabdeva nas mentalnom energijom pomoću koje stvaramo najbolju budućnost za sebe.

Ova knjiga pruža sve mentalno oruđe koje vam je potrebno, a korist koju možete dobiti od Marfijevih i Dženseneovih uvida je neograničena. Njih dvojica sakupili su viševekovnu mudrost i opisali je rečima koje

lako možemo da razumemo i prigrlimo dok učimo kako da ostavimo prošlost za sobom i postanemo mnogo bolja verzija sebe, nešto što ni sanjali nismo da ćemo moći da budemo. Ova knjiga povezuje nas sa herojskim delovima našeg snažnog unutrašnjeg bića i magijom koja čezne da pronađe svoj izraz.

Dr Li Pulos,
klinički psiholog,
autor knjiga *Biologija osnaživanja*
i *Moć vizualizacije*

Uvod

Daj čoveku ribu i nahranićeš ga za jedan dan.
Nauči ga da peca i nahranićeš ga za ceo život.

U ovoj knjizi reč je isključivo o delu doktora Džozefa Marfija. Imao sam tu sreću da se u dvadesetim upoznam s njegovim mudrim učenjima i sa zadovoljstvom ću podeliti s vama određene događaje koji su doveli do mog srećnog i slučajnog otkrića knjige *Moć podsvesti*.

Na poslednjoj godini fakulteta počeo sam da radim za svetsku izdavačku kuću *Enciklopedija Britanika*. Uskoro sam postao jedan od najboljih prodavaca, a kada sam napunio dvadeset pet, sa suprugom su me poslali u Sidnej da bih bio glavni za prodaju u čitavoj Australiji i na Novom Zelandu. Tog istog meseca našao sam se u naslovnoj priči časopisa *Fortjun* nazvanoj *Galerija poslovnih čuda*.

U to vreme često su me pitali: „Čemu pripisujete svoj uspeh?" Imao sam odgovore u rukavu: „Imam izuzetno dobre radne navike", „Pun sam entuzijazma", „Veoma sam pozitivan", i tako dalje – ali ništa što bi zaista bilo od koristi onome ko me pita. Zatim sam pohađao četvorodnevni seminar *Omega*, čiji je tvorac i osnivač bio pokojni Džon Bojl, koji je i vodio seminar, i tada sam prvi put razumeo principe uspeha. Usvojio sam novi rečnik koji mi je omogućio da na praktičan način opišem kako postići uspeh, ne samo na poslu nego i u međuljudskim odnosima, roditeljstvu, zdravlju i svim ključnim sferama života. Bilo je to neverovatno prosvetljujuće iskustvo. Zapravo, na završetku seminara

prišao sam gospodinu Bojlu, šaljivo ga bocnuo u grudi i rekao mu: „Jednoga dana držaću vaš seminar i biću vlasnik vaše kompanije!“ Tada je njegov jedini odgovor bio: „Ma da, *važi*“, a na licu je imao izraz čiste neverice. Međutim, odlučio sam da iskoristim sve ono što sam naučio radeći za *Omegu* i u narednim kompanijama u kojima sam bio izvršni direktor i predsednik, i primenim sve u sopstvenoj kompaniji. Tako sam četrnaest godina posle pohađanja tog prvog seminara ispunio svoj cilj i otkupio *Omegu* od gospodina Bojla.

Jedanaest godina bio sam jedan od četvorice instruktora dok sam istovremeno bio zadužen za poslovanje.

Često bih pitao gospodina Bojla gde je naučio sav taj *Omegin* materijal, a on bi mi prosto odgovarao: „Učio sam od doktora Džozefa Marfija.“ Tada, kada nije bilo ličnih računara ni interneta, nisam mogao da potražim ime Džozefa Marfija u *Guglu*, ali, kako sam sve tečnije baratao principima *Omege* i sve bolje ih razumeo, počeo sam da istražujem i van njih, čitajući svaku knjigu koja bi mi dopala šaka i pohađajući svaki mogući seminar ne bih li produbio sopstveno razumevanje podsvesti i moći misli. Ta iskustva uvek su me ponovo vodila ka misterioznom doktoru Marfiju.

Jedan od mojih kolega došao je 2005. godine u moju kancelariju i pružio mi primerak *Moći podsvesti* doktora Džozefa Marfija, rekavši mi: „Džime, slušao sam tvoja predavanja i pomislio da bi ti se ova knjiga dopala.“ Zapitao sam se da li je moguće da je to baš taj Džozef Marfi.

I ispostavilo se da je to baš on.

Dok sam čitao knjigu, shvatio sam da je sadržaj *Omeginih* seminara mahom utemeljen na ovoj knjizi, a da je gospodin Bojl sjajno izdvojio učenja doktora Marfija i oblikovao ih u četvorodnevni seminar. Učesnici bi izašli sa seminara s oruđem koje im omogućava da promene šta god požele u svom životu.

