



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://methodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Хосе Сильва, Роберт Стоун

Получение помощи от "другой стороны" по методу Сильва

Когда Вы пользуетесь обоими полушариями своего головного мозга, то вступаете в соприкосновение со своим высшим "Я", которое свяжет Вас с ещё более могущественной созидательной реальностью.

Следуя простым, подробным инструкциям, Вы сможете получить помощь Высшего Интеллекта в наполнении своей жизни счастьем и успехом.

Содержание

Часть I. Развитие контакта

1. Что такое "другая сторона"?
2. Какая помощь с другой стороны важна для вас
3. Как связаться с другой стороной
4. Улучшение контакта с другой стороной
5. Полезные советы в отношении другой стороны
6. Получение ответов с другой стороны

Часть II. Использование контакта

7. Прежде чем просить о помощи
8. Помощь для решения проблем в отношениях с людьми
9. Помощь с другой стороны для решения проблем со здоровьем
10. Помощь для успеха в делах
11. Помощь для решения более сложных жизненных проблем
12. Продолжение партнерства с другой стороной

Часть I. Развитие контакта

1. Что такое "другая сторона"?

"Могу ли я получить помощь с другой стороны?"

Конечно.

"Вы имеете в виду от Бога?"

Да, но прежде, чем делать какие-то выводы, лучше прочитайте несколько глав.

"Любой может?"

Любой.

"Прямо сейчас?"

Да.

Мы не очень много знаем о другой стороне. Мы знаем только, что она существует. Вы и я существуем, мы являемся следствием какой-то причины. Эта причина и есть другая сторона.



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Я как-то спросил одного скептика: "Кого вам больше жаль: человека без видимых средств поддержки или человека без невидимых средств поддержки?"

"Без видимых", - последовал ответ.

Вы тоже могли бы сейчас так ответить. Но когда вы пройдете учебный курс, предлагаемый этой книгой, то начнете понимать, насколько сильными могут быть ваши невидимые средства поддержки; вы почувствуете мощь другой стороны.

Много лет назад один человек по имени Лелани Мелвилл Джонс решил написать книгу "Дети радуги" о коренных гавайских целителях - кауна - и о том, как они управляют природой. Когда рукопись была готова, собака изорвала ее в клочья, и Джонсу пришлось переписывать книгу заново. Как только он завершил работу над книгой во второй раз, в его доме лопнула водопроводная труба, и рукопись снова погибла. Переписывая материал в третий раз, Джонс сильно заболел и преодолел множество иных препятствий, прежде чем книга была наконец опубликована.

В "Детях радуги" Джонс рассказывал о секретах кауна, и их несвоевременное раскрытие могло быть опасным. Поэтому-то усилия автора встречались с таким сопротивлением другой стороны, и книга не могла быть опубликована, пока не подошло время.

В этой книге я не раскрываю никаких секретов, а, скорее, повторяю творческие истины, которые витают вокруг нас на протяжении тысячелетий. Другая сторона хочет, чтобы мы постигли эти истины. Они присутствуют в древней даосской философии китайцев, есть в индийских Упанишадах, в иудаистской Каббале, в Коране мусульман, в евангельских словах Христа. Только эти истины не услышаны или не поняты; они и сейчас существуют для тех, кто готов их слушать, для тех, кто ищет помощи от другой стороны.

Новый век грядет

Говорят, что мы входим в Новый век. Одни люди определяют его как время, когда мы будем более открыты для созидания. Другие говорят, что это период пробуждения, распространения сознания, способствующие приближению той стороны к этой. Поверьте мне, они и сейчас настолько близки, что мы можем "прикоснуться" к другой стороне.

Когда я лишь начинал свои исследования на тему, как активизировать большее количество разума, люди считали меня безумцем. Это было в 1944 году. В те дни невозможно было даже говорить о силе разума. Даже когда метод Сильва был отточен и представлен в 1966 году широкой публике, ходили слухи, что это зло.

Сегодня метод Сильва достиг зрелости. Он вступает в Новый век. Метод Сильва обогащен открытиями физиков, описывающих пространство как поле интеллекта, что подтверждает теорию коллективного бессознательного, предложенную много десятилетий назад доктором Карлом Юнгом. Исследования с помощью аппаратуры обратной биосвязи позволили нам измерять мозговую активность и видеть изменения, происходящие при релаксации - это еще один научный факт, согласующийся с подходом Сильва. Благодаря новому пониманию роли правого полушария головного мозга метод Сильва признан почти во всех странах мира, и миллионы людей с успехом применяют его.



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Помогает ли нам метод Сильва войти в контакт с другой стороной? Нет, потому что мы и так находимся в контакте с ней. Дает ли он нам какие-то особые привилегии в общении с другой стороной? Нет - в глазах той стороны ни у кого нет привилегий. Тогда что же делает метод Сильва?

Говоря попросту, он помогает нам эффективно использовать естественный контакт с другой стороной, дабы сделать этот мир лучше.

