

# Saturs

## *Ievads*

*Vai no dzīves gūstat vislabāko, ko tā var sniegt? .....* 7

## *Priekšvārds*

*Kā šī grāmata var dzīvē radīt brīnumus .....* 11

1. Iekšējā dārgumu krātuve ..... 19
2. Kā darbojas prāts ..... 31
3. Zemapziņas spēks, kas dara brīnumus ..... 49
4. Garīgā dziedināšana senatnē ..... 60
5. Garīgā dziedināšana mūsdienās ..... 72
6. Praktiski paņēmieni garīgajā dziedniecībā ..... 82
7. Zemapziņa ir vērsta uz dzīvību ..... 99
8. Kā panākt vēlamos rezultātus ..... 107
9. Kā izmantot zemapziņas spēku bagātības  
piesaistīšanai ..... 116
10. Tiesības būt bagātam ..... 124
11. Zemapziņa kā partneris ceļā uz panākumiem ..... 134
12. Kā zinātnieki izmanto zemapziņu ..... 148
13. Zemapziņa un miega brīnumainā daba ..... 159
14. Zemapziņa un laulība ..... 169
15. Zemapziņa un laime ..... 182

## 6 TAVAS ZEMAPZIŅAS SPĒKS

16. Zemapziņa un harmoniskas attiecības .....	191
17. Kā zemapziņa palīdz piedot .....	205
18. Kā zemapziņa atbrīvojas no prāta šķēršļiem .....	219
19. Kā atbrīvoties no bailēm ar zemapziņas palīdzību .....	232
20. Kā mūžīgi palikt garā jaunam .....	246
<i>Alfabētiskais rādītājs</i> .....	262
<i>Par autoru</i> .....	270

*Ievads*

## Vai no dzīves gūstat vislabāko, ko tā var sniegt?

Dzīvei ir jābūt piedzīvojumam. Tai jāsniedz piepildījums. Dzīvei vajadzētu nozīmēt ko daudz vairāk nekā vienkāršu eksistenci. Taču lielākā daļa cilvēku ir tā iegrimuši ikdienas sīkumos un raizēs, cenšoties izdzīvot, ka neizbauda dzīvības brīnumu.

Vairums ļaužu pieredz vien mazumiņu prieka un gandarījuma, ko Dievs viņiem devis. Mēs varam to mainīt un piešķirt dzīvei vitalitāti.

Grāmatas autors Dr. Mērfijs ir kustības “Tavas zemapziņas spēks” dibinātājs. Tās idejas ir pieņēmuši daudzi filozofi, psihologi, garīdznieki un rakstnieki vairākās valstīs. Dr. Mērfijs ir palīdzējis tūkstošiem cilvēku mainīt dzīvi – garlaicīgu, vientuļu eksistenci, kas atņem spēkus, pārvērst par dinamisku, jēgpilnu dzīvi, kura sniedz piepildījumu.

Šajā nozīmīgajā grāmatā autors, izmantojot senās garīgās zināšanas un atziņas, kas balstītas uz zinātnes principiem, skaidro zemapziņas ietekmi. Viņš arī piedāvā vienkāršus, praktiskus vingrinājumus, kuru efektivitāte ir pierādīta un kuri var pārvērst prātu par spēcīgu instrumentu dzīves uzlabošanai. Šī nenovērtējamā “prāta lietotāja rokasgrāmata”, papildināta ar iedvesmojošiem

veiksmes stāstiem, atklāj panākumu noslēpumus dažādās dzīves jomās. Tā palīdzēs

- paaugstināt pašapziņu,
- uzlabot veselību,
- atrast jaunus draugus un uzlabot attiecības ar kolēģiem un ģimenes locekļiem,
- iegūt gaidīto paaugstinājumu amatā, algas pielikumu vai saņemt atzinību no vadītāja un kolēģiem,
- stiprināt laulību un mīlestību,
- veidot labus ieradumus un atbrīvoties no sliktajiem.