Dok sam radio u *Omegi*, lično sam svedočio stotinama, možda i hiljadama transformativnih iskustava učesnika posle pohađanja četvorodnevnog seminara. Te transformacije nisu bile ograničene samo na posao, nego su im pomagale da poboljšaju međuljudske odnose, roditeljstvo, načine predavanja i obuka, zdravlje i bukvalno svaku sferu života.

* * *

U meni lično najveće zadovoljstvo u predstavljanju rada doktora Marfija budi to da posmatram kako ljudi primenjuju ono što su naučili. Video sam bezbroj primera u kojima zaposleni na visokim pozicijama kupuju knjige doktora Marfija i dele ih zaposlenima. Na desetine ljudi poverilo mi se da su im učenja doktora Marfija spasla veze i poboljšala brigu o porodici i učestvovanje u njoj.

Način na koji pričamo sa samima sobom neprestano šalje uputstva podsvesti kako bi se osiguralo da se „dobro ponašamo", ali ova uputstva nisu nužno u skladu s onim što želimo. Koliko puta ste samo čuli nekoga da kaže sledeće:

„Nikako ne pamtim imena."

„Uvek se unervozim kad govorim pred velikim grupama ljudi."

Ili svojoj deci:

„Zašto ti je soba uvek u haosu?"

„Zašto ne možeš da uradiš ništa da valja?"

Kada shvatimo da ono što govorimo sebi (bilo to pozitivno ili negativno) utiče na naše zaposlene, decu i druge koje volimo, tada smo u stanju da počnemo da menjamo te podatke, transformišući ih u pozitivne ishode koje odistinski želimo. Doktor Marfi nudi baš te alate u knjizi koju ćete uskoro pročitati.

Zašto nam je potrebna moć podsvesti

Iako je ono o čemu doktor Marfi piše prepuno blaga, kad bih morao da izdvojim jednu ključnu lekciju, bilo bi to otkriće neverovatne sprege između svesnih i podsvesnih delova uma, odnosno, kako iskoristiti neverovatnu moć sopstvenog „unutrašnjeg monologa".

Nisu ovde posredi dva različita uma, već pre dve sfere jednog uma. Svesni deo jeste onaj koji koristimo za razmišljanje. Dok čitate ove reči, vi istovremeno razgovarate sa samim sobom o tome šta osećate povodom ovoga što čitate – a pored toga i o tome šta ćete večeras jesti, kao i o mnoštvu drugih misli. To je taj unutrašnji monolog.

Većina nas nije svesna toga da po čitav dan razgovaramo sa samim sobom, i to brzinom od sto pedeset do trista reči u minutu, odnosno, preko pedeset hiljada reči dnevno. Većina nas *nije* shvatila da se taj

unutrašnji monolog pretvara u uputstva našoj podsvesti, koja deluje kao *servomehanizam* (kontrolni sistem), a on radi po uputstvima koja nam pruža svesni deo uma.

Većinu nas učili su da je podsvest zadužena za sve telesne funkcije. Ona zaceljuje rane, pomoću nje nam rastu kosa i nokti, tako varimo hranu i slično, ali većina nas nije svesna da podsvest neprestano izvršava ova uputstva, bez ikakve pauze. Podsvest nas nikako *ne osuđuje*. Jednako vredno ispunjava negativna uputstva unutrašnjeg monologa koliko i pozitivna. Knjiga doktora Marfija uči nas kako da iskoristimo neverovatnu moć tog unutrašnjeg monologa, kao i da ono što govorimo drugima ni izbliza nije toliko bitno kao ono što govorimo sebi.

U svojoj knjizi doktor Marfi divno ilustruje kako funkcioniše odnos između svesnog i podsvesnog. Danas to objašnjavam tako što pomislim na prekookeanski brod. Svesni um je kapetan koji zapoveda posadi (podsvest). „Posada" se ne svađa s „kapetanom", već jednostavno odgovara: „Da, da, gospodine", i izvršava data uputstva, ne obazirući se na to da li se brod nasukao na stene, udario drugo plovilo ili sigurno stigao na odredište.[1]

Naša podsvest služi svesnome. To joj je i svrha.

Stoga, kakvo god uputstvo ili naređenje da joj damo, podsvest će ga izvršiti bez pitanja, čak i ako joj to ide na štetu. Ova analogija postavlja svima nama ključno pitanje: jeste li vi kapetan svoga broda? Drugim rečima, da li ste kapetan svojoj posadi, svom podsvesnom umu? Ako jeste, onda u rukama imate moćno oruđe – ono pomoću koga ćete kormilariti brodom svog života i postići ono što zaista želite. Doktor Marfi opisuje to na sledeći način.