Цель той стороны - Творение. Создатель продолжает творить, и не только во внешнем космосе, но и здесь, на планете Земля. На нашей планете есть еще множество процессов, которые находятся в стадии формирования. Массы земли понемногу перемещаются; вулканы извергают лаву, увеличивая количество суши; землетрясения изменяют ее форму; эрозия создает равнины, подходящие для жизни; в океанах появляются новые острова.

Но Создатель в процессе творения нуждается в помощи человека, который может конструировать корабли, авиалайнеры, локомотивы, моделировать одежду, мебель, дома. Человек должен быть соавтором в развитии компьютеров, энергетических источников и промышленности.

Может быть, другая сторона ждет большей помощи от нас, людей? Создатель, возможно, дал ответ на этот вопрос. Он звучит так: Новый век. И частью Нового века является метод Сильва.

Взгляд за кулисы

Элен Х. надоедал звонками отвергнутый ухажер. Он никак не мог принять ее ответ "нет". Она купила новый телефон с выключателем, чтобы поклонник не беспокоил ее по ночам, но он продолжал звонить ей на работу и по выходным. Элен не понравилось, что он ходит за ней по пятам. Она получала анонимные письма и была уверена, что они от него.

Элен решила, что ей нужна помощь, чтобы разобраться с этой проблемой. Однажды вечером, убрав на кухне, она подумала, что сможет получить эту помощь с другой стороны. Она села на диван, закрыла глаза и сделала несколько глубоких вдохов. Спустя минуту Элен открыла глаза. Она чувствовала себя превосходно и знала, что проблема решена. Так оно и было - тот мужчина ее больше не тревожил.

Что сделала Элен за ту минуту? То же самое, что сделал Артур, когда решил, что ему необходима помощь другой стороны в поисках квартиры. Его договор о найме истекал в конце месяца, и он не мог возобновить его, поскольку владелец намеревался продать квартиру. Артур сел на удобный стул, закрыл глаза и сделал несколько глубоких вдохов. Спустя минуту он открыл глаза и почувствовал, что владеет ситуацией. У него было ощущение, что все решится как надо. Так и случилось. Вскоре после этого ему позвонил новый владелец: произошла непредвиденная задержка, и он сможет въехать в квартиру только через год. Не хотел бы Артур пожить в ней еще?

Что делали Элен и Артур, сидя с закрытыми глазами? Молились? Нет, во всяком случае, не в общепринятом смысле. Но они связались с другой стороной. Они вступили в контакт с нею, замедлив частоту мозговых волн, чтобы активизировать правое полушарие. Ведь именно оно служит нашим проводником в царство творчества, и, полагаясь на него, мы открываемся другой стороне.



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://methodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Но как они замедлили свои мозговые волны и активизировали правое полушарие? Как они использовали его, чтобы получить незамедлительную помощь от другой стороны?

Тридцатидвухчасовой учебный курс Сильва ответит на эти вопросы. Вы также можете прочитать эту книгу от начала до конца и узнать метод, который для Элен и Артура оказался таким полезным. Нужно ли вам это? Ответ прост: что для вас означают "невидимые средства поддержки"? Другая сторона является именно такой поддержкой, и, когда она заодно с вами, ваши возможности безграничны. Поверьте мне, игра стоит свеч.

Зачем нам нужна помощь с другой стороны

Где-то на своем пути развития человечество повернуло не в ту сторону. Мы заблудились и отделились от своих истоков. Нас загипнотизировал физический мир. Наши чувства доминируют над нашей жизнью. Для большинства из нас нет ничего, кроме физического мира. Это мир телесной боли, телесных удовольствий, телесного комфорта. Это мир физических способностей, физического зрения, слуха, осязания и обоняния.

Наша поглощенность физическим миром привела к материально ориентированному образованию. Каждое поколение все больше принадлежит этому физическому миру - и все с меньшим уважением относится ко всему, что можно увидеть только путем интуиции, воображения или визуализации.

Правое полушарие мозга является нашим "проводником" в мир, лежащий за пределами физического; это наша связь с другой стороной, с царством созидания, где мы формировались. По мере того, как мы все более и более вовлекаемся в физический мир, роль правого полушария отходит на задний план, и мы в мышлении полагаемся только на логическое левое полушарие.

Сейчас правое полушарие головного мозга у нас является почти рудиментарным органом. Оно не нужно нам для выживания в физическом мире. Мы продвигаемся вперед, полагаясь на левое полушарие, будучи логичными и деятельными людьми. Но потом нам кто-то перебегает дорогу, наши позиции начинают шататься и мы остаемся без работы. Неоплаченные счета растут. Мы на краю пропасти. Мы молимся. Ничего не происходит, и мы гадаем почему. Мы нуждаемся в помощи с другой стороны, но, когда просим о ней, наш крик как будто не слышен, словно перерезаны телефонные провода.

Наша связь с другой стороной не перерезана, но ее все равно что нет. Концентрируясь на материальном мире, мы отключаем себя от другой стороны. Наш контакт с творческим царством правого полушария дает нам возможность восстановить связь с другой стороной. В этом логическом мире нас никогда - с пеленок до могилы - не учили пользоваться правым полушарием для контакта с той стороной. Но все меняется. Открываются новые горизонты, и метод Сильва может оказаться вашим шансом получить помощь, в которой вы нуждаетесь.

