

**DR. JOSEPH MURPHY**

**ORG. ARTHUR R. PELL, ph.D.**

**AUMENTE  
O PODER DO SEU  
SUBCONSCIENTE  
PARA VENCER O MEDO  
E A ANSIEDADE**

Tradução  
Evelyn Kay Massaro

1ª edição

**BS**  
BestSeller

Rio de Janeiro | 2021

# Introdução à série

**A**corde e viva! Ninguém nasceu predestinado a ser infeliz, sofrer devido ao medo e à preocupação, viver com dificuldades financeiras, ter problemas de saúde e sentir-se inferior e rejeitado. Deus criou o ser humano segundo Sua própria semelhança e nos presenteou com o poder de vencer a adversidade e alcançar felicidade, harmonia, saúde e prosperidade.

O poder que enriquecerá sua vida reside em seu próprio interior e o método para utilizá-lo na obtenção de benefícios não é nenhum mistério insondável. Afinal, vem sendo ensinado, registrado e praticado há milênios, e pode ser encontrado nos livros dos antigos filósofos e das grandes religiões. Está nas Escrituras judaicas, no Novo Testamento dos cristãos, no Corão maometano, no Bhagavad Gītā dos hindus e nos textos de Confúcio e Lao Zi. Os teólogos e psicólogos contemporâneos já escreveram centenas de livros para nos ensinar a fazer o poder interior trabalhar em nosso benefício.

Essa é a base da filosofia de Joseph Murphy, um dos maiores e mais aclamados escritores e palestrantes do século XX. Ele não foi apenas um clérigo, mas também uma figura de destaque na moderna interpretação das escrituras e de outros escritos religiosos. Como ministro-diretor da Igreja da Ciência Divina, em Los Angeles, suas palestras e sermões eram assistidos por um grande número de pessoas, entre 1.300 e 1.500, a cada domingo. Milhares de ouvintes sintonizavam seu programa diário no rádio. Ele escre-

AUMENTE O PODER DO SEU SUBCONSCIENTE  
PARA VENCER O MEDO E A ANSIEDADE

veu mais de trinta livros, dentre os quais, *O poder do subconsciente*, que, publicado pela primeira vez em 1963, tornou-se rapidamente um best-seller, ainda hoje considerado um dos melhores manuais de autoajuda já escritos. Milhões de exemplares foram e continuam sendo vendidos no mundo inteiro.

Devido ao enorme sucesso desse livro, Murphy foi convidado a proferir palestras em vários países e, nessas ocasiões, contava como pessoas comuns haviam conseguido melhorar suas vidas aplicando os princípios ensinados por ele, além de oferecer diretrizes práticas para os interessados em aprender a enriquecer suas existências.

Joseph Murphy foi um dos precursores do movimento *New Thought* (Novo Pensamento), que surgiu no final do século XIX e início do século XX, desenvolvido por muitos filósofos e pensadores que estudaram o fenômeno e ensinaram, praticaram e escreveram sobre um modo novo de encarar a vida. Combinando uma abordagem metafísica, espiritual e pragmática com a maneira como pensamos e vivemos, descobriram o segredo da possibilidade de alcançarmos tudo o que verdadeiramente desejamos. Essa filosofia, que recebeu vários nomes, dentre eles, *New Thought* e *New Civilization* (Nova Civilização), não pretendia ser uma religião no sentido tradicional, mas se fundamentava na crença firme e incondicional da existência de um ser maior, de uma presença eterna, de Deus. Os expositores dessa filosofia pregavam um novo conceito de vida capaz de trazer métodos novos e resultados melhores. Baseavam seu pensamento na ideia de que a alma humana está conectada à mente atômica da substância universal, de que nossa vida tem uma ligação direta com o manancial infinito da abundância, e de que possuímos o poder de usá-lo em nosso benefício. Praticamente todos nós fomos ensinados que precisamos

nos esforçar para atingir nossas metas e que o caminho que nos leva até elas é repleto de dores e espinhos. O fato, porém, é que só alcançaremos nossas metas sem sofrimento quando descobriremos a lei — que aparentemente Deus nos deixou escrita em um código indecifrável — e nos dedicarmos a compreendê-la.

