

# Čudeži vašega uma



Dr. Joseph Murphy

 Bird Publisher  
2024

Naslov izvirnika:

**„The Miracles of Your Mind“; Dr. Joseph Murphy**

Copyright © Bird Publisher, 2024

# Vsebina

Uvod ... 7

1. Kako deluje vaš um ... 9

2. Podzavestni um in zdravje ... 17

3. Podzavestni um in alkoholizem ... 37

4. Podzavestni um in blaginja ... 55

5. Kako uporabiti podzavestni um pri reševanju  
zakonskih težav ... 67

6. Podzavestni um in vodstvo ... 77

7. Premagajte strah s pomočjo podzavestnega uma ... 87

Nekaj besed o avtorju ... 99

# Uvod

V tej izjemni knjigi nam dr. Joseph Murphy razkrije notranje delovanje podzvestnega uma in nam to knjigo predstavi kot enega izmed najbolj praktičnih priročnikov, s katerim lahko premagamo težave, ki tarejo veliko večino ljudi. O izjemnih rezultatih v tej knjigi predstavljenih rešitev težav, lahko bi jih imenovali tudi »čudeži«, o katerih so poročali tisti, ki so prisostvovali predavanjem avtorja pod naslovom »Čudeži podzvestnega uma«, priča količina pisem, ki so k njemu prispela od vseh tistih, ki so se želeli naučiti, kako vzpostaviti stik z neskončno močjo podzvestnega uma. V tej knjigi boste našli praktične tehnike za doseganja zdravja, premoženja, miru in harmonije.

V poglavju o podzvestnem umu in zdravju lahko preberemo: »Pri uporabi nezavednega uma ne potrjujte ničesar, kar bi čemurkoli nasprotovalo; ne uporabljajte moči svoje volje. Raje uporabite svojo domišljijo, ne pa voljo. Predstavljajte si zaključek in razrešitev problema oziroma osvoboditev. Ob tem boste mogoče ugotovili, da vam vaš intelekt skuša ubezati, toda vztrajajte in vzdržujte preprosto, otroško, čudežno verjetje v želeno. Sebe si predstavljajte brez bolezni oziroma problemov. Predstavljajte si, kakšni so čustveni dodatki tega vašega osvobojenega stanja, po katerem hrepenite. Iz procesa odstranite vse, kar vas mogoče ovira pri tem. Preprost način je vedno najboljši.«

Tudi vi verjetno hrepenite po srečnejšem, bolj polnem in bogatem življenju ali v sebi čutite, da bi bilo nekaj treba spremeniti, pa ne veste, kako bi se tega lotili. Začnite uporabljati to čudežno moč in z njeno pomočjo odstranite ovire v vsakdanjem življenju, rešite poslovne probleme in vnesite harmonijo v družinske odnose. Da boste pri tem še bolj uspešni, to knjigo raje preberite večkrat. Tako se boste v teh poglavjih dodobra seznanili z delovanjem teh izjemnih sil in se naučili, kako spraviti na plano navdih in modróst, ki sta že v vas. Naučite se preprostih tehnik vstavljanja novih vtisov v vaš podzavestni um. Sledite novi, znanstveni poti izkoriščanja tega neskončnega področja. To bi lahko pomenilo prelomnico tudi v vašem življenju.

*Urednik*

# 1. Kako deluje vaš um

Človek ima samo en um, a ta enotni um ima dve različni fazi oziroma dela. Vsako izmed faz označuje njej lastni fenomen oziroma čudež, ki je sam po sebi poseben. Vsak izmed teh delov uma je sposoben neodvisnega in samostojnega delovanja, pa tudi sočasnega oziroma sinhronega. Enega izmed teh delov uma imenujemo objektivni um, ker ima opravka z zunanjimi predmeti, medtem ko drugega imenujemo subjektivni um. Slednji je podložen ter ga nadzirajo sugestije, ki nastajajo v objektivnem oziroma zavednem umu. Objektivni um je zadolžen za prepoznavo in zaznavo objektivnega sveta. Medij tega opazovanja je pet fizičnih čutov. Objektivni um je vaš vodnik za stik z okoljem. Znanje pridobivamo skozi pet čutov. Objektivni um se uči z opazovanjem, izkušnjami in izobraževanjem. Najbolj veličastna funkcija zavestnega uma pa je razmišljanje oziroma sklepanje.