Как распознать помощь с другой стороны

Маленькое суденышко терпело бедствие в водах восточнее Гонолулу. Оно направлялось в Калифорнию, когда внезапно обнаружилась течь. Команда по



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

радио обратилась за помощью к береговой охране. В вечерних новостях сообщили, что береговая охрана не сумела добраться к судну до наступления темноты, так что спасательные работы будут отложены до следующего утра.

Одна женщина, слушавшая новости, с ужасом поняла, что это было то самое судно, на котором отплыли в то утро ее сыновья. Она немедленно позвонила местному преподавателю метода Сильва.

Она спросила: "Состоится ли сегодня вечером ежемесячная встреча выпускников?"

"Да, в то же время в том же месте", - последовал ответ.

Она рассказала преподавателю о своей проблеме.

"Может быть, выпускники помогут?"

"Обязательно."

Присутствовавшие на той вечерней встрече почти 30 человек закрыли глаза и сделали несколько глубоких вдохов. Через минуту или две они открыли глаза.

Наутро береговая охрана доложила, что судно не обнаружено и что они опасаются самого худшего. Мать "знала" другое. Дни шли за днями, не принося никаких вестей. На восьмые сутки ее сыновья позвонили ей из Калифорнии. Каким-то странным образом течь в борту закрылась сама собой в самый первый вечер, так что путешествие обошлось без особых приключений, если не считать поломки радиопередатчика.

Сравните это происшествие с другим событием, случившимся с людьми, изучавшими метод Сильва, на Гавайях. За несколько дней до их ежемесячной встречи газеты рассказали историю о нашествии черных дроздов, опустошивших одно из графств в Мэриленде. Птицы лишили местные фермы всякой зелени. Для того чтобы их отпугнуть, жители стреляли в воздух, разжигали костры, принимали иные меры. Ничто не помогало. "Почему бы нам не помочь этим несчастным фермерам Мэриленда избавиться от дроздов?" - предложил один из выпускников.

"Хорошая идея", - единогласно поддержали все.

Закрытые глаза, глубокие вдохи.

На следующее утро в 6 часов по местному времени птицы улетели. На Гавайях в это время была полночь; прошло всего два часа после того, как выпускники "поработали" над данной проблемой.

Разве не схожи в чем-то эти два события? Одним из объяснений успешного разрешения ситуаций могло бы быть простое совпадение.

Решения, связанные с помощью другой стороны, часто не поддаются логическому объяснению этой стороны. Так в игру вступает слово "совпадение". "Совпадение" означает случайную последовательность событий, которые кажутся имеющими причинно-следственную связь. Совпадения часто кажутся подстроенными из причинного царства - с той стороны. Это царство является "причиной" времени и пространства. Время, пространство и материя - строительные блоки физического мира. В причинном царстве они не существуют. Поэтому другая сторона не связана пространственно-временными ограничениями.

Судно, которое вдруг отремонтировалось, находилось на расстоянии многих миль от выпускников, изучавших метод Сильва. Черные дрозды в Мэриленде тоже находились в тысячах миль от Гавайев. Ни в том, ни в другом



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

случае расстояние не послужило препятствием. Решения, связанные с помощью другой стороны, часто пренебрегают временем и пространством. Ученые когда-то отмахивались при упоминании подобных свидетельств: это невозможно! Сегодня они сами наблюдают, как изменения в атомных частицах, происходящие в одной части света, вызывают изменения в атомных частицах на другой стороне земного шара.

Однако, просто потому, что некоторые вещи выглядят как совпадения или переступают пределы времени и пространства, еще нельзя утверждать, что это вызвано другой стороной. И вовсе не обязательно перемены, инициированные той стороной, игнорируют законы вероятности.

Да, мы каждый день видим чудеса. Но мы также видим, как обходится небольшое препятствие, как излечивается докучливая болезнь, как хороший человек продвигается вперед. Никаких фанфар, никакого волшебства, никаких драм.

Просто помощь.

Что такое метод Сильва?

Метод Сильва - это способ расслабления тела и разума, чтобы затем, используя замедление частоты мозговых волн и активизацию правой половины головного мозга, приходиться к какому-то позитивному результату.

Ключом данного метода является использование правого полушария мозга. Соприкасаясь с интеллектом вселенной - источником творения, - правое полушарие начинает творить само.

Где существует проблема, оно создает решение.

Где существует аномалия, оно создает нормализацию.

Где существуют конфликты, оно создает гармонию.

Если бы метод Сильва ограничивался расслаблением тела и успокоением разума, его по праву можно было бы назвать традиционной медитацией - но он нечто большее. Метод Сильва активен; он динамичен. То, что происходит после тех самых трех глубоких вдохов, - это не состояние "отсутствия мыслей", которое обычно ассоциируется с традиционной медитацией, это скорее состояние глубокомыслия. Применяя метод Сильва, каждый человек контролирует свой разум, заставляя включиться творческую энергию своего Высшего "я".

