

философия нового мышления

Уильям Аткинсон
Личная Сила
«Я ЕСТЬ Я»
Хозяин Себя

Формула Белой Магии
воплощает желания

(1922 г.)

Уильям Уокер Аткинсон
Личная Сила «Я есть Я»

«Автор»

2026

Аткинсон У.

Личная Сила «Я есть Я» / У. Аткинсон — «Автор», 2026

Знание, которое потерялось на целый век! Существуют тысячи книг о силе мысли, но почему большинство из них не работают? Пока новички судорожно визуализируют миллионы, умоляя Вселенную о подаянии, мастера ментальной алхимии используют совершенно иной инструмент. Инструмент Белой Магии, который легендарный Уильям Уокер Аткинсон подарил миру более ста лет назад, но который мы упорно не замечали. В этой книге вы найдёте ключ к высшей стадии развития разума — Сознанию Силы. Всего Три Слова «Я ЕСТЬ Я». «Утверждайте и подтверждайте ваше реальное бытие, говоря, думая и действуя «Я ЕСТЬ Я». Используйте Белую Магию утверждения «Я ЕСТЬ Я»». Уильям Уокер Аткинсон 1922 год Эта Формула способна замкнуть цепь тока на вашем внутреннем генераторе и вернуть вам непоколебимый Центр. Перед вами эксклюзивное практическое руководство. Займите своё законное место Хозяина Себя. И тогда здоровье, изобилие и нужные события начнут двигаться навстречу сами. Начните прямо Сейчас!

© Аткинсон У., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	5
ЧАСТЬ I: ЛИЧНАЯ СИЛА: Ваш Хозяин Себя (адаптированный подход)	9
Вступление: о чём эта книга	9
Глава 1. Ваш Хозяин Себя	11
Глава 2. Ваше «Я ЕСТЬ Я»	13
Глава 3. Сознательное Эго	15
Глава 4. Космическая Сила	17
Глава 5. Проявление Двойственности СИЛЫ	18
Глава 6. Три Формулы	20
Глава 7. Реализация ваших идеалов	22
Глава 8. Главная формула: Пять ступеней к чему угодно	25
Как правильно практиковать формулу «Я ЕСТЬ Я» и исполнять свои желания	28
НАПОМИНАНИЕ	30
ЧАСТЬ II: ЛИЧНАЯ СИЛА: Ваш Хозяин Себя (дословный перевод оригинала)	31
Глава 1: Ваш Хозяин Себя (Your Master Self)	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Уильям Уокер Аткинсон

Личная Сила «Я есть Я»

Вступление

Давайте прямо сейчас, не откладывая, проведем один секундный эксперимент.

Перед вами две почти одинаковые фразы. Произнесите их мысленно по очереди. Сделайте между ними небольшую паузу и прислушайтесь к своему телу:

«Я ЕСТЬ»

(пауза)

«Я ЕСТЬ Я»

И вот тут — ЭВРИКА! Вы просто не могли не почувствовать эту колоссальную разницу.

Именно здесь начинается Белая Магия фразы **«Я ЕСТЬ Я»**. Этот мощный божественный инструмент подарен миру Уильямом Аткинсоном более ста лет назад. Но мы долгое время будто не видели его. Будто не слышали.

Зато мы отлично знаем силу слов **«Я ЕСТЬ»**. Мы привыкли, что любое утверждение, сказанное после них с верой — это закон для безоговорочного божественного исполнения. Кто-то с помощью этой формулы искал себя, а кто-то — воплощал заветные желания.

Но главный СЕКРЕТ этой книги заложен в трёх других словах, способных полностью перевернуть ваше восприятие себя: **«Я ЕСТЬ Я»**.

Книги не приходят в нашу жизнь случайно. Если вы держите в руках этот текст, значит, ваш внутренний радар уже настроен на частоту подлинной СИЛЫ.

Книга для тех, кто устал от красивых слов о пробуждении и хочет метод — ясный, пошаговый, который легко можно проверить на собственном опыте.

Когда вы произносите популярную духовную формулу **«Я ЕСТЬ»**, вы, скорее всего, чувствуете легкое расширение, пустоту или... вообще ничего. Эта фраза уводит в космос, растворяет во Вселенной, но не дает опоры.

А теперь снова произнесите формулу Аткинсона: **«Я ЕСТЬ Я»**.

Чувствуете разницу?

Физически, в теле?

В этот момент фокус внимания мгновенно возвращается внутрь вашего существа. Словно внутри щелкнул выключатель, расправились опустились плечи, а по телу пошла волна тепла или легкого электричества.

Настоящее, живое слово силы всегда резонирует телесно. Вы даже можете ощутить улыбку на своем лице в этот момент.

В этой фразе нет размытости — в ней есть жесткий, непоколебимый ЦЕНТР. Аткинсон называет это седьмой, высшей стадией — **СОЗНАНИЕМ СИЛЫ**.

В мире, где тысячи внешних голосов постоянно говорят вам, кем вы должны быть, как должны думать и чувствовать, Белая Магия утверждения **«Я ЕСТЬ Я»** действует как мощнейший щит и ментальная электростанция.

Это манифест вашего Истинного «Я», вашего Эгосознания, которое не зависит от чужих мнений, страхов или обстоятельств. Это манифест для сильных людей!

Когда вам покажется, что земля уходит из-под ног, когда ослабнет решимость или угаснет отвага — вернитесь к этой формуле. Сделайте её своей **Башней СИЛЫ**. Позвольте ментальным токам Аткинсона пробудить каждый атом вашего существа и превратить ваш разум в великий магнит, притягивающий нужных людей, возможности и события.

А теперь давайте заглянем немного глубже

Вспомните, как часто мы не можем четко сформулировать, чего хотим на самом деле.

Мы мечемся между десятками мелких желаний, пытаясь ухватить всё и сразу.

И это боль всех практикующих: люди часами пытаются «заказать» у Вселенной то конкретную марку машины, то точную сумму, то идеальные отношения. Но внутри при этом — хаос, метания и расплывчатые сомнения.

В этой суете наши намерения становятся расплывчатыми, они теряют фокус и просто не могут обрести четкую форму.

А без формы Вселенная, при всем своем изобилии, просто не знает, как угодить такому «заказчику».

Но в практике, о которой говорит Аткинсон, все ваши истинные желания уже есть. И они изначально совершенны.

Формула «**Я ЕСТЬ Я**» решает эту проблему гениально. Она убирает нужду в мелочных «заказах». Она наводит порядок в самом источнике!

Существует два способа взаимодействия с реальностью, которые новички почти всегда путают (а потом разочарованно откладывают книги на полку).

Первый путь — это работа с воображением

Мы закрываем глаза, пытаемся силой построить картинку желания и прожить её сенсорно, засыпая в ней. Это мощные инструменты, но они остаются лишь инструментами — уровнем действия в уме. Если мы практикуем их ради внешнего результата, мы всё равно остаемся просящими у реальности подаяния. Даже если держим в воображении миллион долларов.

Второй путь — это работа с Бытием

Формула Аткинсона «**Я ЕСТЬ Я**» вообще ничего не просит у Вселенной. Она к ней даже не обращается! Эта фраза фактически замыкает цепь тока на самом генераторе.

Когда вы утверждаете «**Я ЕСТЬ Я**», вы заявляете: «Я и есть то самое осознающее себя присутствие».

И в этот момент вам больше не нужно судорожно представлять богатство или здоровье.

Изобилие, энергия и гармония становятся естественным следствием вашего состояния. Это как свет, который неизбежно рождается от включенной лампочки.

В этой формуле нет объекта снаружи — она автоматически включает в себя всё истинное, чего вы искренне желаете, ведь любое желание исходит из этого самого центра.

Эта книга не даст вам готовый список аффирмаций для повторения перед зеркалом. Попугайское зазубривание создает лишь внутреннего попугая.

Задача книги — передать вам осязаемое чувство Личной Силы. Той самой, которая рождается, когда вы перестаете умолять реальность сделать вас счастливым и просто занимаете свое законное место Того, Кто Есть. Всё остальное — мосты событий, деньги, люди и возможности — начнет двигаться навстречу само, чтобы отразить ваше новое Имя.

Вот так всё просто!

Более века назад Уильям Аткинсон сделал это открытие «**Я ЕСТЬ Я**»!

Через эту скрытую от нас на целое столетие формулу Аткинсон показал миру самый короткий путь в Мир Гармонии и Изобилия!

Теперь и в ваших руках есть Белая Магия!

В ваших руках теперь и выбор и ваша ответственность за него!

С этими словами Аткинсона вы еще раз встретитесь во второй части книги, но это лучше знать заранее, чтобы прямо сейчас ваша жизнь начала обретать новые краски.

«Утверждайте и подтверждайте ваше реальное бытие, говоря, думая и действуя «Я ЕСТЬ Я».

В этих словах есть магия. Их вибрации приведут в движение каждый атом вашего существа, и они будут вторить этому утверждению в ваших ушах. Вы обнаружите, что это утверждение является Башней Силы в часы нужды.