O conceito do Novo Pensamento pode ser resumido nas seguintes palavras:

*Você pode se transformar no que deseja ser.*

Tudo o que alcançamos ou fracassamos em alcançar é um resultado direto dos nossos pensamentos. Em um universo ordenado de modo tão ajustado, em que a perda do equilíbrio significaria a total destruição, a responsabilidade de cada pessoa tem de ser absoluta. Nossas forças e fraquezas, pureza e impureza são só nossas, de mais ninguém, e, por isso, só podem ser modificadas por nós mesmos. Toda a felicidade e todo o sofrimento têm origem no nosso interior. Somos o que pensamos; se continuarmos a pensar do mesmo jeito, nunca nos modificaremos. Existe um único modo de agir que nos permitirá crescer, conquistar e realizar. Temos de elevar nossos pensamentos. Só continuamos fracos, abjetos e miseráveis quando nos recusamos a modificar nosso modo de pensar.

Todos os feitos, tenham sido realizados no âmbito empresarial, intelectual ou espiritual, são resultado do pensamento dirigido, regidos pela mesma lei e obtidos pelo mesmo método — a única diferença está no objeto que foi alcançado. Acredita-se, porém, que os que conseguem pouco se sacrificam pouco, os que alcançam muito têm de se sacrificar muito, e os que gostariam de conquistar muito mais precisam se sacrificar além da conta.

AUMENTE O PODER DO SEU SUBCONSCIENTE  
PARA VENCER O MEDO E A ANSIEDADE

O Novo Pensamento significa uma nova vida, um modo de viver mais saudável, mais feliz e gratificante em todos os aspectos e expressões possíveis.

Uma “nova vida” está prometida nas milenares e universais leis da mente e no modo como a infinita espiritualidade atuam dentro do coração e da mente de todos os seres humanos.

Na verdade, não existe nada atual no Novo Pensamento, porque ele é tão antigo como a criação do ser humano. Ele passa a ser novo para nós quando descobrimos as verdades da vida que nos libertam da carência, da limitação e da infelicidade. Nesse momento, o Novo Pensamento se torna uma percepção contínua e abrangente do poder criador que existe em nós — dos princípios da mente e de nosso potencial divino para sermos, fazermos e expressarmos nossas capacidades naturais e individuais, nossos talentos e habilidades muito mais amplamente.

O fundamento do princípio da mente é que novos pensamentos, ideias, atitudes e crenças criam novas condições, afinal, “recebemos de acordo com nossas crenças” — sejam elas boas, más ou indiferentes. A essência desse novo modo de pensar é a renovação contínua de nossa mente para sermos testemunhas da perfeita vontade de Deus de nos dar tudo o que é bom e saudável.

Somos a prova da perfeição de Deus quando temos conhecimento e experiência do que é bom. As verdades do Novo Pensamento são simples, fáceis de demonstrar e estão dentro das possibilidades de realização de qualquer pessoa, desde que ela queira e se disponha a colocá-las em prática.

Nada mais é necessário, senão uma mente aberta e um coração receptivo, dispostos a escutar a verdade milenar apresentada de uma maneira nova e diferente, a modificar e a abandonar velhas crenças e a aceitar novas ideias e conceitos. Ou seja, trata-se de

ter uma visão mais elevada da vida e a certeza de que existe uma presença curadora no interior de todos os seres humanos.

A renovação da mente é o único propósito e prática do Novo Pensamento. Sem essa renovação contínua, não pode haver mudança. Conquistar um modo novo de pensar significa ganhar uma atitude e uma consciência totalmente novas, capazes de nos inspirar e nos possibilitar entrar em uma “vida mais abundante”.

Em nosso interior, temos um poder ilimitado para escolher e decidir, assim como a completa liberdade de utilizá-lo em nosso benefício. Podemos nos conformar ou transformar. Conformarmo-nos é viver de acordo com o que já assumimos ou recebemos de uma forma visível para os nossos sentidos, ideias, opiniões e crenças, e com as ordens advindas de outras pessoas. Conformar-se é viver e ser regido “pelos instáveis e passageiros modismos e condições do momento presente”. A simples palavra “conformação” sugere que nosso atual ambiente tem uma forma cuja existência não devemos nem podemos negar. Estamos todos cercados de injustiças, impropriedades e desigualdades, e não é incomum nos envolvermos com elas, até porque acreditamos que devemos enfrentá-las com coragem e honestidade, e fazemos o melhor possível para resolvê-las com a integridade e a inteligência que possuímos no momento.