Метод Сильва следует отличать от традиционной пассивной медитации, практикуемой восточными йогами и гуру. Роберт Лейхтман и Карл Джейпикс описывают альтернативный стиль медитации в своей книге "Активная медитация: западные традиции".

Активная медитация - хорошее название для метода Сильва. Еще лучше было бы "динамичная медитация". Слово "динамичная" обладает большей энергией; оно звучит более созидательно. Таким образом, метод Сильва есть форма динамичной медитации. Но "медитация" - широкий, слишком общий термин, который не дает конкретного направления методологии. Более того, из-за устойчиво сложившегося в обществе представления о медитации как о пассивном ментальном состоянии, использование этого термина, даже модифицированного эпитетом "динамичная", может привести к недоразумениям.

Вы убедитесь, что метод Сильва - это не отсутствие, а полнота



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

мышления. Когда мы применяем его, то заставляем работать наш разум. Словосочетание "управление разумом" служит очень хорошим описанием того, что мы делаем.

Метод Сильва управления разумом превосходит стандартную медитацию. Он является проверенным способом использования разума для запуска в работу максимально возможного количества нервных клеток, или, иными словами, интеллекта.

Другая сторона обнаружена

Я не претендую на знание того, как выглядит или работает другая сторона. Даже если бы я знал, мне не хватило бы слов рассказать вам об этом; ведь наши слова предназначены для описания физического мира материи, а не того места, откуда он к нам пришел - мира интеллекта и энергии.

Я, однако, знаком с достижениями современной науки. Я нахожусь в курсе того, что именно физики открывают, проникая в материю мельчайших частиц атома. Я штудирую современную физику и теории, которые выдвигаются в попытках описать новейшие открытия в рамках старой физики. Все недавние исследования указывают на существование духовной или интеллектуальной силы вне пределов физического мира. Ученые громоздят все новые свидетельства того, что пространство - это не ничто; оно чем-то заполнено. Это "что-то" есть континуум со своими свойствами и характеристиками. Одним из этих свойств является интеллект. Интеллект заполняет всякое пространство, которое может быть лишь кусочком общей картины.

Итак, мы - вы и я - находимся в пространстве, окруженные интеллектом. Может быть, наша кожа и кости черепа отделяют нас от этого интеллекта, не позволяя пользоваться им?

Ответ - нет.

Как я уже говорил раньше, все мы имеем доступ к интеллекту по ту сторону нашего черепа. Именно этому посвящены все последующие страницы книги. Этот интеллект проникает в нас, а мы проникаем в него. Так что он находится и внутри и вне нас.

Где же в таком случае располагается "другая сторона"? Она находится в двух милях по дороге вон за тем красным сараем; а также в двух милях в противоположном направлении. Она есть там, и там, и там, если вы простите, что я показываю пальцем. И еще она вон там наверху и там внизу.

Факт состоит в том, что так называемая другая сторона находится с этой стороны, повсюду, куда вы ни посмотрите. Но она также есть и там, куда вы посмотреть не можете. Другая сторона находится в беспространственном месте - в месте, которое не занимает ни пространства, ни даже времени. Это место, где пространство и время были созданы. Это творческое царство. Оно расположено по ту сторону физического мира. Вы не можете добраться туда на самолете, пусть даже сверхзвуковым, или на космическом корабле. Но вы можете связываться с ним, должным образом используя обе половины своего мозга.

Как достичь баланса между полушариями мозга



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Владелец хозяйственного магазина в одном маленьком городке Западной Виргинии обладал доминирующим правым полушарием мозга. Он интуитивно "знал", о чем собирается просить покупатель, в тот момент, когда машина притормаживала перед его магазином. К тому времени как покупатель входил в магазин и подходил к прилавку, краска, гвозди и наждачка уже поджидали его.

"Что-нибудь еще?" - спрашивал хозяин.

Даже если было необходимо что-то еще, покупатель был слишком поражен, чтобы вспомнить об этом. Результат: хозяин магазина терпел убытки, так как большинство покупателей предпочитали проехать лишних 10 миль по дороге до магазина, где покупки не были так ошеломляюще предсказуемы.

Мораль сей истории состоит в том, что мы можем навлечь на себя проблемы, делая упор только на одну половину мозга - даже если это созидательное правое полушарие. Когда на нас работают оба полушария, мы можем получать с другой стороны помощь, которой способны приемлемым образом распорядиться в физическом мире. Достигая баланса, мы добиваемся хороших результатов.

Когда вы начнете пользоваться правым полушарием своего мозга, следуя инструкциям, изложенным в этой книге, вы станете удачливы, повстречаетесь с нужным вам человеком, одолеете кажущуюся неразрешимой проблему, вас будут озарять вспышки проницательности, достойные гения. Но приобретенные способности могут легко увлечь вас в сторону с правильного пути, если вы не будете крепко стоять на ногах. Левое полушарие мозга послужит для вас якорем.

Метод Сильва учит нас, что важно брать все лучшее с обеих сторон, из обоих миров.