В моменты слабости оно возродит вашу падающую смелость и убывающую решимость. Оно будет служить электростанцией, из которой вы можете посылать токи силы и энергии; оно будет служить великим магнитом, который притянет к вам вещи, людей и обстоятельства, которые вам понадобятся в ваших жизненных задачах.

Используйте Белую Магию утверждения «Я ЕСТЬ Я»».

Уильям Уокер Аткинсон 1922 год

Мы намеренно процитировали этот абзац в самом начале книги. И это для того, чтобы именно из этого знания **«Я ЕСТЬ Я»**, и из этого состояния **«Я ЕСТЬ Я»** вы продолжили читать книгу, ни на минуту не забывая, что вы и только вы **Хозяин Себя**.

Прямо Здесь и Сейчас Магия уже начала работать на вас!

На Хозяина своей жизни!

И напоследок раскроем еще один мощнейший СЕКРЕТ!

И это потрясающий психофизиологический секрет!

Аткинсон чертовски прав, когда в своих других книгах о секрете успеха, выдвинул гениальную формулу **«Смотрите вверх!»**.

И мы еще напомним вам об этом Секрете в практиках.

И пусть этот взгляд станет первым Действием в ваше Желаемое Будущее!

А пока **«Смотрите Вверх!»**

Справка:

В современной нейробиологии (о которой в 1922 году еще не знали) доказано: когда человек поднимает глаза чуть выше линии горизонта, его мозг автоматически переходит в режим альфа-волн — состояние высокой концентрации, творчества и спокойствия.

А когда мы смотрим вниз — мы буквально проваливаемся в лимбическую систему: в пережевывание старых обид, депрессию и страхи.

Дорогой читатель, ещё предупрежу, что читая финальный аккорд этой мощной книги, вам лучше будет присесть. Аккорд прозвучит сильно громко.

Но и это еще не всё!

Как скажет Аткинсон в седьмой главе, что не смотря на то, что **Хозяин Себя** — это вы, и именно вы обладаете вашей Личной Силой, есть и одно «но»!

Это пока что спойлер ответа Аткинсона на вопрос, почему так недолговечны наши победы и успехи в процессе материализации желаний. И это на самом деле настоящее и открытие, и озарение.

О Боже! Как же такое можно было так долго упускать из виду? Аткинсон — просто Гений! Смеею предположить, что только гении Новой Мысли (Невилл Годдард, Уолтер Лэньон, Уильям Аткинсон, Флоренс Шинн и др.), а также мистики начала прошлого века знали эту Истину.

А теперь... На этой небольшой интриге мы начинаем!

Приятного путешествия, дорогой читатель!

ЧАСТЬ I: ЛИЧНАЯ СИЛА: Ваш Хозяин Себя (адаптированный подход)

Вступление: о чём эта книга

Эта книга — не про то, как изменить мир или вступить в какую-то секту. Она написана для вас. Для того человека, который прямо сейчас держит её в руках (или читает на экране). Вы уже давно ждали эту книгу. Вы искали ответы, а она искала вас. И вот вы встретились по законам жизни, которые работают всегда, хотя мы их редко замечаем.

Вы держите в руках не просто книгу, а практическое руководство по ментальному менеджменту.

Эта книга пришла к вам именно тогда, когда вы были готовы её услышать.

Что такое Личная Сила?

Это ваша способность добиваться желаемого эффективно. Это сила вашего тела, ума и духа, которая позволяет вам действовать так, чтобы получать нужные результаты.

В этой книге нет сложных теорий. Здесь есть простые принципы, которые изменят вашу жизнь. После прочтения вы никогда не будете прежним.

Большинство людей проживают жизнь в полусне, подчиняясь обстоятельствам, страхам и чужому мнению. Но внутри вас скрыта колоссальная энергия. Цель этого труда — не грузить вас пустой философией, а показать, как обнаружить реальное Присутствие Силы в самом центре твоего существа.

Вы научитесь пробуждать свои скрытые возможности и эффективно применять их в жизни как настоящую **Личную Силу**.

Даже если вы отложите книгу и решите, что это «не ваше», слова из неё будут продолжать звучать у вас в голове. Они прилипнут к вашему сознанию, как репейник к шерсти овцы.

«Я предупреждаю вас заранее: от влияния этих истин невозможно убежать». Но не пугайтесь! Чтобы извлечь пользу из книги, не нужно верить мне на слово.

Вам предлагается всего лишь одно условие: Примите эти идеи как рабочую гипотезу. Попробуйте применить их в своей жизни. Проведите эксперимент честно и добросовестно. Если вы сделаете это с искренностью и настойчивостью, вам даже не понадобятся аргументы, чтобы поверить в силу этих принципов.

Как читать эту книгу?

1. Первое чтение: прочитайте книгу целиком, от начала до конца. Не пытайтесь запомнить детали. Просто впитывайте общую идею.

2. Пауза: отложите книгу на несколько дней. Подумайте над тем, что вы узнали. Постарайтесь выделить главные темы.

3. Второе чтение: теперь читайте внимательно каждую главу. Двигайтесь медленно, осмысливая каждое утверждение.

4. Практика: применяйте знания сразу же. Проверяйте их в реальной жизни. Помните: я даю вам методы, но они — лишь инструменты. Принципы неизменны, а способы их применения можно менять под себя.

Главное — пройти три этапа:

- * Понимание головой (интеллектом);
- * Ощущение сердцем (чувствами);
- * Проявление в делах (результатами).

Если первые два пункта пройдены искренне, третий обязательно наступит сам собой. Таков вызов этой книги: проверьте её утверждения на практике. Но делать это нужно со всей серьёзностью и упорством. Только честный эксперимент покажет вам Истину.

Глава 1. Ваш Хозяин Себя

В центре вашего мира — ВЫ САМИ.

Когда вы говорите «Я», вы не просто называете себя по имени. Вы утверждаете существование того единственного факта, в котором никогда нельзя усомниться. **Вы есть.**

И это единственное абсолютное знание, на которое можно опереться во Вселенной иллюзий.

Философы спорят тысячелетиями о том, что реально, а что нет. Но они всегда сходились в одном: отрицать своё собственное существование невозможно. Даже попытка сказать «*меня здесь нет*» доказывает обратное — ведь именно ваше сознание пытается совершить этот трюк.

Это осознание — «**Я ЕСТЬ Я**» — является фундаментом **Личной Силы**. Без него все техники и аффирмации пусты. Представьте, что у вас есть ключи от замка, но вы даже не знаете, где находится дверь. Так же и с силой: она может быть внутри вас в изобилии, но без осознания своего суверенитета вы не сможете ею воспользоваться.

Хозяин Себя — это король на троне вашей жизни. Он не тело, не мысли и не эмоции. Это то самосознающее Нечто, которое смотрит через ваши глаза, чувствует через вашу кожу и говорит вашим голосом. Всё остальное — лишь инструменты этого короля.

Мы не будем погружаться в метафизические дебаты о природе души или её происхождении. Мы оставим эти вопросы философам. Наша цель проста:

- 1# Найти в себе центр силы — «**Я ЕСТЬ Я**».
- 2# Пробудить его скрытые возможности.
- 3# Научить его эффективно править своим царством.

Для этого мы предлагаем вам пройти путь самоанализа. Не как сухую теорию, а как практическое исследование. Только когда вы почувствуете своего **Хозяина Себя** не только умом, но и сердцем, он сможет проявить свою силу в действии.

Следующие разделы книги проведут вас к этому пробуждению. Вас ждёт не просто интеллектуальное понимание, а реальное переживание своей истинной природы.

Кто прямо сейчас управляет вашей жизнью?

Большинство людей ответят: «Конечно я!»

Но давайте посмотрим правде в глаза.

Стоит кому-то подрезать вас на дороге — и вы в ярости. Стоит курсу валют упасть — и вы в панике. Стоит накатить лени — и вы бросаете важные дела. Получается, что вами управляет любая мимолетная эмоция. Вы становитесь рабом своей ментальной погоды.

Уильям Уокер Аткинсон написал эту книгу, чтобы прекратить этот бунт слуг. В сочетании с «**Я ЕСТЬ Я**», (через запятую или без), Аткинсон использует очень мощный, хлесткий термин — **Master Self**.

*Когда вы утверждаете «**Я ЕСТЬ Я**», вы автоматически становитесь **Хозяином** положения.*

И это про ответственность!

Это про ваш выбор!

О термине **Master Self**

Этот термин пришел из западной философии и психологии начала XX века. Он означает ту часть психики человека, которая **управляет** всем остальным. Это не просто «эго», это Центр Управления полетами внутри вашей головы.

Master Self идет в связке с формулой «**I AM I**» («**Я ЕСТЬ Я**»).

Это подчеркивает, что вы — не рабы наших эмоций, не рабы наших мыслей и не рабы наших страхов. Вы — тот, кто все это осознает и контролирует.