Tā kā Dr. Mērfijs bija garīdznieks, grāmatā viņš bieži atsaucas uz Bibliu un citē gan Veco, gan Jauno Derību. Taču viņš norāda, ka izklāstītie principi neaprobežojas tikai ar noteiktu ticību vai reliģiju – tie ir absolūti patiesi. Dr. Mērfija darbs ir balstīts uz visu reliģiju un tautu izcilo praviešu, teologu un filozofu – kā seno, tā mūsdienu – idejām un atziņām. Tās ir nozīmīgas ikvienam lasītājam neatkarīgi no viņa reliģiskās piederības.

Šis ir vienīgais grāmatas “Tavas zemapziņas spēks” pārskatītais izdevums, kas ticis autorizēts un publicēts Dr. Mērfija darbu oficiālā pārstāvja *Murphy Trust* aizgādībā. Jaunajā pārskatītajā izdevumā Dr. Mērfija vēstījums ir izklāstīts viņa paša vārdiem ar nelielām izmaiņām, lai padarītu grāmatu uztveramāku lasītājiem 21. gadsimtā. Piemēram, tekstā izmantotie Bībeles panti no *King James Version of the Bible* (Karaļa Džeimsa Bībeles versija) ir aizstāti ar citātiem no *The New English Bible (Oxford University Press, 1970)* (Jaunā Angļu Bībele).<sup>1</sup> Papildu oriģinālajam tekstam katrā nodaļā ir iekļauti fragmenti no dažādiem Dr. Mērfija

---

<sup>1</sup> Tulkojumā izmantots Bībeles 1965. gada izdevuma revidētais teksts (Latvijas Bībeles biedrība, 1997).

darbiem (arī npublicētiem), lai uzsvērtu svarīgākās nodaļā apskatītās tēmas.

Lasiet šo grāmatu ar atvērtu prātu! Dr. Mērfija norādījumi nav teorētiski. Tie ir balstīti uz idejām, kuras izturējušas laika pārbaudi un kuru patiesīgumu apliecina reāli piemēri. Neskaitāmi cilvēki, kas izmantojuši šos principus, ir iemācījušies iegūt no dzīves visu, ko tā var sniegt.

Lasiet! Mācieties! Izmantojiet apgūto! Jūs varat mainīt savu dzīvi uz labo pusi.

Artūrs R. Pells, *Ph.D.*

*Priekšvārds*

# Kā šī grāmata var dzīvē radīt brīnumus

Esmu redzējis, kā ar cilvēkiem visā pasaulē visdažādākajās dzīves jomās notiek brīnumi. Arī jūsu dzīvē ienāks brīnumi – kad sāksiet izmantot zemapziņas maģisko spēku. Šī grāmata ikvienam lasītājam atklās, ka ierastā domāšana un iztēles ainas veido, nosaka un rada viņa likteni. Cilvēks ir tāds, kādas ir viņa zemapziņas domas.

## **Vai jūs zināt atbildes?**

Kāpēc viens cilvēks ir bēdīgs, bet cits – priecīgs? Kāpēc viens ir liksms un pārticis, bet otrs – nabadzīgs un nelaimīgs? Kāpēc kādu māc bailes un satraukums, bet citu spēcina ticība un pārliecība? Kāpēc vienam ir skaista, grezna māja, bet citam jādzīvo nožēlojamā graustā?

Kāpēc kāds gūst panākumus, bet citu vajā neveiksmes? Kāpēc viens lektors ir izcils un ārkārtīgi iecienīts, bet cits – viduvējs un nepopulārs? Kāpēc kāds savā darbā un profesijā ir ģeniāls, bet cits visu mūžu nopūlas un nomokās, tā arī nepaveicot neko vērtīgu?

Kāpēc viens izdziedinās no tā sauktās neārstējamās slimības, bet otrs ne? Kāpēc tik daudzi labi, laipni, reliģiozi cilvēki cieš mokas kā prātā, tā ķermenī? Kāpēc daudzi amorāli un neticīgi

ļaudis gūst panākumus, vairo turību un viņiem ir izcila veselība? Kāpēc viens cilvēks ir laimīgs savā laulībā, bet otrs jūtas ļoti nelaimīgs un neapmierināts?

Vai atbilde uz šiem jautājumiem ir atrodamā jūsu apziņā un zemapziņā?