Помощь с другой стороны для повышения творческих способностей

Когда вы начнете активизировать правое полушарие, как это описано в следующей главе, вы по мере необходимости будете познавать вещи, которые вы вроде бы никак не могли бы узнать. Хотя это может выглядеть всего лишь как догадки, они окажутся удивительно точными.

Всякий раз, когда вы применяете метод Сильва, вы тем самым лучше его осваиваете. Со временем вам даже не нужно будет прибегать к специфическим шагам метода Сильва для получения необходимой информации. Вы естественным путем станете большим творцом.

Хозяин магазина, который читает эту книгу или присутствует на учебных занятиях по методу Сильва, станет более изобретательным в обновлении ассортимента от сезона к сезону. Он будет точно знать, какие товары и в каком количестве следует запастись. Это знание будет способствовать повышению товарооборота и увеличению прибыли; оно также принесет удовлетворенность покупателям, для которых в магазине найдется все, что им нужно. Хозяин магазина не только заработает больше денег, но также поможет сделать мир, в котором мы живем, лучше.

Врач или другой работник здравоохранения, который учится быть более творческим, сможет ставить диагнозы точнее, чем любое лабораторное оборудование. Более того, возросшая духовность приведет к снижению тяги



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

"побыстрее обогатиться" и возрастанию желания служить на благо пациента.

Промышленнику обучение, ведущее к повышению творческих способностей, поможет знать заранее, какие товары производить и какие цены устанавливать. Офицер полиции сможет интуитивно определять местонахождение преступника. Натренированный глава государства может использовать свои творческие способности для предвидения потребностей своего народа, чтобы быть готовым к ним.

Если бы все правители всех стран обучились этому методу, они могли бы разгадывать будущие планы и намерения друг друга. Сюрпризы стали бы невозможны, и на земле воцарился бы мир.

Однако нам придется начинать там, где мы есть. Это значит, что вы должны начать с самого себя. Вам необходимо научиться активизировать правое полушарие головного мозга, которое связывает вас с другой стороной.

Эта связь, когда она работает на вас, принесет вам преимущества, которых вы не в состоянии достичь в своем нынешнем положении. Сумеете ли вы примириться с тем фактом, что вы будете влиять на людей, не говоря им ни слова, что вы сможете достичь любой цели, какую ни поставите перед собой? Примите эти факты как должное. Прежде чем вы сможете пережить все это, нам с вами необходимо проделать кое-какую предварительную работу. Я должен убедить ваше левое полушарие в том, каким чудесным может быть ваше правое полушарие. Иначе оно встанет на вашем пути. Я делаю это прямо сейчас, обеспечивая вас логическими фактами, которых требует ваше левое полушарие. Красный свет уже почти готов смениться зеленым. Когда это случится, добро пожаловать в новую, более творческую жизнь.

Упражнения по методу Сильва

Чтобы преуспеть в обучении по методу Сильва, вам нет нужды владеть математическим анализом. Вы можете даже не знать арифметики. Все, что вам необходимо, - это уметь считать. Вы не должны быть знатоком литературы или любителем поэзии, вам нужно лишь уметь внимательно читать. Формальное образование не является необходимым предварительным условием для овладения методом Сильва. Единственное требование, выполнение которого должно осуществляться на любых занятиях, - способность мечтать. А мечтать мы все умеем! Упражнения, которые ждут вас, - это способы расслабиться и применить эффективное мечтание.

Поначалу эти упражнения выполняются с закрытыми глазами. Позже вы сможете добиваться помощи от другой стороны с открытыми глазами. С закрытыми глазами вы будете расслабляться, используя стандартные приемы релаксации с добавлением техники, присущей только методу Сильва. Когда вы расслабитесь, вам предложат дать себе вербальные приказания или мысленно вообразить что-то. Заканчивать занятие вы будете отсчетом вперед, давая себе позитивные инструкции и открывая глаза.

Метод Сильва может показаться простым, но за кулисами работает мощная техника; несложные действия могут привести к драматическим результатам. Сейчас я перечислю цепочку событий, которая связывает вас с другой стороной, оставив полные пояснения на последующие главы. Расслабляя тело, вы получаете возможность расслабить разум и замедлить частоту мозговых



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

волн. Замедлив частоту мозговых волн до половины их нормального уровня в состоянии бодрствования, вы повышаете уровень активности правого полушария головного мозга, которое сравнивается с активностью левого полушария. Когда обе половины мозга активны, разум можно перепрограммировать сознательным и целенаправленным образом, совсем как компьютер. Для программирования своего компьютера и управления разумом вы пользуетесь словами и/или мысленными образами. Создание мысленных образов - при помощи воображения и визуализации - это работа правого полушария: оно "связывается" с той стороной. Затем ваш ментальный компьютер входит в контакт с так называемым Большим Компьютером, и ваша потребность "услышана". Воспринятая высшим "я", или Высшим интеллектом, или Источником, или Богом, ваша потребность удовлетворяется.

Так это работает. И так это работало с тех самых пор, когда люди появились на Земле, но где-то по пути своего развития мы потеряли эту простую формулу, мы забыли, как устанавливать контакт. Упражнения по методу Сильва вкладывают эту формулу в ваши руки.