O mundo acredita e propaga que o ambiente é a causa da nossa condição e circunstâncias atuais, e que a reação e as tendências mais “normais” seria entrarmos em um estado de obediência e aceitação silenciosa do presente. Essa é a conformação no seu pior aspecto — a consciência do fracasso. Pior ainda, a conformação é uma atitude autoimposta e significa entregar todo o nosso poder e atenção ao exterior, ao estado manifestado. Essa entrega incontestada ao passado e ao ambiente que nos cerca, quer tenha sido

AUMENTE O PODER DO SEU SUBCONSCIENTE  
PARA VENCER O MEDO E A ANSIEDADE

feita automaticamente, quer por opção, foi causada pela falta de conhecimento da nossa faculdade mais básica e maravilhosa e de seu funcionamento. O poder criativo da mente e da imaginação pode ser dirigido para novas metas e aspirações. O Novo Pensamento insiste no reconhecimento de que somos os responsáveis pelo tipo de vida que levamos e de que somos capazes de reagir às supostas verdades que dirigem nossa existência atual.

Um dos mais ativos e respeitados instrutores do Novo Pensamento, o estadunidense Charles Fillmore, cofundador da Igreja da Unidade, acreditava firmemente na responsabilidade pessoal. Em seu livro, *The Revealing Word*, ele escreveu de maneira simples e direta que “nosso verdadeiro ambiente é nossa consciência. O ambiente externo sempre tem relação com a consciência”.

Qualquer pessoa que esteja aberta e disposta a aceitar que é a responsável pelo ambiente em que vive já começou a dar início à transformação. Transformar é “passar de um estado ou condição para outro (muito melhor e mais satisfatório), da carência para a abundância, da solidão para o companheirismo, da limitação à inteireza, da doença para uma saúde vibrante” — tudo isso por meio do poder e da sabedoria que habitam nosso interior e devido à presença curadora que existe em nós.

Assim como não podemos modificar o movimento dos planetas, as estações do ano, as marés e as fases da lua, também é impossível mudar a mente e os pensamentos de outra pessoa. É inegável, no entanto, que temos a capacidade de mudar a nós mesmos. Quem seria capaz de impedir ou proibir a atuação de sua mente, imaginação e vontade? A resposta é evidente: nada, nem ninguém. Infelizmente, contudo, nada o impede de entregar esse poder a outra pessoa.

“Aprenda qual é a chave para uma nova vida: sua mente é um gravador, e todas as crenças, impressões, opiniões e ideias que aceitou ao longo dos anos estão registradas na sua mente mais profunda, o subconsciente. Mas você pode mudar a sua mente. Comece agora a preenchê-la com pensamentos nobres, inspirados por Deus, e alinhe-se com o espírito infinito que existe em seu interior”. Pense em beleza, amor, paz, sabedoria e situações criativas, e o Infinito reagirá em conformidade, transformando sua mente, corpo e circunstâncias. Seu pensamento é a ponte que faz a ligação entre seu espírito, seu corpo e o mundo material.

A transformação começa na medida em que passamos a meditar, a refletir e a absorver, em nossa mentalidade, as qualidades que desejamos vivenciar e expressar. É nítido que o conhecimento teórico é bom e necessário, mas devemos saber o que estamos fazendo e por que o fazemos. Todavia, a verdadeira transformação depende da estimulação dos dons que existem em nosso interior, do poder espiritual, invisível e intangível, que foi ofertado em sua totalidade a cada indivíduo que vive neste mundo. É esse poder, e somente ele, que rompe e dissolve as gravações e vínculos criados pela infelicidade e pelos aborrecimentos do passado. Além disso, ele cura as feridas das mágoas e o sofrimento emocional.