Интуитивно пришло осознание, что для Аткинсона **Master Self** — это не просто красивый психологический термин. Это вполне конкретная «инстанция» внутри человека.

Слово **Master** здесь используется одновременно в двух значениях:

* **Хозяин** (тот, кто правит, господствует)

* **Мастер** (тот, кто искусно управляет своими инструментами).

Ваши эмоции, мысли, тело и память для Аткинсона — это лишь **инструменты**. А **Master Self** — это тот, в чьих руках эти инструменты находятся.

Главная идея Аткинсона (1922 г.), если простыми словами, это ментальный переворот.

Когда вы открываете в себе **Master Self** (своего **Внутреннего Хозяина**):

Вы садитесь на «трон» своего разума. Ваши эмоции, страсти и капризы становятся просто подданными или инструментами.

Вы получаете ту самую Личную Силу, потому что вас больше невозможно выбить из колеи мимолетным настроением.

Слово **Master** здесь означает не просто знатока своего дела. Это Хозяин с большой буквы. Тот, кто обладает абсолютной властью и господством над своей психикой. Ваше тело, ваши страхи, ваши капризы — это лишь инструменты. Ваша задача — вернуть власть законному правителю.

Этот подход во многом опередил свое время. Спустя десятилетия очень похожие идеи легли в основу современной когнитивно-поведенческой психотерапии и практик осознанности (mindfulness), где это называют «разотождествлением» и «позицией наблюдателя».

Истинный смысл **Master Self** по Аткинсону:

Вы — не просто наблюдатель, вы — **Директор** и **Правитель** своей психики.

Поэтому слово **Master** здесь принципиально важно было переводить через контекст управления и власти (Хозяин, Владыка, Управляющий).

Так и было принято гордое решение перевести термин «**Master Self**» как «**Хозяин Себя**».

Глава 2. Ваше «Я ЕСТЬ Я»

Чтобы найти **Хозяина Себя** — ту силу внутри вас, которая управляет телом и умом, нужно провести небольшой эксперимент. Мы назовём его самоанализом.

В самом широком смысле под словом «я» мы понимаем всё наше существо целиком: тело, мысли, чувства, привычки. Когда вы говорите или думаете «*это моё "я"*», вы отделяете себя от других людей. Это **Первый шаг** к пробуждению Силы.

Но это ещё не то самое глубокое «я». Чтобы добраться до него, нужно сделать **Второй шаг**: отделить своё сознание («Я ЕСТЬ Я») от физического тела.

Представьте на секунду, что ваше тело — это просто одежда или инструмент. Вы можете поднять руку усилием воли, но рука при этом остаётся лишь частью механизма. Она движется так же механически, как дверная ручка поворачивается ключом. Попробуйте подвигать рукой вверх-вниз прямо сейчас. Почувствуйте, как именно ваша воля двигает этот физический рычаг.

Это простое упражнение показывает, что тело — всего лишь ваш слуга. Оно постоянно меняется: клетки обновляются, кожа стареет, мышцы атрофируются без тренировок. Но **ваше «Я ЕСТЬ Я»** всегда одно и то же. Тот, кто смотрел через ваши глаза вчера, смотрит ими и сегодня. Даже если завтра вы потеряете ногу или руку (не дай Бог!), ваше ощущение «Я ЕСТЬ Я» останется прежним. Тело может быть сломано, но **Хозяин Себя** — нет.

Третий шаг — отделение от чувств. Эмоции переменчивы, как погода. Сегодня вам грустно, завтра весело; сегодня вы любите человека, а через год ненавидите. Чувства приходят и уходят, они могут быть исследованы, проанализированы и даже подавлены силой разума. Кто их анализирует? Именно «Я ЕСТЬ Я»!

Если эмоции — объект наблюдения, значит, тот, кто наблюдает, выше этих эмоций. Он использует их как краски для своей картины жизни, но сам он — художник, а не холст.

Четвёртый шаг — отделение от мыслей. Ваши идеи меняются с каждым днём. То, во что вы верили в детстве, кажется глупым во взрослом возрасте. Мозг устаёт, память подводит, логика даёт сбой. Но за этим потоком меняющихся идей стоит неизменный наблюдатель.

Кто думает о мыслях? Кто вспоминает воспоминания? Только **Ваш Хозяин Себя**. Мысль приходит и уходит, а тот, кто её замечает, остаётся вечной константой.

Представьте, что все ваши органы чувств отключены, а память стерта. Вокруг абсолютная темнота и тишина. Что останется?

Осталось бы только одно: отчёт самосознания. Осознание того, что «Я ЕСТЬ Я». От этого нельзя избавиться, пока вы живы. Это фундаментальная точка опоры вашей личности.

Пятый шаг — самый сложный. Нужно абстрагироваться от самой воли. Казалось бы, воля неотделима от нас. Но даже она подчиняется тому, кто ею распоряжается. Желание рождается из чувства, мысль направляет волю, а сама воля — это просто двигатель.

За рулём всегда сидит водитель. И этот водитель — **Вы сами, Ваш Хозяин Себя**.

Урок этой главы прост:

Всё, чем вы обладаете — тело, чувства, мысли, желания, — это инструменты. А **«Я ЕСТЬ Я»** — это тот, кто этими инструментами пользуется.

Чем яснее вы осознаёте эту разницу, тем сильнее становится ваша **Личная Сила**.

Великая формула Аткинсона **«Я ЕСТЬ Я»**. Это ваше чистое сознание. Это тот безмолвный Наблюдатель, который сидит в тишине и смотрит на мир сквозь ваши глаза.

Формула Аткинсона **«Я ЕСТЬ Я»** — это манифест суверенитета. Это значит: **«Я — это Я»**

И всё!

И точка!

А всё остальное — наше тело, наши эмоции, наши мысли — это всего лишь наше приданое, имущество.

«Я ЕСТЬ Я» — это и есть фундамент вашего **Хозяина Себя**. Когда вы укореняетесь в этой точке, вы понимаете: «Я могу злиться, но я — это не злость. Я могу бояться, но я — это не страх.

Я — Тот, кто всё это осознает».

ПРАКТИКА: Первые шаги в Белой Магии (Упражнение с рукой)

Давайте прямо сейчас проведем эксперимент, чтобы вы не просто поняли это умом, а почувствовали каждой клеткой. Это первый шаг к освоению Белой Магии управления своей реальностью.

Белая Магия — это чистая технология разума, способность вашего высшего сознания подчинять себе материю. И начинается она с вашего собственного тела.

* Вытяните руку перед собой и расслабьте её.

* Ваше фундаментальное **«Я ЕСТЬ Я»** может двигать этой рукой вверх и вниз простым волевым импульсом, посылая токи ментальной силы через мышцы.

* Теперь сделайте самое главное: включите Наблюдателя: мысленно «встаньте в сторонку» и начните наблюдать за своей движущейся рукой со стороны, как вы смотрите на чашку ко кофе или на любой предмет в комнате, или на ветку дерева за окном. Двигайте рукой вверх, вниз, в стороны. Почувствуйте, как ваш **Хозяин Себя** сознательно управляет этим рычагом.

* А теперь попробуйте мысленно выйти из своего **«Я ЕСТЬ Я»** и посмотреть теперь на него со стороны. Вы поймете, что это невозможно! Воображение тут бессильно, потому что **«Я ЕСТЬ Я»** — это вечный Субъект, Тот, кто всегда смотрит из окуляра микроскопа. Рука — это ваша машина, а **ВЫ** — её бессменный **Хозяин**.

Повторяйте это до тех пор, пока до вас не дойдет полная, ошеломляющая ясность: рука — это всего лишь деталь вашей физической машины. А **ВЫ** — тот, кто нажимает на кнопки.

Глава 3. Сознательное Эго

Мы разобрали вас на части: тело — машина, эмоции — погода, мысли — радиоэфир. Мы нашли того, кто сидит за рулем всех этих механизмов. Это ваше **«Я ЕСТЬ Я»**.

Вот **первые пять стадий** (шагов)

(1) сознания отдельного существования — существования как отдельной и отличной индивидуальности;

(2) сознания владения и контроля над инструментом и механизмом Физического Тела;

(3) сознания владения и контроля над инструментом и механизмом Эмоции;

(4) сознания владения и контроля над инструментом и механизмом Мысли;

(5) сознания владения и контроля над инструментом и механизмом Воли.

Но теперь Аткинсон просит сделать самое сложное. Он говорит: «Попробуйте отодвинуть в сторону и само «Я». Посмотрите на него со стороны». И здесь происходит сбой системы. Как только вы пытаетесь сделать свое Истинное Я объектом наблюдения, микроскоп ломается.

Вы не можете быть одновременно тем, кто смотрит, и тем, на кого смотрят.

Большинство людей живут в полусне. Они осознают себя лишь поверхностно: «Я — менеджер», «Я — мама», «Я — уставший человек». Это не осознание себя, это просто наклеивание ярлыков на свое «Ме» (внешнюю личность).