Взгляд на большую картину

Вообразите, в каком положении мы оказались бы, если бы не получали помощи с той стороны. Мы были бы одиноки на планете Земля, созданные Творцом, но отрезанные от него, пытаемся решать проблемы без дара интуиции или вдохновения и ограниченные нашими персональными "компьютерами" без доступа к Большому Компьютеру. Впрочем, вам даже не нужно воображать такую дилемму: мы и сейчас находимся в этом положении.

Взгляните, как мы уничтожаем нашу планету, воюем между собой и переполняем тюрьмы и больницы. Мы явно нуждаемся в помощи от высшего источника. И мы сможем получить эту помощь, если большинство из нас откроет для себя доступ к благам другой стороны.

Связываясь с той стороной, мы обретаем мудрость, контролируем эмоции и становимся генераторами суперидей. Мы начинаем жить в гармонии с собой и с другими. С помощью той стороны мы становимся гениями, благодетелями и государственными мужами; мы делаем этот мир лучше для себя и для других.

Просто прочитать эту книгу недостаточно. Вы должны изучить ее и сделать метод Сильва частью своей жизни. Укоротить путь никак нельзя. Вы должны сознательно выучить и отработать все упражнения. Каждое из них мастит путь к следующему; это пошаговый процесс.

Контакт с другой стороной не за горами - несколько ментальных шагов, и вы уже там. Блага начнутся почти немедленно. Чем чаще вы используете контакт, тем большую пользу он вам приносит.

Я встречал людей, которые прежде называли свою жизнь невозможным адом и которые претерпели такие поразительные изменения, что сейчас живут в состоянии блаженства и покоя. Я также встречал людей, которые пожимали плечами при упоминании "другой стороны" и уходили прочь. Когда я писал эту книгу, уже примерно 8 миллионов человек открыли для себя контакт с той стороной при помощи метода Сильва. Я предлагаю и вам присоединиться к этим людям, которые воспользовались своим шансом и открылись своему высшему "я", позволив другой стороне участвовать в их жизнях. Если вы готовы



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

уделить время в своей повседневной жизни на наслаждение благами метода Сильва, просто следуйте за мной.

2. Какая помощь с другой стороны важна для вас

Процесс созидания Земли, кажется, наткнулся на препятствие. Воздух загрязняется, вода заражается, а почва пропитывается ядовитыми химикатами. В результате многие виды флоры и фауны вымерли или оказались под угрозой уничтожения. Препятствием стало само человечество, вроде бы призванное руководить созидательным процессом на нашей планете. Мы оказываем деструктивное воздействие не только на планету, но и на самих себя. Мы загрязняем свои тела наркотическими веществами и засоряем свое сознание картинами преступлений, насилия и смерти.

Когда это началось? Как с этим покончить? Ответы на подобные вопросы кажутся относящимися больше к обществу в целом, нежели к конкретному человеку. Но сейчас вы увидите, насколько важны эти ответы для вашего сиюминутного состояния - вашего успеха, вашего процветания, вашего здоровья, вашего счастья.

Разрушение началось, когда человек стал эксцентричным. Я не имею в виду "эксцентричным" в смысле "странным" или "причудливым"; под этим словом я подразумеваю "находящийся вне центра".

Как я уже упоминал раньше, мозг человека состоит из двух полушарий. Левое полушарие больше воспринимает этот материальный мир, а правое - царство нематериального. Только 10 процентов из нас сбалансированы и мыслят, используя оба полушария. Остальные 90 процентов полагаются только на левое полушарие, почти игнорируя правое. Поэтому в целом мышление человека смещено от центра - оно эксцентрично.

Разница между правым и левым полушариями состоит в частоте мозговых волн. Мышление физического мира осуществляется на частоте примерно 20 циклов в секунду. Когда вы центрируете свое мышление на 10 циклах в секунду, вы выравниваете активность полушарий.

Если левое полушарие мозга ответственно за мышление физического мира, то правое полушарие - за мышление духовного мира. Эксцентричное мышление обделено духовной помощью, а центрированное пользуется ею.

Итак, человечество, отклонившееся от центра в своем мышлении, угрожает уничтожением себе и своей планете. Как с этим можно покончить?

Все станет на свои места, когда мы получим помощь с другой стороны. Это произойдет раньше для того человека, который предпринимает шаги, направленные на активизацию правого полушария мозга, являющегося связующей нитью с другой стороной.

По мере того, как все больше наших разумов будут центрированы, это окажет не только кумулятивный эффект на массовое сознание, но также и кибернетический эффект, который ускоряет перемены экспоненциально.

Мы можем спасти нашу планету и исцелить самих себя.

Как стать менее деструктивным и более созидательным



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Мозг среднего человека функционирует в частотном диапазоне от 1 до 20 циклов в секунду: 20 циклов в бодром состоянии, от 1 до 4 циклов во сне и крайне редко на промежуточных частотах, только при засыпании и пробуждении. Однако именно промежуточные частоты обеспечивают

использование правого полушария мозга, нашей духовной связи. Идеальная для мышления частота находится в центре частотного спектра и составляет 10 циклов в секунду. Именно эту величину ученые именуют альфа-уровнем или альфа-состоянием.