Nesse sentido, todos desejamos e necessitamos de paz de espírito — a maior das dádivas — em nosso ambiente. Ela pode ser obtida pela contemplação, tanto mental quanto emocional, da paz divina enchendo nossa mente e coração, e, portanto, todo o nosso ser. “Onde entrardes, dizei primeiro: ‘A paz esteja nesta casa.’”

Contemplar falta de paz, desarmonia, infelicidade e discórdia e acreditar que a paz se manifestará nesse meio é o mesmo que achar que a semente de maçã dará origem a uma palmeira. É algo que não faz sentido porque viola todo o sentido de razão. Contudo, isso é o que se encontra no mundo.



AUMENTE O PODER DO SEU SUBCONSCIENTE  
PARA VENCER O MEDO E A ANSIEDADE

Para alcançarmos o que é bom, devemos procurar meios de modificar nossa mente e, quando necessário, de nos arrepender. O resultado será a renovação e a transformação vindas como algo natural. É desejável e necessário transformarmos nossa vida, pon-do fim à nossa conformação com escolher ou decidir de acordo com os eventos já formados e manifestados. Precisamos aprender a detectar a causa que existe por trás de cada evento físico — uma doutrina elaborada por pessoas, dogmas ou rituais — para entrarmos no reino do metafísico que existe em nosso interior, o verdadeiro Novo Pensamento.

A palavra “metafísica” atualmente está vinculada a vários movimentos organizados, como, por exemplo, o Nova Era. Entretanto, ela existe há muitos séculos e surgiu, pela primeira vez, nos escritos de Aristóteles. O 13º volume de suas obras, considerado o mais importante de todos, tinha *Metafísica* como título. Em um dicionário, a seguinte definição pode ser encontrada: “Além da ciência natural; a ciência do puro ser”. *Meta*, do grego antigo, significa “acima, além”, e “metafísica”, portanto, significa “acima ou além da física” ou “acima ou além do que é físico”, ou seja, do mundo da forma. *Meta* é algo que está acima do material, é o espírito da mente. Além de todas as coisas, está *meta*: a mente.

Em termos bíblicos, o espírito de Deus é bom; “Os que adoram Deus adoram o espírito ou a verdade”. Quando possuímos um espírito de bondade, verdade, beleza, amor e boa vontade, é Deus que está em nós, manifestando-se por nosso intermédio. Deus, verdade, vida, energia e espírito... Podemos defini-los? E como defini-los? “Defini-lo é limitá-lo.”

Em paralelo, há uma numa antiga e bela meditação: “Sou sempre o mesmo no meu eu mais interno: único, eterno, absoluto, inteiro, completo, perfeito. Sou um EU SOU indivisível, eterno,

sem rosto nem figura, sem forma nem idade. EU SOU a presença silenciosa, que habita os corações de todos os seres humanos.” Temos de acreditar e aceitar que tudo o que imaginamos e sentimos como verdadeiro se torna realidade, e aquilo que desejamos aos outros estamos desejando a nós mesmos.

Emerson escreveu: “Somos o que pensamos durante o dia inteiro.” Em outras palavras, e explicando melhor: espírito, pensamento, mente e *meta* são expressões da presença e do poder criativos, e, tal como ocorre na natureza (leis físicas), qualquer elemento pode ser usado tanto para o bem quanto para o mal. Por exemplo, não podemos viver sem água, mas muitos se afogam nela. A eletricidade torna nossa vida mais confortável, mas também mata. Diz a Bíblia: “Eu crio a luz e as trevas; faço a paz e a guerra; Eu, o Senhor, faço todas essas coisas. Eu firo e Eu curo; Eu abençoo; Eu amaldiçoo.”

Entretanto, não existe nenhuma deidade colérica decidida a nos punir ao longo de toda uma vida; somos nós que nos castigamos mediante o mau uso da mente. Seguindo o mesmo princípio, somos abençoados (beneficiados) quando tomamos conhecimento dessa presença interna, desse poder fundamental que o Criador colocou à nossa disposição.