Pilnīgi noteikti.

### **Kāpēc es sarakstīju šo grāmatu**

Mani pamudināja dziļa vēlme atklāt atrastās atbildes uz šiem un daudziem līdzīgiem jautājumiem. Centos pēc iespējas vienkāršākā valodā izskaidrot fundamentālo patiesību par prātu. Es uzskatu, ka ir iespējams stāstīt par dzīves un prāta pamata likumiem ikdienišķiem, parastiem vārdiem. Šī grāmata rakstīta tādā pašā valodā, kāda tiek lietota avīzēs un periodikā, birojos, mājās un sanāksmēs.

Aicinu jūs izpētīt grāmatu un izmantot tajā aprakstītās metodes. Esmu pilnīgi pārliecināts: ja to darīsiet, iegūsiet brīnumainu spēku, kas izraus jūs no apjukuma, posta, melanholijas un neveiksmēm. Tas parādīs jums īsto vietu dzīvē, atrisinās grūtības, atbrīvos no emocionālās un fiziskās verdzības un nostādīs uz karaliskā ceļa, kas ved pretim brīvībai, laimei un sirdsmieram.

Brīnumainais zemapziņas spēks dziedina no slimībām, atdodot jums vitalitāti un spēku. Mācoties izmantot savu iekšējo spēku, jūs atvērsiet baiļu cietuma vārtus un iesaļosiet dzīvē, kur, kā vēstīts Rakstos, valda Dieva bērnu apskaidrība un svabadība.

### **Kā atbrīvot spēku, kas dara brīnumus**

Izdziedināšanās vienmēr būs pārliecinošākais pierādījums zemapziņas spējām. Pirms daudziem gadiem man izdevās izārstēties no ļaundabīga audzēja – medicīnas terminoloģijā to sauc par sarkomu –, izmantojot zemapziņas dziedinošo spēku, kas radīja mani un jo projām uztur un pārvalda visas dzīvībai svarīgās funkcijas.

Paņēmiens, kuru toreiz izmantoju, ir sīki aprakstīts šajā grāmatā. Esmu pārlicināts, ka tas palīdzēs arī citiem uzticēties tai pašai Bezgalīgajai dziedinošajai klātbūtnei, kas atrodas mūsu visu zemapziņas dziļēs. Uzklusījis kāda drauga, vecāka gadagājuma ārsta, laipno padomu, es pēkšņi sapratu: ir pavisam dabiski pieņemt, ka radošais saprāts, kurš izveidojis visus manus orgānus, ķermeni un iedarbinājis manu sirdi, var izdziedināt pats sevis radīto. Kā teikts senajā sakāmvardā: “Ārsts uzliek brūcei pārsēju, bet Dievs to sadziedē.”

### **Kad lūgšanas ir iedarbīgas, notiek brīnumi**

Zinātniskā lūgšana ir harmoniska prāta apziņas un zemapziņas līmeņu mijiedarbība, kas virzīta uz konkrētu mērķi. Lasot grāmatu, jūs iemācīsieties, kā zinātniskā veidā piekļūt Bezgalīgajam spēkam sevī, iegūstot to, ko patiešām kārojat. Jūs vēlaties laimīgāku, pilnīgāku un bagātāku dzīvi. Izmantojot brīnumaino spēku, jūs veiksmīgi tiksiet galā ar ikdienas pienākumiem, atrisināsiet biznesa problēmas un vairošiet harmoniju ģimenes attiecībās.

Noteikti izlasiet grāmatu vairākas reizes. Jūs atklāsiet, kā darbojas zemapziņas brīnišķīgais spēks un kā cilvēks var smelties dziļi sevī apslēpto iedvesmu un gudrību. Apgūstiet vienkāršus paņēmienus, kuri ļaus iespaidot zemapziņu. Tiecoties piekļūt neizsmēlamajai iekšējo bagātību krātuvei, izvēlieties jauno, zinātnisko pieeju. Izlasiet grāmatu uzmanīgi, nopietni un ar mīlestību. Pierādiet sev, ka tā patiesi var jums palīdzēt. Tas var būt – un es ticu, ka būs, – pagrieziena punkts jūsu dzīvē.