Аткинсон предлагает пробудить **Conscious Egohood** — подлинное, живое Осознание своего Эго. Здесь слово «Эго» используется не в плохом смысле (как эгоизм), а как высшая точка вашего самосознания.

Когда вы переходите от пассивного существования к активному Осознанию своего Эго, вы словно включаете свет в темной комнате. Вы больше не щепка, которую бросает по волнам жизни. Вы заявляете свои права на собственное существование.

Ваш **Хозяин Себя (Master Self)** наконец-то открывает глаза и понимает: «Я существую. Я отделен от этого мира. Я — Центр своей Вселенной».

* Эксперимент:

Попробуйте увидеть свой собственный глаз без зеркала. Невозможно.

Точно так же невозможно отделить Смотрящего от самого акта смотрения.

Ваше «Я» всегда остается внутри. Оно прозрачно для самого себя. Именно поэтому оно кажется нам невидимым — мы привыкли принимать себя как должное, как фон, на котором разворачивается кино нашей жизни. Но всё кино существует только потому, что есть этот экран.

Когда человек наконец пробивается сквозь эту иллюзию и осознает себя НЕ как набор проблем или привычек, а как вот это чистое, неизменное **«Я ЕСТЬ Я»**, случается взрыв осознания.

Автор называет это Высшим Самосознанием (шестая стадия). Это не просто фраза **«Я ЕСТЬ Я»**.

Это физическое ощущение плотности собственного бытия. Люди, которые до этого дошли, говорят, что проснулись от долгого сна. Всё вокруг становится чуть менее реальным, а чувство собственного присутствия — оглушительным. Страхи исчезают, потому что тот, кем вы себя считали (тело, которое можно ранить, ум, который можно обмануть), оказался лишь инструментом. А настоящий **Хозяин** неуязвим.

Аткинсон дает мощную практику — Белую Магию утверждения.

В моменты слабости нужно произносить про себя с полным чувством: **«Я ЕСТЬ Я»**.

Не как аутотренинг, а как констатацию факта скалы среди бушующего океана.

Эти слова заставляют вибрировать каждую клетку вашего существа, напоминая ей о её истинном **Хозяине**. Это **Шестая Стадия**.

На **Седьмой Стадии**, когда вы твердо стоите в своем Центре («Я ЕСТЬ Я»), вы внезапно начинаете чувствовать нечто большее позади себя. Словно ваша личная лампочка включилась в розетку бесконечной электростанции.

Автор называет это **СИЛА-Сознание**. Это момент, когда исчезает чувство одиночества. Вы понимаете, что ваш центр «Я» — это не изолированный остров, а сфокусированная точка огромного Океана Силы.

Наполеон чувствовал это перед битвой при Лоди как свою «Звезду Судьбы». Успешные бизнесмены часто описывают это как внезапное озарение, после которого дела пошли сами собой.

Религиозные люди называют это присутствием Бога рядом.

Неважно, как вы это назовете. Важно физическое ощущение притока энергии. Представьте, что раньше вы ходили пешком, таская тяжести на спине. А тут вам показали рычаг, который включает антигравитационную подушку.

Усилий столько же, но скорость и вес груза меняются навсегда. Это самый практичный опыт в мире.

Никакой мистики — просто переход на другой уровень доступа к реальности.

Многие боятся об этом говорить, чтобы их не сочли сумасшедшими. Но если вы спросите любого по-настоящему успешного человека о моментах его триумфа, он признается, что тогда чувствовал незримую поддержку или невероятный поток энергии, который шел через него, а не от него.

Автор обещает показать метод. Не догму, не религию, а простой способ научиться открывать этот кран осознанно. Сейчас вы живете на батарейках своего личного запаса сил, который постоянно садится (усталость, апатия, сомнения).

Эта книга учит подключить провода на Вечную Станцию.

Вам предлагается провести эксперимент: занять позицию Центра и просто ждать, открыв двери восприятия. Почувствовать ту самую пульсацию Бытия. И когда она придет — взять этот ток и направить его на свои **ЦЕЛИ**.

Проверка займет ровно столько времени, сколько потребуется вашей искренности. Готов ли ваш интеллект допустить, что вы больше, чем думаете, чтобы интуиция смогла это почувствовать?

ПРАКТИКА ГЛАВЫ: Утверждение Власти

Каждое утро, как только проснетесь, еще не открывая глаз и не прикасаясь к телефону, верните фокус внимания внутрь себя. Ваш разум попытается сразу подкинуть мысли о планах, тревогах или делах. Мягко, но твердо отодвиньте их в сторону.

Произнесите про себя главную формулу этой книги: «Я ЕСТЬ Я».

Почувствуйте, как первое «Я» — это ваш **Хозяин Себя (Master Self)**, который смотрит на вашу личность.

А второе «Я» — это та незыблемая опора, на которую он опирается.

Повторите «Я ЕСТЬ Я» несколько раз, ощущая, как эта формула буквально собирает ваше сознание в единый мощный кулак.

Вы — не раб своих планов на день.

Вы — не раб своих забот.

Вы — этот суверенный центр силы.

Удерживайте это монолитное состояние хотя бы 60 секунд перед тем, как встать с постели.

Глава 4. Космическая Сила

Откуда ваш **Хозяин Себя (Master Self)** берет энергию, чтобы управлять мыслями и менять реальность?

Вы не автономен, вы не заперт в своей маленькой черепной коробке.

Аткинсон открывает грандиозную **ИСТИНУ** — вся Вселенная наполнена бесконечным океаном живой, пульсирующей энергии.

Он называет её **Космической СИЛОЙ (Cosmic Power)**.

В вас есть **Хозяин Себя — «Я ЕСТЬ Я»**.

Ему подчинены все ваши силы. Этот центр фокусирует Предельную Силу Космоса.

Разум, доведенный до предела, сообщает: существует Вечный и Беспричинный Принцип СИЛЫ.

Всё исходит из него.

Мы приходим к этому через три истины:

* В мире всё взаимосвязано, значит, у всего один Источник.

* Из ничего не возникает нечто.

* В мире перемен должен быть неизменный стержень.

Из этого следует природа Высшего Принципа:

Он **Вечен** (иначе бы его не было сейчас),

Он **Беспричинен** (он высший)

Он **Самосуц** (опирается только на себя).

Без Силы этот Принцип был бы пассивен, а Космос никогда бы не проявился.

Философы называют это «Вечной Энергией», теологи — атрибутом Бога, ученые — Волей-Энергией.

Какое бы имя мы ни дали Высшему, без Силы оно остается лишь идеей. Человеческий ум задает вопрос: *«Почему вообще есть Нечто вместо Ничто?»*

Это Великая Тайна. Разум бьется о неё веками. Ошибка в том, что мы ищем причину для Того, кто по природе своей Беспричинен. На это нет ответа.

Даже Всеведущий Ум может лишь сказать: **«Я ЕСТЬ ТО, ЧТО Я ЕСТЬ»**.

Представьте великий Океан Силы. На поверхности — волны явлений. Но в самых глубинах пребывает Непроявленное — спокойное и вечное. Вы — и есть этот Сфокусированный Центр на поверхности этого Океана.

От вашего сознания тянутся нити вниз, пока они не коснутся Несотворенных Глубин.

Вся сила во Вселенной — и ваша Личная Сила — берет начало только там. Нет другого источника.

Мудрые создают прямой канал к самой СИЛЕ.

Это та самая сила, которая вращает планеты, заставляет расти траву и бьется током в каждой молекуле. Ваш разум — это не генератор энергии, это всего лишь принимающая станция. Когда вы слабы, истощены или испуганы, это значит лишь одно: вы перекрыли клапан и отрезали себя от этого бесконечного океана. Но как только вы открываете этот кран, Космическая Сила устремляется внутрь вас бурным потоком.

Перечитайте постулат о том, что вы и есть этот сфокусированный центр. Помните об этом — так вы осознаете колоссальную значимость своего бытия.

Глава 5. Проявление Двойственности СИЛЫ

Сила в нашей Вселенной никогда не проявляется хаотично. Атkinson объясняет закон **Двойственного Проявления (The Twin-Manifestation)**.

У **Космической Силы** есть две руки, два инструмента, с помощью которых она творит миры: **Волеизъявление/ Воля**) и **Идея / Мысль**). Точно так же устроен и твой микрокосмос. Твой **Хозяин Себя** управляет твоей ментальной вселенной через эти же два рычага.

Ошибка большинства людей в том, что они отождествляют себя либо со своими мимолетными мыслями, либо со слепыми импульсами воли.

Но **Хозяин** не равен своим инструментам! Он стоит над ними и искусно сочетает их, чтобы менять реальность.

Сила всегда проявляется в двух ипостасях: как Пассивная (Потенциал) и Активная (Действие). В восточной философии это Инь и Ян, а у Атkinsonа — это воля и мысль, покой и движение.

То же самое происходит и внутри каждого человека.

Ваше фундаментальное **«Я ЕСТЬ Я»** — это великий Покой, чистый Потенциал.