A metafísica é, em suma, o estudo da causação (ato de causar) e não se preocupa com o efeito ou resultado que está manifestado, mas com o que está *causando* o efeito ou resultado. Ela aborda as ideias espirituais como os cientistas abordam o mundo da forma. Os metafísicos investigam a mente ou a causa a partir da qual o visível é formado ou deriva. Se a mente é modificada ou uma causa é alterada, o efeito sofre uma mudança.

A força e a beleza da metafísica é que ela não está confinada a qualquer credo particular, mas é universal. Uma pessoa pode

AUMENTE O PODER DO SEU SUBCONSCIENTE  
PARA VENCER O MEDO E A ANSIEDADE

professar a religião judaica, cristã, muçulmana ou budista e ser, ao mesmo tempo, metafísica.

Muitos poetas, cientistas e filósofos afirmam ser ateus ou agnósticos, mas são profundamente humanistas, o que significa que têm uma crença metafísica. Jesus era um mestre da metafísica — compreendia a mente e a utilizava para elevar, inspirar e curar os outros.

Quando perguntaram ao Mahatma (“grande alma”) Gandhi qual era a sua religião, ele respondeu: “Sou cristão... judeu... budista... hindu... Eu sou todas essas coisas.”

A expressão “Novo Pensamento” tornou-se popular e generalizada. Ela é usada em muitas igrejas, centros, grupos de oração e diferentes instituições, e hoje pode denominar um movimento metafísico que nos revela a existência da unicidade ou unidade dos seres humanos com a vida infinita e que cada indivíduo possui dignidade e valor inatos. Nesse movimento, a ênfase é colocada sobre o indivíduo e não sobre uma função ou entidade. Não há nenhuma novidade no Novo Pensamento, porque a metafísica é a mais antiga das abordagens religiosas. “EU SOU e vim para trazer vida, e vida em abundância.” A metafísica revela nossa identidade de “Filhos do Infinito” e afirma que somos amados e temos valor espiritual pelo simples fato de sermos partes necessárias do Todo Criador, que é uno.

A metafísica nos permite voltar à nossa Divina Fonte e nos ajuda nessa empreitada, pondo fim à sensação de separação e alienação, de vivermos vagando em um deserto estéril e hostil.

A metafísica sempre esteve à disposição dos seres humanos e espera pacientemente pelo momento em que cada um irá descobri-la e utilizá-la.

Milhares de pessoas foram apresentadas à metafísica por diferentes instrutores. Ela evoluiu pouco a pouco e, de maneira geral,

considera-se que, em sua forma atual, foi introduzida por Phineas P. Quimby, que relatou suas experiências com a mente humana em um artigo fascinante da revista *New Thought Magazine*, em 1837. Depois de experimentar o mesmerismo por vários anos, Quimby concluiu que era o condicionamento da mente subconsciente, e não o hipnotismo, o responsável pelas mudanças observadas. Apesar de Quimby não ter tido grande educação formal, era um autor prolífico e publicava diários minuciosos sobre seu trabalho. Com o passar do tempo, tornou-se um ávido leitor da Bíblia e conseguiu reproduzir dois terços das curas descritas no Antigo e no Novo Testamentos. Descobriu também que havia grande confusão sobre o verdadeiro significado de muitas passagens bíblicas, confusão essa que era a responsável pela má compreensão e má interpretação dos feitos de Jesus Cristo.

Ao longo do século XX, muitos autores, instrutores, ministros de igrejas e palestrantes contribuíram para a divulgação do movimento Novo Pensamento. Charles E. Braden, da Universidade de Chicago, chamou-os de “espíritos rebeldes”, porque entendeu que esses homens e mulheres estavam fomentando uma rebelião contra as religiões estabelecidas, contra o dogmatismo, os rituais, os credos e as inconsistências que só serviam para causar medo nos fiéis. O próprio Dr. Braden acabou expressando sua insatisfação com a situação existente, decidindo-se não se conformar mais com ela.