### **Visi skaita lūgšanas**

Vai jūs zināt, kā panākt, lai lūgšana būtu iedarbīga? Cik ilgs laiks ir pagājis, kopš lūgšana ir kļuvusi par daļu jūsu ikdienas? Cilvēki

lūdzas ārkārtas situācijās, kad draud briesmas, nepatikšanas vai uzglūn slimības vai nāve.

Paklausieties ziņas televīzijā! Dzirdam stāstus par to, ka ļaudis visā pasaulē lūdzas par kādu bērnu, kuru piemeklējusi neārstējama (kā to mēdz dēvēt) kaite, par mieru starp tautām, par kalnračiem, kas iesprostoti applūdušās raktuvēs. Un vēlāk klausāmie, kā izglābtie kalnrači stāsta: viņi esot lūgušies, gaidot glābējus.

Protams, lūgšana vienmēr palīdz grūtību laikā. Bet kāpēc gaidīt nepatikšanas? Par lūgšanu vareno ietekmi tiek stāstīts ziņu virsrakstos, un tas liecina par lūgšanu iedarbīgumu. Bet kāda ir nozīme pazemīgajām bērnu lūgšanām, vienkāršiem ikdienas pateicības vārdiem pie galda, ticības pilnajām lūgšanām, kurās ļaudis meklē tikai kopību ar Dievu?

Darbs ar cilvēkiem ir licis man izpētīt dažādas pieejas lūgšanai. Esmu pieredzējis lūgšanas spēku savā dzīvē un esmu runājis un strādājis ar daudziem citiem, kuriem lūgšanas ir nozīmīgi palīdzējušas. Problēma parasti ir šāda: kā lai pastāsta citam, kā lūgties? Cilvēkiem, kuriem ir nepatikšanas, ir grūti domāt un rīkoties loģiski. Problēmas viņus pilnībā pārņem un bloķē spēju klausīties un saprast. Viņiem ir vajadzīga *vienkārša* formula, praktisks un specifisks metožu kopums.

## Ikdienas lūgšanas

Grāmatas unikālā iezīme ir tās praktiskums. Jūs atradīsiet viegli izmantojamus paņēmienus un formulas, kuras varēsiet lietot ikdienā. Šīs vienkāršās metodes esmu mācījis cilvēkiem visā pasaulē.

Jūs uzzināsiet, kāpēc bieži saņemat nevis to, ko lūdzāt, bet gluži pretējo. Visās pasaules malās tūkstošiem reižu ļaudis man ir jautājuši: “Es lūdzos un lūdzos, bet kāpēc nesaņēmu atbildi?” Turpmākajās nodaļās uzzināsiet, kādēļ tā notiek. Šī grāmata, kurā

izskaidrots, kā iespaidot zemapziņu un saņemt pareizās atbildes, ir ārkārtīgi vērtīga un vienmēr noderēs grūtos brīžos.

## Kam jūs ticat?

Pretēji plaši izplatītajam uzskatam atbildi uz cilvēka lūgšanu sniedz ne jau tas, kam viņš tic. Lūgšanas tiek piepildītas, kad zemapziņa reaģē uz prātā esošo mentālo ainu vai domu. Šis ticības likums ir slepenais visu pasaules reliģiju darbības princips – to psiholoģiskās patiesības slēptais iemesls.

Par spīti milzīgajām uzskatu atšķirībām, gan budists, gan kristietis, gan musulmanis, gan jūdaists var saņemt atbildes uz savām lūgšanām. Kā tas var būt? Atbilde ir meklējama nevis konkrētā reliģijā, rituālā, ceremonijā, formulā, liturģijā, burvestībā, upurēšanā vai ziedojumos, bet tikai ticībā jeb garīgā pieņemšanā un atvērtībā tam, ko lūdz.

Dzīvības likums ir ticības likums. Ticību var īsumā definēt kā domu prātā. Tas, kā cilvēks domā, jūt un tic, nosaka viņa prāta un ķermeņa stāvokli un dzīves apstākļus. Tehnika, metodika, kuras pamatā ir izpratne par to, ko un kāpēc jūs darāt, palīdzēs iemiesot zemapziņā visu labo. Būtībā piepildīta lūgšana ir sirds vēlmes īstenošanās.