Люди, которые мыслят и анализируют свои проблемы, центрируясь на альфа-уровне, получают помощь с другой стороны. Их сознание связывается с Высшим разумом. Когда они получают ответ, даже если он приходит в форме догадки, вероятность того, что они правы, многократно превышает вероятность ошибки. Вы можете сказать, что эти люди получают божественное вдохновение или, если угодно, действуют инстинктивно или интуитивно. Они работают в пользу созидания, а не против него. Можно сказать, что такие люди становятся партнерами Бога, потому что они помогают Богу и Бог помогает им. Они получают помощь с другой стороны уже только потому, что находятся в альфа-уровне.

Многие из вас могут оказаться разочарованы простотой контакта. Некоторые из вас предпочли бы услышать, как срабатывают молитвы, когда вы жертвуете деньги церкви, или когда складываете ладони определенным образом, или погружаетесь в воды крещения, или каетесь в своих грехах. Если что-то из перечисленного имеет большое значение для вас, значит, данное действие тоже необходимо вам в дополнение к переходу в альфа-уровень. Эти дополнительные шаги улучшают ваш контакт. Ничто в методе Сильва не противоречит и не вступает в конфликт ни с одной религией мира. Метод Сильва просто делает духовное царство более достижимым для вас.

Мы должны признать нашу близость к Богу и стремиться ко всему, что укрепляет эту близость. Если вы чувствуете себя отделенным от Бога, вы знаете, в каком направлении вам двигаться. Если вы чувствуете себя оторванным от своих истоков, то творение и повседневная жизнь будут тяжелее для вас, чем для человека, который чувствует свою близость к истокам.

Оставайтесь "в ладу" с самим собой

Сидни В. давно использовал метод Сильва. Он знал, что для того, чтобы оставаться "в ладу" с самим собой, следует применять метод Сильва: расслабляться и создавать образы. Сидни был бухгалтером со своей собственной процветающей практикой, но он чувствовал пустоту в своей работе, ощущал себя посторонним, случайно попавшим в мир бизнеса. Сидни понимал, что должен заниматься чем-то большим, чем работать с цифрами. Ему хотелось стать творцом.

Сидни решил применить технику метода Сильва, известную как "зеркало души". Он расслабил тело и разум, как его тому научили, и визуализировал проблему в зеркале с синей рамкой. Он увидел себя хорошо выполняющим свою работу, но недовольным ею. Затем он изменил рамку зеркала на белую и



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

визуализировал цель, которой он хотел достичь: более широкий диапазон деятельности и большее удовлетворение. Вся процедура заняла у него менее трех минут. В последующие дни, когда он чувствовал бессмысленность своей работы, он немедленно воображал зеркало в белой рамке и образ решения проблемы, который он использовал.

Спустя неделю один из его клиентов предложил ему основать предприятие, связанное с поставками в его город нового потребительского продукта. Это был заманчивый, творческий проект, требующий не только знания бухгалтерии, но и способностей к инновационной маркетинговой деятельности. Сидни согласился и со временем достиг большого объема продаж, значительно превосходявшего планы на первый год. Но что еще важнее, новое дело принесло ему радость, он почувствовал прилив энергии и снова ощутил интерес к жизни.

Была ли связь между мысленным образом, построенным Сидни, и предложением клиента?

Скептики скажут: "Совпадение". Мы, последователи метода Сильва, переживаем много таких счастливых "совпадений" и начинаем относиться к ним как к творениям Божьим, на которых Он не подписался.

Управляйте своим разумом ради достижения результатов

Мозг содержит около 30 миллиардов нейронов. Каждый нейрон представляет собой скопление атомов, которые работают на вас подобно компонентам компьютера. Вы обладаете встроенным компьютером, состоящим из многих миллиардов элементов, что превосходит любое устройство, созданное руками человека. Большинство офисных компьютеров могут связываться с внешними компьютерными системами по телефонным линиям, получая оттуда огромные объемы информации в дополнение к собственному программному обеспечению. Наш ментальный компьютер может делать то же самое, связываясь посредством правого полушария головного мозга с Большим Компьютером, который называется Высшим интеллектом. Если правое полушарие не работает - нет и связи с Большим Компьютером.

Когда бухгалтер Сидни расслаблялся и создавал образы по методу Сильва, он заставлял работать оба полушария мозга. Визуализируя проблему в зеркале с синей рамкой, а решение - в зеркале с белой рамкой, его ментальный компьютер мгновенно связывался с Большим Компьютером, который

получал информацию от многих других компьютеров и таким образом мог найти решение проблемы. В результате Сидни получил помощь с другой стороны.

Если мы начнем пользоваться компьютерным языком в этой книге, многие читатели замашут руками. Мир компьютеров имеет свой собственный язык, не всегда понятный посторонним. У философов тоже есть свой язык. И у священников. У ученых. Все эти языки - лишь разные формы выражения одного и того же.