O Novo Pensamento é a prática individual das verdades da vida dentro de um processo gradual e abrangente. Podemos aprender muito pouco, a princípio, e muito mais no futuro próximo. Entretanto, jamais atingiremos um ponto em que não existirá nada mais para ser descoberto, porque o processo é infinito, ilimitado e eterno. O tempo não é impedimento, porque temos toda a eternidade para aprender. Muitos se impacientam consigo

AUMENTE O PODER DO SEU SUBCONSCIENTE  
PARA VENCER O MEDO E A ANSIEDADE

mesmos e com seus aparentes fracassos. Entretanto, ao olharmos para trás, descobrimos que houve períodos de real aprendizado e nos propomos a não repetir os mesmos erros. Se o processo está lhe parecendo lento demais, lembre-se: “Na paciência, toma posse de tua alma.”

No livro do, *Orar é a solução*, Murphy salienta que o Céu pode ser considerado a “consciência ou percepção”, e a Terra, a manifestação. Seu novo céu é seu novo modo de encarar as situações, a nova dimensão da sua consciência que o faz ver que, no Absoluto, tudo é bênção, harmonia, amor infinito, sabedoria, paz eterna e perfeição. O processo de identificação com essas verdades vence o medo e, ao aumentar nossa fé e confiança, torna-nos mais fortes e seguros.

Os livros que constituem essa série apresentam combinações de palestras, sermões e transmissões radiofônicas em que Murphy ensinava as técnicas para elevar seu potencial ao máximo por meio do poder do subconsciente.

Como Murphy era um ministro protestante, muitos dos seus exemplos e citações são extraídos da Bíblia, mas os conceitos que ilustram não devem ser considerados sectários, porque as mensagens que transmitem são universais e encontram-se nos ensinamentos da maior parte das religiões e filosofias. Muitas vezes, Murphy repetiu que a essência do conhecimento é a lei da vida, a lei da crença. Não a crença católica, protestante, muçulmana ou hindu, mas a certeza no mandamento mais simples e puro: “Faça aos outros o que quiser que eles lhe façam.”

Jean Murphy, continuou o ministério do marido depois de sua morte em 1981. Em uma palestra proferida em 1986, ela reiterou sua filosofia:

“Quero ensinar homens e mulheres sobre a Origem Divina de todos nós e sobre os poderes que reinam em nosso interior. Quero que saibam que esses poderes são internos e seus próprios salvadores, porque, ao usá-los, conseguirão alcançar sua própria salvação. Essa é a mensagem que a Bíblia nos transmite, mas poucos têm consciência dessa verdade. Vivemos mergulhados em uma confusão gerada por interpretações literais e erradas das verdades transformadoras que a Bíblia nos oferece.

Quero atingir a maioria que sofre a repressão dos seus talentos e habilidades. Quero ajudar os outros, seja qual for seu nível de consciência, a descobrir as maravilhas que guardam em seu interior.”

Falando sobre o marido, Jean Murphy também disse que “ele era um místico prático, um homem abençoado pelo intelecto de um erudito, a mente de um executivo bem-sucedido, o coração de um poeta”. Sua mensagem pode ser assim resumida: “Você é o rei, o governante do seu mundo, porque é uno com Deus.”

Joseph Murphy acreditava firmemente que o plano de Deus era que todos os seres humanos fossem saudáveis, prósperos e felizes, e contestava os teólogos e pensadores que afirmavam que o desejo é uma coisa má e que é nosso dever tentar sufocá-lo. Ele ensinava que a extinção do desejo significa apatia, falta de sentimentos, de ação. Afirmava que o desejo é um dom de Deus; que é certo desejar e que nada é mais saudável e proveitoso que o desejo de se tornar melhor do que se era ontem. Como é possível o desejo de saúde, abundância, companheirismo e segurança ser considerado errado?

O desejo está por trás de todo progresso. Sem ele, nada seria realizado, porque o desejo é o poder criador, que pode ser canalizado de maneira construtiva. Uma pessoa em vulnerabilidade, por exemplo, tem todo o direito de desejar fortuna. Alguém com uma doença, de desejar saúde; uma pessoa sentindo solidão, de desejar companhia ou amor.