Samo pogledjte mesto Los Angeles; prišli boste do zaključka, da je, če boste opazovali parke, stavbe, čudovite strukture, čudovite vrtove rož in podobno, to čudovito mesto. To je pravzaprav delo vaše zavesti oziroma objektivnega uma. Pogledjte naokrog po mestu; uvideli boste, da je to lepo mesto zato, ker vse naokoli opazite veliko parkov, mogočnih zgradb, lepo urejenih cvetličnih gredic in podobno. Tako deluje oziroma to vam omogoči zavest oziroma objektivni um.

Beseda objektivni pomeni, da ima vaš um opravka z

objektivnimi stvarmi. Medtem pa spoznavanje okolja pri subjektivnem umu poteka neodvisno od človekovih petih fizičnih čutov. Subjektivni um oziroma podzavestni um – uporabimo lahko kateregakoli od teh dveh izrazov – zaznava s pomočjo intuicije. Človekov podzavestni um temelji na vaših čustvih. Brez vsakega dvoma nam je znano, da je najbolj dejaven takrat, ko so objektivni čuti nedejavni oziroma začasno nedelujoči.

Ko zavestni um ne deluje, se zaustavi ne glede na to, ali je človek v spečem, dremavem stanju, začne delovati inteligenca. Podzavestni um »vidi«, ne da bi uporabil oči; premore sposobnost jasnovidnosti in jasnoslišnosti. Podzavestni um lahko zapusti človeško telo; odpotuje v oddaljene dežele in pogosto »prinese« nazaj informacije in znanje ter izjemno natančne in resnične opise. Skozi svoj podzavestni um lahko »berete« misli drugih ljudi, in to kar najbolj podrobno; pregledate lahko vsebino zapečatenih kuvert in zaprtih sefov.

Podzavestni človekov um je sposoben sprejeti in razumeti misli drugih ljudi in to brez uporabe običajnih, objektivnih načinov sporazumevanja. Zato je, da bi se naučili resnične umetnosti molitve, izjemno pomembno razumeti povezavo med človekovim zavestnim in podzavestnim umom.

Seveda obstaja veliko pojmov, ki jih uporabljamo za opis objektivnega in subjektivnega človeškega uma. Kot smo vam že povedali, so to: zavestni in podzavestni um, budni ali speči človekov um, površinski jaz ali globoki jaz človeka, prostovoljni ali neprostovoljni človekov um, ženski in moški um in

še mnogo drugih. A zapomnite si, da obstaja samo en um, ki pa je razdeljen na dve fazi oziroma funkcionalni nalogi.

Subjektivni človeški um je vedno voljan sprejeti sugestijo; slednja ga tudi nadzira. Spoznati je treba, da podzavestni um sprejema vse sugestije; ta um se z vami ne prepira, temveč izpolnjuje vaše želje. Vse, kar se vam je zgodilo, temelji na vtišljenih mislih v vaš podzavestni um skozi vašo prepričanja. Nezavedni um bo sprejel vsa vašna mnenja in prepričanja.

Podoben je zemlji, ta sprejme vsako seme, ki jo vsadite vanjo, pa najsibo dobro ali slabo seme. Zapomnite si: vse, kar sprejmete kot resnično oziroma v kar verjamete, bo vaš nezavedni oziroma podzavestni um sprejel in oživil v obliki nekih razmer, izkušnje ali dogodka. Ideje oziroma predstave se prenašajo k nezavednemu umu skozi človekovo občutenje.