> *Čudesna moć koja će vas izbaviti iz zbunjenosti, bede, melanholije i neuspeha i voditi vas do vašeg iskonskog odredišta, rešiti vam poteškoće, osloboditi vas emotivnih i fizičkih stega, sprovesti vas do kraljevskog puta ka slobodi, sreći i smirenosti. Ova čudesna moć vaše podsvesti u stanju je da vas isceli: da vas iznova učini vitalnim i zdravim (str. 22).*

Ko je bio doktor Džozef Marfi?

Džozef Marfi rođen je u jednom gradiću u Irskoj, u Okrugu Kork, 20. maja 1898. godine. Rastao je u strogom katoličkom domaćinstvu, s mlađim bratom i sestrom. Otac mu je bio dekan i profesor Irskog nacionalnog koledža, a majka domaćica. Iako mu je otac imao stabilne prihode, Irska je u to vreme patila od teške ekonomske krize, a kao i mnoge druge irske porodice, Marfijevi su bili siromašni i mučili se da sastave kraj s krajem.

Mladi Marfi naposletku se upisao na Irski nacionalni koledž i bio je izvanredan student. U jednom trenutku razmatrao je da postane sveštenik i primljen je u jezuite. Međutim, povukao se u dvadeset četvrtoj godini, odlučivši da umesto toga napusti Irsku i ode u Ameriku.

Novi život

Stigavši u Njujork 1922. godine, naposletku je postao farmaceut, diplomiravši hemiju. Za vreme studija počeo je da istražuje i pohađa časove o raznim istočnjačkim religijama i filozofijama. Toliko se zaljubio u hinduizam da je na kraju otputovao u Indiju kako bi podrobnije učio pod vođstvom indijskih mudraca. Ta rana i duboko značajna iskustva istočnjačke promisli i drugih svetskih religija na kraju su ga odvela ka potpuno novom životu i karijeri.

Četrdesetih godina XX veka doktor Marfi preselio se u Los Anđeles i postao član pokreta Nova misao, koji je osnovan krajem XIX veka, a nastavio da se razvija početkom XX. Postao je sveštenik Crkve božanske nauke i izgradio jednu od njenih najvećih verskih zajednica u Los Anđelesu. Kako su crkva i njegova slava rasle, svoje nedeljne propovedi počeo je da upotpunjava nedeljnom radio-emisijom, kao i knjigama i audio-snimcima. Doktor Marfi napisao je za života više od trideset knjiga, ali najpoznatija od njih je *Moć podsvesti*, koja je prvi put objavljena 1963. godine i odmah postala jedna od najprodavanijih. Posle više od pedeset pet godina od njenog objavljivanja, s milion prodatih primeraka, ova knjiga je međunarodni klasik, a nasleđe doktora Marfija nastavlja da buja i dan-danas.

Kako da koristite ovu knjigu

Prva polovina ove knjige jeste originalni rukopis *Moć podsvesti* doktora Marfija. Njen izdavač i ja smatrali smo da je važno da prvo predstavimo originalan rukopis doktora Marfija kako biste imali neposredno i lično iskustvo s njegovim učenjima, napisanim njegovim rečima. Kao što ćete videti, uzevši u obzir snažnu hrišćansku doktrinu u kojoj je rastao, mnoge njegove ideje u sprezi su sa istinama koje je pronašao u Svetom pismu. Međutim, sami ti koncepti ne pripadaju nijednoj veroispovesti. Isto tako, iako određeni primeri i jezik kojim se služi oslikavaju društvene prilike vremena u kome je knjiga napisana, uverićete se da je stil pisanja doktora Marfija i posle više od pedeset pet godina još pristupačan i zanimljiv.

Drugi deo knjige sastoji se od mojih zabeležaka: tumačenja i lekcija koji ažuriraju učenja doktora Marfija i nastavljaju se na njih, ne bi li, putem priča iz stvarnog života, primera i prostih navika koje je svako u stanju da primeni s opipljivim rezultatima, pokazali kako su njegova učenja i danas transformativna i relevantna. Posle decenija u toku kojih sam se služio delima doktora Marfija i podučavao druge, sa zadovoljstvom delim ono što sam naučio – lekcije za koje verujem da vam mogu biti od koristi kako biste došli do života iz snova.

Stoga, da biste najbolje iskoristili ovu knjigu, prvo je pregledajte celu i upoznajte se s njom, upijajte ono što iskače s njenih stranica. Potom pročitajte originalni rukopis doktora Marfija – nebitno je da li čitate redom, preskačete ili čitate u delovima – pustite da vas vodi sopstvena intuicija. Zatim pročitajte drugu polovinu. Nadam se da će vam s vremenom ova knjiga biti dragoceni vodič, vaše lično oruđe kojim ćete osloboditi svoj pun potencijal i živeti životom kakav želite.

Uživajte u putovanju.

Džejms Dženssen

Prvi deo

MOĆ PODSVESTI

Originalan, kompletan rukopis

doktora Džozefa Marfija