## Vēlme ir lūgšana

Ikviena vēlas veselību, laimi, drošību, sirdsmieru un pašizpaušmes brīvību. Bet cik daudzi sasniedz šos mērķus? Kāds universitātes profesors man nesen atzina: “Es zinu, ka, mainot domāšanas modeli un emociju izpaušmes, uzlabosies sirds veselība. Es to *zinu*. Bet ir kāda problēma. Man nav nekādas tehnikas, metodes vai *modus operandi*. Prāts svaidās starp daudzām problēmām, un es jūtos neapmierināts un nelaimīgs – kā zaudētājs.”

Profesoram bija *vēlme* iegūt lielisku veselību. Viņam bija vaja-dzīgas zināšanas par to, kā darbojas prāts. Tas viņam ļautu piepildīt savu vēlmi. Izmantojot grāmatā aprakstītās dziedināšanas metodes, viņš atguva veselību.

### **Laiks ir vienots prāts – kopīgs visiem cilvēkiem**

Zemapziņas spēja darīt brīnumus pastāvēja vēl pirms mūsu dzimšanas, kad nebija nevienas baznīcas, nedz arī pašas pasaules. Lie-lās, mūžīgās patiesības un dzīvības principi ir senāki par visām reliģijām. Ņemot vērā šīs idejas, aicinu jūs pieņemt brīnišķīgo, maģisko, pārveidojošo spēku, par ko lasīsiet nākamajās nodaļās. Tas sadziedēs garīgās un fiziskās brūces, pasludinās brīvību bailu pārņemtajam prātam un pilnībā atsvabinās jūs no nabadzības, neveiksmju, posta, trūkuma un vilšanās uzliktajiem ierobežojumiem.

Jums ir tikai garīgi un emocionāli jāsavienojas ar to labo, ko vēlaties iemiesot. Zemapziņas radošie spēki attiecīgi reaģēs. Sāciet jau tagad, šodien. Ļaujiet dzīvē notikt brīnumiem! Turpiniet iesākto, līdz diena metas dzebra un ēnas zūd.

### **Zemapziņa ir jūsu fotolaboratorija**

Zemapziņa ir jūsu lieliskā fotolaboratorija. Tā ir slepena vieta, kurā attīstās jūsu ārējā dzīve.

Ne jau vārds, ģērbšanās stils, vecāki, apkārtējā vide vai auto-mašīna, ar kuru braucat, padara jūs par to, kas esat. Jūs esat noteikti uzskati, kas ieguvuši formu – attēlu pēc attēla, gaismās un ēnās – jūsu pazemes fotolaboratorijā. Morālā ziņā zemapziņa ir pilnīgi neitrāla, gatava atzīt jebkuru ieradumu par piemērotu neatkarīgi no tā, vai jūs (vai sabiedrība) to vērtējat kā labu vai sliktu. Tāpēc tad, kad atkal un atkal bezrūpīgi sūtām negatīvas

domas zemapziņā, slepenajā fotolaboratorijā, mēs ļoti brīnāmies, redzot, ka šīs tumšās domas izpaužas ikdienas pieredzē un attiecībās... atkal un atkal. Patiesībā ar mums reti notiek kas tāds, kura radīšanā mēs nebūtu piedalījušies.

Lai jūsu pasaule mainītos, jums ir jāmaina savas domas... no iekšpuses uz āru. Ja pieņemsiet ideju par fotolaboratoriju, jūs atklāsiet, ka laimīgā kārtā varat atbrīvoties no traucējošām emocijām. Jūs atskārtīsiet, ka mainīt dzīvi nemaz nav tik grūti. Cik daudz pūļu var prasīt vienkārša esošo domu ainu aizstāšana ar jaunām? Šī izpratne var iezīmēt mierīga pozitīvu pārmaiņu perioda sākumu.