Za ponazoritev bomo uporabili naslednje: zavestni človekov um je kot krmar oziroma človek za ladijskim krmilom. Ladjo usmerja in sporoča navodila mornarjem v strojnici, kjer so vsi kotli, inštrumenti, števcji in drugo. Ljudje v ladijski strojnici ne vedó, kam grejo; samo sledijo navodilom krmarja. Šli bodo na morske čerí, če jim bo človek na ladijskem mostu na osnovi svojih ugotovitev s pomočjo kompasa, sekstanta in drugih pripomočkov posredoval napačna oziroma netočna navodila. Ljudje v strojnici ladje ga, seveda, ubogajo, ker je kapitan on. Slednjemu ne ugovarjajo; enostavno zgolj izvršujejo njegove ukaze.

Kapitan je gospodar ladje; njegovim ukazom sledijo vsi; in podobno, tudi vaš zavestni um je kapitan, gospodar vaše

ladje. Vaše telo in vsa vaša dejanja pa predstavljajo ladjo. Vaš nezavedni oziroma podzavestni um torej sprejema ukaze, ki mu jih vi posredujete na osnovi svojih prepričanj in sugestij, ki jih imate za resnične.

Naslednja ponazoritev je takšna: ko vi ljudem ponavljate: »Ne maram gob,« potem vam bodo, ko bo prišel čas, enkrat servirali gobe, zaradi katerih boste potem imeli težave s prebavo, in to zaradi tega, ker vam bo vaš nezavedni um sporočal naslednje: »Šef ne mara gob.« To je ponazoritev, ki se vam mogoče trenutno zdi zabavna; a kljub temu je to primer odnosa med zavestnim in podzavestnim umom.

Ko ženska pravi: »Če zvečer pijem kavo, se ponoči ob treh zbudim;« in potem kadarkoli spije zvečer skodelico kave, jo nezavedni um ponoči dregne v telo, kot bi ji hotel povedati: »Šefinja želi, da nocoj ostaneš budna.«

V starodavnih prispodobah so srcu rekli nezavedni um. Egipčani so vedeli, da je srce bilo nezavedni um, a ga takrat niso označevali s tem pojmom. Kaldejčani (starodavni prebivalci Kaldeje, kar je bilo antično ime za jugovzhodni del Mezopotamije; op. prev.) in prebivalci Babilonije so mu pripisovali različna imena. V svojo podzavest lahko nekaj vtisnete in potem bo vaš podzavestni um izrazil tisto, kar je bilo vtisnjenega vanj. Vsako trditev, ki vas čustveno vznemiri oziroma jo imate za resnično, bo vaša podzavest sprejela.

Če želite ozdraviti neki organ svojega telesa, potem, samo za ponazoritev, utihnite, se sprostite, lahko tudi dihaite, vaša pozornost naj obmiruje ter pomislite na zdravilno moč

znotraj svojega podzvestnega uma; nato potrdite, da se ta organ vašega telesa zdaj zdravi. In medtem ko to počnete, v vašem srcu ne sme biti nobene zamere, nezadovoljstva ali grenkobe; oprostiti morate vsem in vsakomur posebej. Ta postopek zdravljenja lahko ponavljate tri ali štirikrat dnevno. Zapomnite si, da je vaš nezavedni um ustvaril to vaše telo, zato ga lahko tudi pozdravi. Veliko ljudi nenehno potrjuje zdravljenje nekega organa oziroma dela svojega telesa; a deset ali petnajst minut pozneje potem pravijo: »Oh, vse slabše mi je; nikoli se ne bom pozdravil. Neozdravljiv sem.« Takšen miselni pristop oziroma te negativne izjave vse prejšnje pozitivne afirmacije popolnoma nevtralizirajo.

Če vas je operiral kirurg, vam odstranil slepič ter se po nekaj minutah po končani operaciji vrnil k vam in vas znova odprl, da bi videl, kako vam gre; potem pa se pol ure kasneje zopet vrnil in vas znova odprl, bi po vsem tem zelo verjetno umrli zaradi zastrupitve. Tako tudi vi z uporabo negativnih izjav ubijate sami sebe oziroma onemogočate svoje zdravljenje.