А ваши мысли, воля и действия — это Движение.

Почему одних желаний мало?

Представьте себе двух гигантов в дремучем лесу.

Первый — **Воля**. У него стальные мышцы, он полон энергии и жгучего желания действовать. Но он слеп. Он может бежать бесконечно быстро, но ходит только по кругу или врезается в деревья. Вся его колоссальная сила тратится впустую, потому что он не видит дороги.

Второй — **Идея** (или **Мысль**). Это умственный гигант. У него идеальное зрение, он чертит гениальные карты леса и знает самый короткий путь к выходу. Но у него паралич. Он сидит на пне, прекрасно видя цель, но неспособный сделать ни одного шага. Каждый из них абсолютно беспомощен.

Однажды эти двое встретились. И случилось чудо. Слепой великан посадил зрячего калеку себе на плечи. Теперь Зрение указывало Путь, а Мышцы несли обоих сквозь чащу.

Они стали непобедимы.

Это древняя восточная басня о том, как работает Вселенная и ваш разум. Атkinson показывает, что вся мировая философия раскололась именно здесь.

Шопенгауэр кричал, что миром правит только слепая Воля. Идеалисты утверждали, что мир — это просто сон Великого Разума. Оба были правы наполовину.

Истина всегда двойственна. **Как это работает внутри вас**

Ошибка большинства людей в том, что они постоянно находятся в хаотичном движении, забывая о точке абсолютного Покоя внутри:

* Одни — как Слепая Воля: они суетятся, бегают, много работают, очень хотят успеха, но топчутся на месте годами, повторяя одни и те же ошибки.

* Другие — как Парализованная Идея: они всё знают, читают сотни книг, строят идеальные планы богатства и здоровья в голове, но их энергия уходит лишь на мечты.

Истина всегда двойственна. **Как это работает внутри вас**

Истинная Личная Сила рождается только тогда, когда эти две силы работают в идеальном балансе.

Ваше **«Я ЕСТЬ Я»** проявляет себя через этих двух близнецов.

1. **Идея (Мысль)**: Это чертеж. Прежде чем построить дом, архитектор создает образ в уме. Прежде чем написать книгу, писатель держит в голове её суть.

Без ясного образа Воля будет строить хаос. Большинство наших бед происходит от того, что мы пытаемся волевым усилием пробить стену, вместо того чтобы сначала вообразить открытую дверь рядом.

2. Воля: Это строительный кран. Сама по себе мысль ничего не весит. Но когда вы направляете концентрированное внимание (волю) на идею, она обретает гравитацию.

Она начинает притягивать к вам нужных людей, события и ресурсы. Аткинсон подчеркивает важнейшую деталь, которую упускают многие современные учения о «силе мысли»: **одной визуализации недостаточно**.

Тысячи людей сидят с закрытыми глазами, представляя миллионы долларов, лежа на диване. Их Идея зоркая, но их Воля атрофирована. Великан должен встать и пойти. Желание без действия — это духовный паралич. И наоборот: бурная деятельность без четкой цели («делать хоть что-нибудь») — это слепота.

Вы можете рубить лес тупым топором с утра до ночи, но если вы не остановитесь, чтобы заточить лезвие (создать идею/план), вы проиграте тому, кто точит топор час, а потом валит дерево одним ударом.

Подсознательные великаны

Самое интересное начинается там, где мы этого не замечаем. Ваше тело прямо сейчас растет, дышит, переваривает пищу и заживляет ранки.

Кто управляет этим?

Там, глубоко внизу, работают подсознательные близнецы. Внутри семечка дуба уже есть совершенная идея взрослого дерева. И подсознательная Воля желудка день за днем тянется вверх, материализуя этот идеальный чертеж.

Ни один дуб не ошибается и не пытается вырасти березой. Вы используете тот же механизм, когда ведете машину (вы не думаете о нажатии педалей — это делает подсознательная Воля под руководством идеи маршрута) или когда влюбляетесь (внешний человек дает толчок идее, которая включает мощные потоки воли)

Ваш **Хозяин Себя (Master Self)** — это мост между бесконечным Покоем Космической Силы и вашим активным действием в физическом мире.

Глава 6. Три Формулы

Теперь, когда вы знаете, кто сидит на троне вашего разума, Аткинсон дает вам в руки три конкретных инструмента силы.

Древние мудрецы Востока сводили всю магию жизни к трем простым правилам. Современные исследователи успеха подтверждают, что эти правила работают безотказно. Вам не нужно понимать квантовую физику или читать древние санскритские тексты. Вам просто нужно нажать на три кнопки в правильном порядке.

Это **три кнопки Личной Силы** Главной Формулы, с помощью которых ваш **Хозяин Себя (Master Self)** перестраивает вашу жизнь, используя Космическую Силу.

Если вы усвоите, как и в каком порядке нажать эти кнопки, вы сможете воплотить любой своё желание.

1. Идеализация (Чертеж)

Большинство людей хаотично мечтают или, что еще хуже, ярко воображают свои страхи.

Хозяин Себя действует иначе. Он садится в тишине и создает в сознании четкий, идеальный, детальный образ того, чего хочет достичь (будь то здоровье тела или успех в делах). Это ваш ментальный чертеж.

Это создание мысленного образа того, что вы хотите получить. Представьте, что Вселенная — это гигантский 3D-принтер, а ваше воображение — картридж с чертежом.

Если вы дадите принтеру расплывчатый эскиз карандашом на салфетке, он напечатает кривой пластиковый комок. Но если вы загрузите четкую 3D-модель, результат будет идеальным.

*** Как нажимать:

Вы должны увидеть желаемое так, будто оно уже лежит у вас в руках прямо сейчас. Не «я хочу машину», а «я сижу в кожаном кресле своего черного внедорожника, чувствую запах новой кожи».

Чем резче контуры вашей мечты, тем быстрее она обретет плоть. И главное — Желание. Это топливо. Без жгучего желания («как сильно я этого хочу!») лампа проектора останется холодной, и пленка внутри головы никогда не оживет.

2. Утверждение (Управление через слово)

Недостаточно просто нарисовать чертеж, его нужно подписать и запустить в производство.

С помощью Утверждения вы заявляете свои права Хозяина на этот идеал. Вы произносите и чувствуете: «Это мое. Это реально. Это подчиняется мне». Вы буквально вливаете токи Космической Силы в свой ментальный чертеж

Мысль нематериальна. Чтобы придать ей вес, её нужно облечь в слова.

Древние считали слово кристаллизованной мыслью.

Когда вы произносите фразу вслух, она получает физическое тело — звуковые вибрации.

*** Как нажимать:

Всегда говорите о желаемом в настоящем времени.

Разница колоссальна.

Фраза, произнесенная в будущем времени отправляет цель в туманное будущее, которое никогда не наступает.

Вторая, сказанная в настоящем времени, утверждает факт Здесь и Сейчас.

3. Актуализация (Шагающие ноги)

Самая важная кнопка, которую игнорируют все мечтатели. Это действие.

Аткинсон приводит закон природы: сила мышцы зависит от того, как часто вы её используете. Если атлет тренирует бицепс, тот растет. Если художник пишет картины каждый день, его рука становится тверже. То же самое с Силой. Она дается вам не для коллекционирования, а для расхода.

*** Как нажимать:

Начните вести себя так, словно мечта уже сбылась.

Смотрите вверх!

Хотите стать успешным бизнесменом? Перестаньте ходить ссутулившись, засунув руки в карманы. Расправьте плечи, смотрите людям в глаза, принимайте решения быстро.

Ваше подсознание должно поверить, что новый образ — это правда. Мысль строит фундамент, утверждение ставит стены, но только ваш реальный шаг через порог превращает дом в вашу собственность. Без действия идеализация остается лишь приятным сном, за которым следует утреннее разочарование.

Почему они работают только вместе? Если у вас есть только Идеализация и Утверждение, вы становитесь «мечтателем в позе лотоса», который ждет чуда, лежа на диване.

Жизнь проходит мимо.

Если у вас есть только Актуализация (бездумные действия), вы становитесь «белкой в колесе» — много суеты, пота и бега, но вы всё время остаетесь на том же месте, потому что бежите не туда.

Только когда ваша Ясная Картина + Уверенное Слово встречаются с Вашим Первым Шагом, срабатывает детонатор.

Поток Силы, о котором мы говорили в прошлых главах, находит открытое русло и устремляется по нему.

* Идеализируйте то, чего жаждете.

* Утвердите это своим словом власти.

* Сделайте один реальный шаг навстречу. И тогда Космос начнет расступаться перед вами.

Это тот финал, когда ментальный образ прорастает в материальный мир. Когда ваши мысли, воля и действия соединяются в точке «**Я ЕСТЬ Я**», Космическая Сила начинает пере-страивать обстоятельства вокруг вас. Ваш идеал становится осязаемой реальностью.

Глава 7. Реализация ваших идеалов

Вы узнали Источник Силы (СИЛА), вы нашли Оператора («Я ЕСТЬ Я»), вы изучили инструменты (Идея + Воля) и Тройную Формулу.