AUMENTE O PODER DO SEU SUBCONSCIENTE  
PARA VENCER O MEDO E A ANSIEDADE

Temos de acreditar que podemos melhorar nossa vida. Uma crença qualquer, verdadeira, falsa ou apenas indiferente, acalentada por um bom período de tempo, é assimilada e incorporada em nossa mentalidade. Se não for contrabalançada com uma crença de natureza oposta, mais cedo ou mais tarde será expressa ou vivenciada como fato, forma, condição ou eventos cotidianos. Precisamos ter certeza de que possuímos o poder para transformar crenças negativas em positivas em nosso interior e, portanto, a capacidade de mudar nossa vida para melhor. Basta você dar a ordem, e seu subconsciente o obedecerá fielmente. A reação ou resposta da mente subconsciente virá de acordo com a natureza do pensamento que está em sua mente racional.

Os psicólogos ou psiquiatras afirmam que, quando os pensamentos são transmitidos para o subconsciente, formam-se impressões nos neurônios cerebrais. No instante em que o subconsciente aceita uma ideia qualquer, começa a colocá-la em prática por meio de associações, usando cada partícula de conhecimento que você reuniu em sua vida para dar forma a ela. Ele se alimenta do poder infinito, da energia e da sabedoria que existe em seu interior e recorre a todas as leis da natureza para conseguir seu objetivo. Às vezes, o subconsciente parece trazer uma solução imediata para suas dificuldades, mas, em outras, a resposta pode demorar dias, semanas ou mais.

O modo de pensar habitual da sua mente racional estabelece sulcos profundos no subconsciente, algo muito favorável no caso dos seus pensamentos serem harmoniosos, pacíficos e construtivos. Por outro lado, se você se entrega habitualmente ao medo, à preocupação ou a outras formas destrutivas de pensamento, a solução é reconhecer a onipotência da mente subconsciente e decretar liberdade, felicidade, saúde perfeita e prosperidade. O subcons-

ciente, por estar diretamente ligado à sua fonte divina, começará a criar a liberdade e a felicidade que você decidiu trazer à sua vida.

Agora, pela primeira vez, as palestras do Dr. Murphy foram compiladas, editadas e atualizadas em seis novos livros, que trazem seus ensinamentos para o século XXI. Para ampliar e explicar melhor os temas das palestras originais, também incorporamos material extraído das palestras da Dra. Jean Murphy e acrescentamos exemplos de pessoas cujo sucesso reflete a filosofia do Dr. Murphy.

Confira a seguir os livros que compõem a série:

- *Aumente o poder do seu subconsciente para trazer riqueza e sucesso;*
- *Aumente o poder do seu subconsciente para desenvolver autoconfiança e autoestima;*
- *Aumente o poder do seu subconsciente para vencer o medo e a ansiedade;*
- *Aumente o poder do seu subconsciente para ter saúde e vitalidade;*
- *Aumente o poder do seu subconsciente para alcançar uma vida mais plena e produtiva;*
- *Aumente o poder do seu subconsciente para conquistar uma vida mais espiritualizada.*

A simples leitura desses livros *não* vai melhorar sua vida. Para extrair o máximo do seu potencial, você terá de estudar atentamente esses princípios, aceitá-los no fundo do seu coração, reuni-los à sua mentalidade e aplicá-los como parte integrante da sua maneira de encarar todos os aspectos de sua vida.

Arthur R. Pell, ph.D.

Organizador

Fevereiro de 2005



# Prefácio

**T**odos nós vivenciamos ocasiões nas quais o medo e a ansiedade dominam nossa existência cotidiana e que podem ser resultantes de fatores relacionados com o planeta em que vivemos, como guerra, seca, fome, desastres naturais, inquietação política etc., ou fatores pessoais, como, por exemplo, doença grave, desemprego, dívidas, discórdia familiar ou violência urbana.

Muitas vezes, esses problemas assustam e tiram toda a alegria e a felicidade de nossa vida. Nem sempre podemos impedir que alguns desastres aconteçam, ou encontrar soluções imediatas para outros, mas todos nós possuímos, em nosso interior, a capacidade de lidar com eles de maneira a não destruímos nossa existência.

Neste livro, Joseph Murphy nos ensina como podemos, por meio da prece e da meditação, desenvolver nosso poder latente de resolver problemas e derrotar a depressão que costuma acompanhá-los. Naturalmente, a solução prática para cada caso ainda deve ser procurada, mas a aplicação das sugestões de Murphy geralmente acelera o processo e nos permite lidar com os problemas de modo mais eficaz.