Znotraj vas obstaja nezavedni um; naučiti bi se morali, kako ga uporabljati, in to na enak način, kot se je človek naučil uporabljati elektriko. Človek elektriko nadzira z žicami, elektrovedi in žarnicami, čemur moramo prišteti še njegovo poznavanje zakonov prevodnosti ter upornosti in podobno. Enako se moramo vsi mi poučiti o izjemni moči in inteligenci, ki jo imamo v sebi, ter jo uporabiti pametno.

Veliko ljudi začena spoznavati resnično pomembnost

podzavestnega uma. Veliko posameznikov ga uporablja pri sklepanju poslov za doseganje uspeha in napredovanja. Edison, Ford, Marconi, Einstein in mnogi drugi so uporabljali svoj podzavestni um: slednji jim je omogočal podrobnejši vpogled v poslovanje in jim priskrbel sposobnosti za vse njihove velike dosežke v znanosti, industriji in umetnosti. Raziskave so pokazale, da je bila človeška sposobnost delovanja podzavestnih sil odločilna za uspeh vseh, ki so delovali na področju znanosti in drugih raziskav. Znotraj vas je torej izjemni dinamo (električna naprava, podobna generatorju) in vi ga lahko uporabite. Lahko tudi popolnoma sprostite vse napetosti in frustracije. V sebi lahko odkrijete obilje energije, ki vam potem omogoči okrepitev in poživitev vseh delov svojega telesa.

Povedano nam je bilo, da je, na primer, Elbert Hubbard izjavil, da je do najbolj pomembnih idej prišel takrat, ko je bil sproščen ali ko je delal na vrtu ali pa se zgolj sprehajal; razlog za to je bil, da ko človek svoj zavestni um sprosti, lahko vstopi v ospredje podzavestna modróst. Pogosto dobimo navdih, ko je naš zavestni um popolnoma sproščen.

Kako pogosto ste se pozno v noč spraševali, kakšna bi bila lahko rešitev nekega določenega problema, in če ste svojo zahtevo oziroma prošnjo prepustili podzavesti, ste zjutraj dobili pravi odgovor. To je tudi pomen starega pregovora, ki pravi: »Noč prinese rešitev oziroma nasvet.« Če se želite zbuditi ob sedmih zjutraj in to uro predlagate svojemu

podzavestnemu umu, vas bo vaša podzavest zbudila natančno ob sedmih zjutraj.

Mati lahko najprej neguje svojega bolnega otroka in se potem odpravi spat; toda še preden zaspi, sugerira svoji podzavesti, da se bo zbudila, če se bo otrokova temperatura povečala ali če bo potreboval zdravila ali pa mogoče zajokal. Medtem ko bo otrokova mati spala, bo mogoče zunaj hiše divjala huda nevihta, a je ta nevihta ne bo zbudila, medtem ko se bo, če bo otrok zajokal, prebudila nemudoma. To je primer delovanja človekovega podzavestnega uma.



## 2. Podzavestni um in zdravje

Predmet miselne terapije je ustvariti široko zanimanje za to tematiko vsepovsod po svetu. Človek se postopoma prebujajo sprejemanje zdravilnih sil, ki so v njegovem podzavestnem umu. Dobro znano dejstvo je, da imajo vse raznolike šole zdravljenja za posledico čudovite ozdravitve. Odgovor za vse to je, da obstaja en univerzalni princip; tj. podzavestni um, in samo en postopek zdravljenja, ki je vera, prepričanje. Prav zaradi tega je Paracelsus začetnik te velike resnice, ko pravi: »Najsibo objekt vaše vere resničen ali neresničen, boste temu navkljub dosegli enake učinke.«

Dokazano dejstvo namreč je, da se ozdravitve dogajajo vsepovsod po svetu v različnih svetiščih, kot so na primer svetišča na Japonskem, v Indiji, v Evropi in na ameriški celini. Najdete lahko veliko zelo različnih teorij, med katerimi vsaka predstavlja nedvomne dokaze ozdravitev. Iz tega lahko vsak razmišljujoči človek zaključi, da mora obstajati neki osnovni princip, ki je vsem tem teorijam skupen. A ne glede na geografsko lego in razlago obstaja samo en zdravilni princip, postopek vsakega zdravljenja pa je vera.