Теперь начинается самое интересное: стройка. Эта глава о том, как перестать быть пассажиром в автобусе под названием «Жизнь» и пересестись на место водителя.

Вы можете материализовать три главные вещи: идеальное тело, идеальный разум и идеальные обстоятельства.

Аткинсон переходит к жесткой практике и показывает, как закон Двойственного Проявления работает на деле.

Прежде чем строить дом, нужно подключить его к электросети. Самая большая ошибка учеников — они увлекаются техниками визуализации и забывают подключаться к розетке. Розетка — это Высший Принцип СИЛЫ.

Ваше осознание Источника должно предшествовать проявлению Силы.

Главный нерв этой главы — НЕ в самих техниках визуализации или утверждения, а в строгой иерархии источника. Автор выстраивает жесткую вертикаль: от безличного Абсолюта к фокусу личности и только потом — к материи. Если убрать из этого уравнения верхние звенья, вся конструкция рассыплется.

ВНИМАНИЕ!

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ О ЛОВУШКЕ ЭГО

В этой главе Аткинсон описывает очень частую и опасную психологическую ловушку. В неё неизбежно попадают сильные, умные люди, когда начинают практиковать воплощение желаний.

Этап 1. Триумфальный Старт

Вы открываете в себе формулу «Я ЕСТЬ Я» и Три Формулы Аткинсона.

Вы ловите ментальную тишину ума, настраиваете свои рычаги Мысли и Воли.

У вас начинают происходить самые настоящие чудеса: проблемы решаются по щелчку пальцев, желания исполняются, дела идут в гору, сами собой притягиваются нужные люди и ресурсы.

И вдруг... Ментальная Магия ломается. Всё останавливается. Почему?

Этап 2. Ловушка Эго Вы смотрите на свои победы и незаметно для самого себя начинаете думать: *«Ого! Какой Я крутой! Какая у МЕНЯ мощная воля! Это ВСЁ Я САМ сделал своей личной ментальной силой!»*

В эту самую секунду вы совершаете роковую ошибку — вы **«игнорируете Источник»**. Вы забываете, что ваш разум — это не электростанция, а всего лишь принимающая лампочка.

Вы и только вы собственноручно размыкаете контакт между своим сознанием и Бесконечным Проводом СИЛЫ. Какое-то время вы еще будете катиться по инерции на старых запасах человеческой энергии, но затем Магия исчезнет, и наступит опустошение. И это железный Закон.

Правильная иерархия Помните: истинная вера (о которой писали и Невилл Годдард, и Уолтер Лэньон) — это не рабское выпрашивание благ у церквей, но и не эгоистичное раздувание собственной важности. Истинная Вера — это понимание правильной иерархии:

Да! Вы на самом деле — Сфокусированный Центр, вы — Хозяин своего разума.

Но! Сила, которая двигает ваши горы, принадлежит НЕ вам! Эта Великая Космическая СИЛА принадлежит Источнику, Абсолюту.

Творите свои желания из позиции «**Я ЕСТЬ Я**», но всегда помните: вы всего лишь открыли канал. Теперь Великая Космическая Сила свободно течет через вас и материализует ваш Идеал.

Всё начинается и заканчивается благодарностью Хвалите НЕ себя — благодарите Источник. И тогда приток вашей Личной Силы станет поистине бесконечным. Как говорил Невилл Годдард, самая сильная молитва — это искреннее: «*Спасибо, Отец!*» или «*Благодарю, Отец!*».

Если в вашем арсенале понимания мироздания принято называть Источник по-своему, вы всё равно будете правы. Вы можете выбрать любое близкое вам слово:

Источник / Абсолют

Вселенная / Космос

Природа / Жизнь / Мир

Все процессы воплощения желаний необходимо начинать и заканчивать благодарностью Источнику. Если вы действуете только на личной батарееке эго, она быстро сядет. Но если вы помните, что за вашей волей стоит вся Мошь Космоса, у вас никогда не закончится топливо!

Как сказал Аткинсон, что было бы лучше забыть все предыдущие наставления, чем игнорировать Источник своего снабжения как базовый и фундаментальный принцип.

Представьте себя центром Вселенной. Не из гордыни, а из физики. Все, что происходит вокруг вас — работа, люди, новости — лишь проходит *перед* вашим взором. Внутри же остается неизменное, спокойное «Я». Когда вы чувствуете эту скалу внутри, внешние штормы больше не могут её разрушить. Вы смотрите на крах мира так же спокойно, как философ: «Ну ладно, я могу обойтись и без этого».

Ваш **Хозяин Себя** начинает перестройку вашей жизни с двух главных инструментов — вашего физического тела и ваших ментальных способностей.

Автор учит создавать **Идеалы** (чертежи) для вашего тела и разума, чтобы Космическая Сила могла материализовать их в совершенной форме. Тело и интеллект — это не застывшая данность, это пластичная глина (имущество) в руках **Хозяина**.

Большинство людей путают пустые мечты с истинными идеалами. Мечтатель просто лежит на диване и строит воздушные замки.

Аткинсон же объясняет: **Идеал** — это четкий ментальный чертеж, по которому твой **Хозяин Себя (Master Self)** строит вашу новую реальность, используя Космическую Силу.

Ваш разум — это строительная площадка. Если у вас в голове хаос, страхи и сомнения, то ваша жизнь строится вкривь и вкось.

Но когда вы активируете формулу «**Я ЕСТЬ Я**», вы получаете доступ к абсолютной ясности. Вы создаете четкий образ того, кем вы хотите быть и чего хотите достичь. Этот образ становится магнитом, который начинает притягивать нужные события, людей и возможности.

Триединство материализации: Тело, Ум, Обстоятельства

Механизм реализации универсален, но применяется к трем разным плоскостям:

Тело: Исцеление и укрепление происходят не за счет заклинаний, а через идеальную форму (образ здоровья), которую Воля напитывает верой, после чего **Хозяин Себя** («Я») заставляет физическую оболочку соответствовать этому чертежу через реальные действия и упражнения.

Ум: Ментальные мышцы атрофируются без нагрузки так же, как физические. Чтобы развить мышление, нужно мыслить; чтобы развить восприятие — воспринимать. Идеализация здесь задает эталонную остроту ума, утверждение закрепляет её, а актуализация — это принудительная работа мысли над сложными задачами.

Окружение: Человек не раб обстоятельств. История любого успеха доказывает, что среда пластична. Но она не меняется от жалоб. Она меняется, когда Динамическая Идея условий вашей жизни поднимается на плечи несокрушимой Воли. Окружение вокруг вас такое, какое позволяет ему быть ваше сознание центра силы.

Алхимия процесса (Идеализация — Утверждение — Актуализация)

Это не просто три шага, а единый цикл дыхания творения.

Идеализация — это создание чистого чертежа. Без примесей сомнений, размытых желаний и компромиссов. Образ должен быть кристаллически четким.

Утверждение — это придание образу веса. Слово уплотняет эфирную картинку, делает её осязаемой для подсознания. Это отказ сомневаться вслух.

Актуализация — это мост между мирами. Это готовность совершить нелогичное, неудобное или тяжелое действие в физическом мире, которое соответствует идеальному чертежу. Без этого шага магический фонарь остается просто красивой коробкой — свет воли ударит в слайд, но картинка не попадет на экран реальности.

Автор заключает:

Вы перестанете быть просителем во Вселенной в ту секунду, когда почувствуете себя ее неотчуждаемым фокусом. Мир опыта движется вокруг вас не потому, что вы эгоистичны, а потому, что вы — та единственная неподвижная точка, через которую ПРИНЦИП СИЛЫ решил смотреть на самого себя.

Ваша задача — содержать эту точку в абсолютной чистоте и связи с Источником. Всё остальное — здоровье, острый ум и обстоятельства мечты — станет лишь неизбежным следствием правильной настройки этого фокуса.

Весь предыдущий мистицизм сводится к прагматичной инженерии духа: если ваша внутренняя позиция истинна, внешние перемены становятся вопросом времени и механического повторения формул.

Глава 8. Главная формула: Пять ступеней к чему угодно

Есть один универсальный алгоритм, которому следовали все мистики древности и все прагматичные бизнесмены современности. Он называется «Главная формула достижения». Она объединяет всё вышесказанное в единый ритм работы. Приготовьтесь узнать самый короткий путь от мечты к факту. Главная Формула Достижения состоит из пяти элементов:

I. Определенные Идеалы.

II. Настоячивое Желание.

III. Уверенное Ожидание.

IV. Неуклонное Упорство.

V. Сбалансированная Компенсация.

Забудьте всё сложное, что вы читали раньше о карме, чакрах или квантовом мистицизме. Древние учителя свели успех к одной простой формуле из пяти элементов.

Если перевести это с книжного языка на человеческий, правило звучит так: «Вы получите всё, если будете точно знать, чего хотите; хотеть этого до дрожи; верить, что это уже ваше; идти напролом и быть готовым заплатить цену».