Ele não afirma que dependemos apenas de Deus para curar nossos males, encontrar um emprego ou resolver questões judiciais. Uma doença física continuará exigindo tratamento médico; se os problemas envolverem o sistema judiciário, teremos de procurar um advogado; se perdermos o emprego, deveremos tomar as atitudes necessárias para encontrar um novo meio de vida. Entretanto,

AUMENTE O PODER DO SEU SUBCONSCIENTE  
PARA VENCER O MEDO E A ANSIEDADE

se nos apoiarmos em Deus, manteremos um bom estado de espírito e saberemos aproveitar as intuições e as oportunidades que se apresentarão nos momentos mais difíceis. Este livro traz muitos exemplos e relatos de casos mostrando como Deus atua de maneiras misteriosas e, frequentemente, traz elucidações para os problemas das pessoas que Nele creem.

Em toda a sua obra, Murphy ensina preces e meditações que têm se revelado muito eficazes na solução de questões materiais e espirituais. Neste livro, especialmente, ele se concentra nos salmos da Bíblia para nos oferecer uma extraordinária fonte de inspiração e auxílio para vencermos o medo e a ansiedade.

Há milhares de anos, o livro de Salmos se mantém como uma importante parte da adoração judaico-cristã e, às vezes, é chamado de “a pequena Bíblia”. Ele retrata nossos mais variados estados de espírito, desde as profundezas do desespero até o auge da exaltação, e é uma verdadeira arca do tesouro de riquezas espirituais e práticas, além de uma grandiosa fonte de inspiração para homens e mulheres em todas as fases da vida. Em nenhum livro sagrado das muitas religiões que existem no mundo encontramos tanta variedade de experiências. E, além dos ensinamentos diretos advindos da leitura, podemos extrair o significado exotérico dos salmos, que nos revelam a existência do Infinito Poder Criador que vive dentro de nós.

Há salmos de alegria, paz de espírito, felicidade; espanto respeitoso diante das maravilhas e da glória da criação, do reconhecimento do lugar do ser humano no universo. Mas também existem salmos que são gritos vindos de uma alma sofredora e que falam de tempos de doença, injúria, pesar, luto, humilhação, arrependimento. Outros falam de perigos globais e pessoais, de traição de inimigos e falsos amigos.

A variedade de estados de espírito e atitudes com que nos aproximamos de Deus, da vida, abrange toda a experiência humana e vai desde autopiedade, solidão, queixumes, desespero, tristeza, humildade, saudade e vingança até gratidão, fé e êxtase espiritual. Não existe mais alegria e encantamento do que a sensação de que somos unos com Deus, com a vida e o universo, e ela se reflete em nosso mundo cotidiano.

Por tudo isso, costuma-se dizer que uma pessoa sempre se encontra no livro de Salmos, seja qual for o momento, em quaisquer circunstâncias, em todos os estados de espírito. Sua leitura nos proporciona a sensação de que somos, de fato, filhos de Deus, da Eterna Presença, do Deus Vivo.

Os salmos nos permitem conversar com nosso verdadeiro eu e nos ajudam a nos relacionar com ele. Somos nós falando e nós mesmos ouvindo; Deus falando por nosso intermédio e dentro de nós.

Os 150 salmos fazem parte do Antigo Testamento, que foi escrito em hebraico primitivo e traduzido para praticamente todos os idiomas do mundo. E, como seria de esperar, existem muitas variações acerca do significado de certas palavras ou frases. Há várias traduções da Bíblia e, neste livro, Murphy toma como base uma das mais conceituadas e conhecidas nos Estados Unidos, chamada *King James Version*. Ele salienta que as palavras da Bíblia são simbólicas e não devem ser tomadas ao pé da letra. Os diferentes simbolismos são explicados ao longo do texto.

Os salmos não são a única fonte de meditações, e Murphy oferece várias preces criadas por ele para ajudar os leitores nos seus esforços para vencer o medo e a preocupação e devolver a paz de espírito à sua vida.