Prva stvar, ki si jo morate zapomniti, je dvojna narava uma. Podzavestni um je nenehno dostopen za moč sugestije: in še več, podzavestni um ima popoln nadzor nad delovanjem, razmerami in občutki vašega telesa.

Drznem si verjeti, da je vsem bralcem te knjige znano

dejstvo, da lahko simptome skorajda vsake bolezni sproži hipnoza z avtosugestijo.

Na primer, nekdo v hipnotičnem stanju lahko dobi visoko telesno temperaturo, lahko zardeva ali ga zmrazi, pač skladno z dano mu sugestijo. Za poizkus lahko v hipnotičnem stanju komu sugerirate, da je paraliziran in da zato ne more hoditi; tako tudi bo. Povzročiti je mogoče tudi bolečino v kateremkoli delu telesa. Za ponazoritev lahko hipnotiziranemu pod nosom pridržite skodelico hladne vode in mu sugerirate naslednje: »Ta je polna popra; povohaj jo!« In on bo začel kašljati. Kaj mislite, da bi mu v tem primeru sprožilo kašelj, voda ali sugestija?

Če človek pravi, da je alergičen na celoletno travo, lahko posamezniku pod hipnozo pred njegov nos postavite plastično rožo ali prazen kozarec in mu rečete, da je to trajnica; dobil bo običajne simptome alergije. To kaže, da je vzrok bolezni v človeškem umu; a mentalno lahko poteka tudi zdravljenje bolezni.

Spoznali smo, da čudovita zdravljenja potekajo s pomočjo osteopatije, kiropraktike, medicine in naturopatije, prav tako pa tudi s pomočjo raznoraznih verstev, toda trdimo, da se vse te ozdravitve zgodijo skozi človekov nezavedni um – da je to edini zdravilec, ki obstaja.

Opazujte, kako se ureznina na vašem obrazu, ki ste jo staknili pri britju, pozdravi; telo samo natančno ve, kako to narediti. Zdravnik bo sicer rano oskrbel in običajno dodal: »Narava bo to sama pozdravila.« Narava pomeni naravno

zakonitost, zakonitost nezavednega uma oziroma samo-ohranjanja, kar pa je funkcija nezavednega uma človeka. Nagon po samoohranitvi je prva zakonitost narave; vaš najmočnejši nagon je med vsemi avtosugestijami najbolj učinkovit.

Pravkar ste se naučili, da lahko s pomočjo sugestije v svojem lastnem telesu ali v telesu nekoga drugega sprožite bolezen, in to kljub kljubovanju vaših naravnih instinktov. Popolnoma naravno in očitno je, da bi sugestije, ki so v harmoniji z nagonsko oziroma instinktivno avtosugestijo, imele največjo moč.

Lažje je zdravje vzdrževati in obnoviti, kot pa v telo pripeljati bolezen. Prepričanje oziroma vera, ki pritegne ozdravitev, je določena miselna drža, način razmišljanja, notranja gotovost, pričakovanje v najboljše.

Pri zdravljenju telesa si je, seveda, zaželeno zagotoviti, da hkrati pridobimo zaupanje tako zavestnega kot tudi nezavednega uma; a to ni bistveno, če bo bolnik s sprostitvijo svojega uma in telesa vstopil v stanje pasivnosti in sprejemljivosti ter v globoko zaspano oziroma uspavano stanje. Poznam ljudi, ki sicer to tematiko in svoja telesa popolnoma zanikajo; a so vseeno na ta prejšnji omenjeni način čudovito ozdraveli. Poznam tudi takšne, ki so prepričani, da je ta svet resničen, priznavajo obstoj tega načina zdravljenja in tudi verjamejo v svoje telo; tudi pri takšnih je, podobno kot pri prejšnjih, bilo takšno zdravljenje čudovito uspešno.