Разбираем пять ступеней Лестницы Достижения. Пропустите хоть одну — лестница рухнет.

СТУПЕНЬ 1

Четко Определенные Идеалы (Куда идем?)

Это самый сложный шаг для большинства людей.

Вы должны четко видеть цель. Не «я хочу быть богатым», а «я зарабатываю 500 тысяч в месяц, управляя своей дизайн-студией».

*** Человек без четкой цели подобен человеку, который стреляет из ружья в туман. Он производит много шума и дыма, но никуда не попадает. Энергия рассеивается. Как только вы выбираете *одну* главную мишень и убираете противоречивые желания («хочу и карьеру, и лежать на пляже круглосуточно»), ваша воля превращается в лазерный луч.

СТУПЕНЬ 2

Настойчивое Желание (Как сильно мы этого хотим?)

Слабое желание дает слабые результаты. Это тот самый первобытный огонь.

*** Вспомните, как сильно вы хотели пить в последний раз, когда у вас закончилась вода в пустыне или спортзале.

Вот такой должна быть жажда вашей цели.

Желание — это топливо, которое создает пар для двигателя Воли.

Нет пламени — нет пара, машина стоит.

Большинство людей «хотят» успеха примерно так же, как хотят посмотреть сериал вечером — лениво и без обязательств.

СТУПЕНЬ 3

Уверенное Ожидание (А я вообще достоин этого?)

Это чистая вера. Не религиозная, а математическая. Вы верите, что $2+2=4$, даже если за окном гроза. Так же вы должны верить в свой результат.

*** Психология процесса: Сомнение — это яд. Когда вы сомневаетесь, вы даете подсознанию команду: «Не трать ресурсы, всё равно ничего не выйдет».

Ваша внутренняя сила просто отключается. Бизнесмены знают этот секрет лучше всех: продавец может впарить любой товар, если сам искренне верит, что он лучший. Продайте сначала самому себе веру в свою мечту.

СТУПЕНЬ 4

Неуклонное Упорство (Держаться, даже когда больно)

Это способность продолжать движение после десятого отказа. Эдисон провел тысячи неудачных опытов, прежде чем лампочка загорелась. Морзе годами жил в нищете, пока мир не принял телеграф.

*** Разница между гением и посредственностью часто заключается всего в одном часе упорства. Тот, кто ушел со сцены за минуту до триумфа, проигрывает навсегда. Решимость — это когда вы вбиваете кол в землю и говорите Вселенной: «Я отсюда не сдвинусь, пока ты мне это не дашь».

СТУПЕНЬ 5

Сбалансированная Компенсация (Готовность платить)

Здесь ломаются самые большие мечтатели. Вселенная работает по закону обмена. Ничего не бывает бесплатно.

*** Цена всегда одна из двух (или обе сразу):

1. Упорный труд. Часы, дни, годы концентрации на задаче.
2. Жертва старыми привычками.

Вы не можете стать капитаном корабля, продолжая жить как матрос в кубрике. Вам придется отказаться от вечернего пива, жалоб друзьям, привычки ныть или спать до обеда.

Всё, что противоречит вашему Идеалу, должно сгореть в огне вашего Желания. Боги сказали человеку: «Чего ты хочешь? Возьми это — но заплати цену».

Эти пять ступеней работают как единый механизм. Сначала вы строите чертеж (Идеал). Затем зажигаете горелку (Желание). Подключаете аккумулятор (Вера). Жмете на газ до упора (Решимость). И понимаете, что бензин не бесплатный (Компенсация).

Всё, что мы получаем в жизни, имеет свою цену и свой алгоритм. Автор называет этот алгоритм «Главной формулой». Она состоит из пяти шагов. Если пропустить хотя бы один — лестница сломается.

Вот такая кульминация всей книги, её главный секрет и венец **The Master Formula** системы Аткинсона. Все предыдущие главы вели вас именно сюда.

Теперь у вас в руках есть всё, чтобы выйти из лабиринта победителем. Мастер-Формула собирает воедино две великие истины: вы открыли, что внутри вас горит чистое **«Я ЕСТЬ Я»**, и вы узнали, что Вселенная наполнена океаном **Космической СИЛЫ**.

Кульминация в том, что ваш **Хозяин Себя** — это **Сфокусированный Центр** Бытия и Силы, учрежденный самой Вселенной. Вы — портал. Когда вы заявляете права на свой трон, вы замыкаете цепь, и бесконечная **Космическая Сила** начинает течь через ваш Сфокусированный Центр прямо в ваши физические и ментальные дела.

The Master Formula — это окончательное слияние вашего сознания с безграничным океаном энергии.

Когда вы произносите **«Я ЕСТЬ Я»**, вы не просто заявляете о себе. Вы открываете портал, через который **Космическая Сила** начинает течь в вашу жизнь без всяких препятствий.

Эта формула превращает вас из просителя и жертвы обстоятельств в законного **Хозяина** своей судьбы.

ПРАКТИКА ГЛАВЫ: Активация Мастер-Формулы

ПРАКТИКА ГЛАВЫ: Запуск Мастер-Формулы

Каждый раз перед лицом важного выбора, проблемы или нового дела, остановите поток мыслей.

Соберите всю свою ментальную энергию в точку сердца и с непоколебимой, спокойной уверенностью произнесите вслух или про себя: **«Я ЕСТЬ Я»**.

Осознайте себя **Сфокусированным Центром**.

Почувствуйте как в этой вспышке тишины за вашей спиной встает весь океан **Абсолютной СИЛЫ**.

Объедините их волевым манифестом: **«Я — Хозяин Себя**. Удерживая это ощущение тотальной власти и силы, мысленно скажите: **«Я ЕСТЬ Я» «Я — Хозяин Себя. Вся Космическая Сила со мной. Я управляю своей ментальной вселенной»**.

Используйте эту практику перед любым важным событием, переговорами или когда нужно проявить максимальную **Личную Силу** для воплощения своего Желания.

Как правильно практиковать формулу «Я ЕСТЬ Я» и исполнять свои желания

Дорогой читатель, понятно, что и вас может возникнуть логичный вопрос:

Что значит — **ДЕЙСТВОВАТЬ** из позиции «**Я ЕСТЬ Я**»?

Нужно ли добавлять к ней свои конкретные желания?

1. Что значит «действовать»?

Действовать из точки «**Я ЕСТЬ Я**» — значит полностью сменить внутреннюю позицию, из которой вы совершаете любой поступок в физическом мире. Большинство людей действуют из позиции раба обстоятельств: они сжимаются от страха, обижаются, паникуют и из этого хаоса начинают суетиться.

Действовать как **Хозяин Себя** — значит перед любым решением, звонком или шагом на секунду замереть, укорениться в формуле «**Я ЕСТЬ Я**», почувствовать, что любая проблема — лишь маленькая бактерия под вашим микроскопом, и уже из этого огромного, царственного, хладнокровного состояния совершить точное физическое действие.

2. Как быть с желаниями и тишиной ума?

Попробуйте прямо сейчас искренне и с глубоким чувством произнести про себя: «**Я ЕСТЬ Я**». Вы заметите удивительный феномен — ваш внутренний диалог мгновенно остановится. Наступит абсолютная ментальная тишина. Именно в этом священном промежутке между мыслями, в этой паузе между ударами сердца, ваше истинное сознание напрямую соприкасается с Богом и океаном Космической Силы.

Не пытайтесь уподобляться попугаю и лепить к этой формуле бытовые приписки в духе: «*Я есть я и я хочу новую машину/здоровье*». Формула самодостаточна, в ней уже заложен весь космос. Используйте её как священный портал:

- * Займите **алертную позицию** (состояние высокой, звенящей готовности и предвкушения чуда).

- * Утвердите свое присутствие: «**Я ЕСТЬ Я**».

- * Дождитесь этой вспышки тишины между мыслями.

- * И уже из этого безмолвного, царственного состояния Хозяина — просто включите воображение и мягко, без надрыва, проявите образ (чертёж) своего идеала или желания.

Вы удивитесь, но из этой точки абсолютного суверенитета реальность начнёт перестраиваться сама, а проблемы станут растворяться с невероятной скоростью, как туман под лучами утреннего солнца.

3. Отрезвляющий акцент: цена статуса Хозяина

Ловя вспышку ментальной тишины между мыслями через формулу «**Я ЕСТЬ Я**», помните: в этот момент вы подписываете главный договор в своей жизни. Вы переходите из статуса раба обстоятельств в статус Правителя.

Действовать как **Хозяин Себя** — значит понимать, что каждую секунду вы совершаете **ВЫБОР**.

Вас никто не может «разозлить» или «обидеть» без вашего на то согласия. Гнев, страх или лень — это просто слуги, которые стучатся в двери вашего замка. И только **ВЫ** несете **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ** за то, впустите вы их внутрь или оставите за порогом. В этой позиции нет места детским оправданиям. Это взрослая, осознанная Личная Сила.