Varbūt būsiet izbrīnīts, uzzinot, ka visi uzskati un pieņēmumi, kas jums ieaudzināti jau kopš agrīna vecuma, joprojām ir jūsos, un tie var izpausties un ietekmēt jūsu dzīvi. Mums visiem ir daudz tādu uzskatu un ideju, par ko jau sen esam aizmirsuši, un to izcelsme, iespējams, meklējama bērnībā. Tie ir paslēpti zemapziņas fotolaboratorijas dziļākajos nostūros. Tāpēc ir pienācis laiks attīstīt veselīgu, cieņpilnu attieksmi pret savām domām.

Piemēram, ja uzskatāt, ka, sēžot pie ventilatora, kakls kļūst stīvs, zemapziņa parūpēsies, lai tā arī notiktu. Diskomfortu izraisa nevis ventilatora darbība, kuras ietekmē nekaitīgas enerģijas molekulas svārstās augstā frekvencē, bet gan kļūdainie uzskati. Ventilators ir nekaitīgs.

Un, ja baidāties, ka saaukstēsieties, jo kāds birojā nošķaudās, bailes kļūst par prāta kustību, kura rada to, ko gaidāt, no kā baidāties un kam ticat. Jūs pamanīsiet, ka citi biroja darbinieki nesaukstējas, jo viņi tam netic. Viņi tic veselībai.

Ījabs sacīja: *šausmas, kuras es bijos, ir mani aizsniegušas.*

No kurienes, jūsuprāt, rodas brīnumainais dziedinošais spēks? No tās pašas zemapziņas... Ja piepildīsiet savu fotolaboratoriju ar lielajām patiesībām, tās atspoguļosies ārējā pasaulē. Zemapziņa pieņems šīs patiesības un mudinās jūs izdziedināties, būt mierīgam.

Tāpat kā apēstais ābols iekļūst asinsritē, domas mīt jūsu prātā un ietekmē dzīvi. Tādā pašā veidā jūs iemācījāties staigāt, peldēt, dejojot vai spēlēt klavieres – atkārtojot domu atkal un atkal, pēc kāda laika tā kļūst par daļu no jums. Tā ir lūgšana, kas atbilst augstākam principam. Ne jau benzīns darbina automašīnu. Tam vispirms ir jākļūst par tvaiku, tam ir jāmainās, pirms tas iegūst spēku; tāpat arī prātam ir jāmainās, lai jūsu pasaule sāktu virzīties turp, kurp vēlaties.

Līdztekus dziedināšanai zemapziņas fotolaboratorijā tiek radīta arī jūsu bagātība. Lai jūs dzīvē varētu pieredzēt pārpilnību, ir svarīgi vispirms padarīt bagātu zemapziņu.

Mācoties prāta likumus, jūs sāksiet ticēt un skaidri zināsiet: neatkarīgi no ekonomiskās situācijas, biržas svārstībām, krīzes, streikiem, kara vai citām situācijām un apstākļiem, jūs vienmēr būsiet pārticis. Tas notiks tāpēc, ka būsiet nodevis bagātības ideju zemapziņai, apgādājis savu fotolaboratoriju ar bagātības attēliem un *tiksiet* apgādāts. Būsiet pārliecinājis savu slepeno prātu, ka nauda mūžam plūst brīvi un brīnišķīgā kārtā vienmēr ir arī pārpalikums. Ja rīt notiks valsts finansiāls sabrukums un visi jūsu īpašumi un finanšu līdzekļi zaudēs vērtību, jūs tik un tā piesaistīsiet bagātību un tiksiet apgādāts.

Zemapziņas fotolaboratorija ir piepildīta ar lieliskām, jaunām idejām, tāpēc jums nav jāuztraucas par veco ideju nomaiņu. Uzreiz sāciet domāt par to, kas ir paties, jauks un cēls, un jūs ieraudzīsiet šīs garīgās vērtības visapkārt. Atcerieties, ka Dievs visu pasludināja par labu un ļoti labu, un arī jums tā jādara. Šādi domājot, jūs iegūsiet jaunu, veselīgi godbijīgu attieksmi pret savām domām un atklāsiet, ka vairs neesat kā upuris pakļauts prāta ainām, kuras bijāt izveidojis, pats to neapzinoties.