Poudarek je, da je vsaka metoda, tehnika ali proces, ki ga uporabite in ki pripelje do spremembe v umu posameznika

## Nekaj besed o avtorju

Joseph Denis Murphy (1898–1981) je bil irski avtor in predstavnik gibanja »New Thought«, znotraj tega gibanja se je ukvarjal predvsem z dvema področjema, in sicer, kot so ju takrat imenovali, Božansko znanostjo in Religiozno znanostjo. Rodil se je v kraju Ballydehob, okrožje Cork, Irska.

Med obema vojnama se je odpravil v Indijo, kjer je dolgo živel z indijskimi modreci ter se učil o hindujskih modróstih. Kasneje je v Ameriki ustanovil novo cerkev, kjer je pridigal tudi o hindujskih ideologijah. Sredi 1940. se je preselil v Los Angeles, kjer se je srečal z Religiozno znanostjo, katere ustanovitelj je bil zelo znani pripadnik gibanja »New Thought« Ernest Holmes.

Murphy je zase izbral duhovniški poklic in na ta način prenašal ljudem svoje obsežno znanje. A ker njegov koncept krščanstva ni bil tradicionalen in je zato med duhovno bratovščino naletel na veliko nasprotovanj, je v Los Angelesu ustanovil svojo lastno cerkev. Sprva je imel bolj malo privržencev. A prav kmalu je njegovo sporočilo optimizma in upanja – in ne sporočilo »greha-in-prekletstva«, o čemer je takrat pridigala večina duhovnikov – pritegnilo zelo veliko novih privržencev, ki so potem njegovo cerkev redno obiskovali, on pa jim je tudi osebno prav rad pomagal reševati njihove življenjske probleme. Seveda na za tiste čase popolnoma svojstven način.

*»Vaš um sestavljata dve področji, zavestni um, s katerim razumevamo, in veličastna nezavedna oziroma podzavestna globina, ki je nekako podobna oceanu, v katerem so uskladiščeni tudi mnogi pozabljeni strahovi in napačna prepričanja.«*

*»Kapitan je gospodar ladje; njegovim ukazom sledijo vsi; in podobno, tudi vaš zavestni um je kapitan, gospodar vaše ladje. Vaše telo in vsa vaša dejanja pa predstavljajo ladjo. Vaš nezavedni oziroma podzavestni um torej sprejema ukaze, ki mu jih vi posredujete na osnovi svojih prepričanj in sugestij, ki jih imate za resnične.«*

*»Če želite ozdraviti neki organ svojega telesa, potem, samo za ponazoritev, utihnite, se sprostite, lahkotno dihaite, vaša pozornost naj obmiruje ter pomislite na zdravilno moč znotraj svojega podzavestnega uma; nato potrdite, da se ta organ vašega telesa zdaj zdrav.«*

Založba

Bird Publisher

DP, založništvo, d. o. o., Levčeva ulica 13, 1234 Mengeš

E-pošta: [info@bird-publisher.com](mailto:info@bird-publisher.com)

[www.bird-publisher.com](http://www.bird-publisher.com)

Prevod in izbor, priredba, oblikovanje naslovnice in  
prelom strani: Damjan Plut

Naslovnico smo ustvarili v sodelovanju z Vecteezy

([www.vecteezy.com](http://www.vecteezy.com))

Lektorirala: Irena Žunko

Tiskano po naročilu, 1. natis

Natisnjeno septembra 2024

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.956.2(035)

159.922(035)

MURPHY, Joseph, 1898-1981

Čudeži vašega uma / Joseph Murphy ; [prevod in izbor, priredba Damjan  
Plut]. - 1. natis. - Mengeš : Bird Publisher, 2024

Prevod dela: The miracles of your mind

ISBN 978-961-279-642-6

COBISS.SI-ID 204211971

Vse pravice so pridržane. Nobenega dela te knjige ni brez predhodnega  
pisnega dovoljenja založbe dovoljeno reproducirati, prenašati ali  
uporabljati v izvirniku ali v prevodu v kakršnikoli obliki in s katerokoli  
tehniko, elektronsko, mehansko, s fotokopiranjem, snemanjem ali s  
katerimkoli sistemom za shranjevanje, obdelavo in prenos podatkov.