Держите этот статус гордо, ведь управлять собственной вселенной — это самая высокая должность, которую человек может получить от Творца.

НАПОМИНАНИЕ

Формула «**Я ЕСТЬ Я**» — это не очередная мягкая психологическая попка для расслабления. Это волевой манифест суверенитета. Заявляя права на трон своего разума и пробуждая **Хозяина Себя (Master Self)**, вы должны осознать две вещи: **ВЫБОР** и **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**. Практически все «полумудрые» эзотерики любят говорить про силу, про исполнение желаний и про чудеса на автопилоте.

Но они панически боятся слова «ответственность». Они хотят быть магами, но оставаться детьми.

А Аткинсон — юрист! Он даёт нам истинную Белую Магию. А это удел взрослых и сильных людей.

Отныне статус **Хозяина Себя** — это действительно ваше пожизненное назначение. Из него нельзя уйти в отпуск. Если ты **Хозяин** своего разума, ты больше не можешь сказать: «*Ой, меня обидели*», «*Ой, меня разозлили*» или «*Обстоятельства виноваты*». Ты сам выбираешь, как реагировать. Это пугает, но это и есть абсолютная свобода!

Быть **Хозяином Себя** — значит взять полную, бескомпромиссную ответственность за каждую свою мысль, за каждую эмоцию и за каждое решение.

У вас больше не получится обвинить в своих бедах погоду, правительство, курс валют или скверный характер близких.

Все они — лишь внешние обстоятельства. А вот то, что происходит у вас в голове — это исключительно ваша территория и ваше имущество.

Быть **Хозяином Себя** — это великий вызов.

И проиграть в этой главной битве своей жизни — непозволительная роскошь. Сделайте этот выбор осознанно и прямо Сейчас!

В заключение первой части книги с адаптированным подходом к гениальной книге Уильяма Аткинсона, мы делимся и еще одной находкой для ускорения воплощения ваших Желаний.

И эта находка всегда была на виду. Мы просто объединили то, что запросто объединяется, а затем усиливает и ускоряет процесс.

Мы говорим про Синтез Аткинсона и техники **SATS** (состояние, похожее на сон) Невилла Годдарда — это и на самом деле идеальный мостик между двумя Законами: Притяжения и Предположения.

* Аткинсон учит поймать паузу между мыслями через состояние «**Я ЕСТЬ Я**» и зафиксировать Идеал.

*Невилл дает филигранную технику: поймать эту паузу в момент засыпания, когда эго затихает, и прожить в воображении 5-секундную сцену уже исполненного желания.

И вы убедитесь сами, что этот «гибрид» двух гениев «Новой Мысли»: Аткинсона и Невилла, задуманный именно в этой книге — это на самом деле **ядерная смесь**. В нём идеально «дружат» и дополняют друг друга волевой манифест Аткинсона с глубоким, чувственным погружением Невилла.

Эффект от такого союза действительно будет в сотни раз сильнее и быстрее!

Александр Gold

ЧАСТЬ II: ЛИЧНАЯ СИЛА: Ваш Хозяин Себя (дословный перевод оригинала)

Эта книга посвящена развитию, воспитанию и проявлению Личной Силы — во всех её фазах, аспектах и формах выражения. «Личная Сила», как она понимается и преподаётся в этой книге, может быть определена так: «Способность или мощь, которой обладает человек и благодаря которой он совершает — или может совершить — желаемое действенным образом, по линиям физического, умственного и духовного усилия и устремления».

Эта книга написана не с целью реформировать мир, не ради ведения пропаганды в пользу какого-либо отдельного вероучения, убеждения, свода учений или доктрины; и не от имени какой-либо отдельной организации, культа, общества или школы, заинтересованной в расширении своих рядов или в распространении своих доктрин. Она написана для ВАС — именно вы тот человек, в котором мы заинтересованы, и именно для вас предназначено это наставление.

Вас привлекло к этой книге — а её к вам — действие неких вечно действующих, хотя и малоизвестных законов жизни и бытия. Вы давно ждали появления этой книги; теперь вы готовы впитать её учение; «своё пришло к вам» после периода ожидания и наблюдения; и вы узнаете её как свою благодаря некоему интуитивному восприятию, которое приходит к тем, кто готов принять то, что в ней содержится. Вы требовали эту книгу — вот она.

Эта книга во многом не похожа на всё, что вам доводилось читать прежде. Внимательное и искреннее изучение изложенных в ней истин произведёт в вас заметную перемену, хотя сейчас вы, возможно, этого до конца не осознаёте. После её прочтения вы уже не будете прежним: она оставит в вас неизгладимый след. Вам может показаться, что вы отложили её в сторону и потеряли интерес к её учению.

Но вы обнаружите, что определённые воспоминания о содержащихся в ней утверждениях останутся с вами, и отголоски её учения будут звучать в ушах вашего ума. Говоря словами Уитмена, её «слова будут зудеть в ваших ушах, пока вы их не поймёте». Её основные истины, и советы по их применению, засядут в вашем уме, как репей засел в шерсти овцы, набредшей на него во время странствий. Вы не сможете избежать влияния истин, изложенных на этих страницах, точно так же, как не сможете убежать от собственной тени. На каждом повороте и перекрёстке дальнейшего пути опыта вы будете обнаруживать, что почти невольно применяете принципы этого наставления и используете некоторые из преподанных в нём методов. Настоящим вы предупреждены, что так и будет: если вы не готовы к таким последствиям — сейчас самое время отложить эту книгу.

Если же вы решите продолжить чтение и изучение этой книги, у нас есть несколько советов для вас. Не ждите, что усвоите это наставление с первого раза. В нём много пищи для ума — многое требует тщательного мысленного пережёвывания, переваривания и усвоения. Вам нужно будет прочесть книгу несколько раз, от начала до конца, с промежутками между чтениями. Однако само наставление довольно простое, и при каждом прочтении вы будете усваивать много важных фактов, принципов и методов.

Правильный способ читать эту книгу с целью изучения — способ, позволяющий извлечь из её страниц то, что в них сжато, — таков: начните с внимательного прочтения от начала до

конца, не пытаясь запомнить какую-либо отдельную часть или впечатать в свой ум конкретную деталь. Затем отложите её ненадолго, обдумывая её учение в общих чертах. В этом мысленном пережёвывании постарайтесь классифицировать несколько наиболее важных тем и разделов общего предмета, но без прямого обращения к самой книге. Проведя это, возьмитесь за книгу снова, и на этот раз тщательно впитайте каждую грань и особенность её наставления. Не торопитесь при этом повторном чтении и изучении. Вы будете находить в этой книге что-то новое каждый раз, когда бы вы её ни открыли — сколько бы раз вы её прежде ни перечитывали.

Наконец, вас не просят принимать наставление, изложенное в этой книге, как истину лишь потому, что мы утверждаем, что это истина. В вашем распоряжении есть средство проверить и доказать истинность наших утверждений — испытание практическим применением, экспериментом и опытом.

Если вы искренне и настойчиво станете применять на практике изложенные здесь принципы и методы, то обнаружите, что действительно проявляете и демонстрируете результаты, логически из них вытекающие. От вас требуется лишь принять — хотя бы предварительно, как «рабочую гипотезу» — общие принципы, провозглашённые в этой книге, и принять как «рабочий план» предлагаемые ею методы. Оставьте за собой право принять или отвергнуть принципы, методы или и то и другое — после того как подвергнете их искреннему, добросовестному, усердному и настойчивому испытанию в реальной жизни и работе.

Если вы это сделаете, то, по всей вероятности, вам не понадобится дальнейших доводов, чтобы убедиться в истинности лежащих в основе этого наставления принципов и в действенности предлагаемых в нём методов. Вот пророчество: если вы признаете разумом Фундаментальные Принципы Личной Силы и реализуете их в своём чувстве, — тогда вы сможете проявить и продемонстрировать их в повседневной жизни и работе посредством указанных здесь методов, либо схожих методов, разработанных вами самими, но основанных на тех же общих принципах.

Принципы являются базовыми и фундаментальными; методы же лишь призваны помочь вам эффективно применять эти принципы — вы вольны приспособливать или видоизменять последние по своему усмотрению. Если вы достигнете первых двух из вышеназванных стадий, то непременно достигнете и третьей — стадии проявления. Первые же две стадии доступны любому человеку среднего интеллекта, если он будет добросовестно и искренне прилагать к этому усилия.

Настоящим вам предлагается испытать истинность этого пророчества подобным опытом и экспериментом — но опыт и эксперимент этот должен проводиться добросовестно, в искреннем, серьёзном настроении, с усердием, настойчивостью и упорством.

Глава 1: Ваш Хозяин Себя (Your Master Self)

Действующим началом всего вашего сознательного опыта является, конечно, ВЫ САМИ. Центром вашего сознательного опыта является тот элемент «ВЫ» вашего существа — это само-сознающее Нечто или Некто, действительное существование и присутствие которого вы утверждаете, когда говорите «**Я ЕСТЬ Я**»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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