Представьте себе, что мы задаем каждому из них одинаковый вопрос: "Как вы можете получить помощь с другой стороны?" Как бы они ответили?

Философ мог бы сказать: "Настройте свой интеллект на Высший разум".

Священник ответил бы: "Читайте Писание и молитесь".



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Ученый мог бы сказать: "Активизируйте правое полушарие мозга, чтобы вступить в контакт с морфогенетическим полем".

Все трое на самом деле сказали одно и то же. Однако вам, читателю, один из перечисленных ответов может показаться понятнее, чем другие. Как мне удовлетворить вас всех? Как я могу говорить на всех языках одновременно?

Инструкции, изложенные в этой книге, потенциально настолько важны, что я должен говорить на понятном языке. Поэтому я использую философские, религиозные и научные термины попеременно. Некоторым читателям, может, больше нравится термин "Бог", нежели "Высший интеллект", или "Высший интеллект", нежели "морфогенетическое поле". Если я буду пользоваться всеми тремя терминами, отбирая тот, который кажется наиболее подходящим в конкретном контексте, вы привыкнете со временем ко всем трем.

Таким образом, подобное использование различной терминологии помогает каждому легче получить помощь с другой стороны. Причина этого состоит в том, что разделение, отличия и полярность являются характеристиками, присущими левому полушарию головного мозга. Правое полушарие, ответственное за связь с другой стороной, не делает различий. Оно видит суть. За всеми кажущимися разногласиями стоит общий знаменатель, а за многообразием - единство.

Более терпимо относясь к различиям, мы становимся лучшими операторами своих ментальных компьютеров, точнее настраиваемся на Высший интеллект, становимся ближе к Богу.

Как активизировать правое полушарие

Если бы все люди обладали более холистическим взглядом на вещи, представляя планету Земля как живой организм, где каждая составная часть необходима для благосостояния целого, в мире снизилась бы напряженность и вернулись бы баланс и гармония в отношениях между людьми и между человеком и окружающей средой. Помимо осознания огромной ответственности человечества, мы пришли бы к ощущению глубокого родства между людьми и стали бы носителями большей духовности. Планета Земля могла бы быть раем. Вы, вероятно, спросите: "Как может начаться такая перемена?" Ответ прост: она начинается с вас. Когда вы расслабляете свое тело, успокаиваете свой разум и мысленно воспроизводите изменения, которые вы хотели бы осуществить в своей жизни, то желаемое происходит, ваше отношение к жизни изменяется. Исполняются ваши ожидания, возрастает уверенность в себе, и это поощряет вас стремиться к дальнейшим улучшениям. Вы расслабляетесь и мечтаете, и перемены наступают вновь.

Ожидание и вера являются важными составляющими успеха. Чем больше ваши ожидания и крепче вера, тем выше ваш "средний результат попаданий" при получении помощи с другой стороны. Отсутствие ожиданий и веры - это следствие работы вашего левого полушария, пытающегося подчинить вас ограничениям физического мира. Левая половина мозга говорит вам: "Это не может произойти, потому что это нелогично".

Когда вы даете своему ментальному компьютеру команду "пошел", он начинает работать. Когда вы говорите ему "стой", он останавливается.



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Отсутствие веры - это команда "стой". Если мы в процессе своего мышления больше используем правое полушарие, то левое полушарие реже и с меньшей мощностью встает у нас на пути. Мы тогда имеем больше возможностей подняться над логическими ограничениями и достичь цели. Мы получаем помощь, направленную на улучшение нашего здоровья, обеспечение большего процветания и счастья. Теперь вы уже можете догадаться, откуда приходит эта помощь - с другой стороны.

Как помощь с другой стороны приходит к нам

В начале шестидесятых годов, за несколько лет до того, как я представил общественности метод Сильва, мои исследования истожили меня как в финансовом, так и в духовном плане. Однажды ночью, примерно через два часа после того, как я уснул, меня разбудила яркая вспышка света в голове. Я увидел озаренные светом два набора цифр, один под другим: сверху 3-4-3, а под ним 3-7-3. Мне также явился лик Христа и предстало видение, когда-то прочитанное мной в анонимном трактате под названием "Одна-единственная жизнь". Это было трогательное описание того, как одна человеческая жизнь может повлиять на многие.

Частью метода Сильва является получение ответов с другой стороны во сне, который вы можете запомнить, понять и использовать для решения проблемы. Поэтому меня весьма заинтересовало значение этого сна.

Весь следующий день я размышлял над смыслом увиденных во сне цифр. Может быть, мне следовало позвонить кому-то по этому номеру или связаться с водителем с таким номером машины? Я искал эти цифры повсюду, но тщетно.

Когда в 8.45 вечера я уже закрыл свою небольшую лавку в Ларедо, штат Техас, из нашего дома, расположенного через дорогу, ко мне пришла жена.

"Хосе, если поедешь по вызову за реку, в Нуэво-Ларедо, купи мне бутылку медицинского спирта."

"Дорогая, - ответил я, - у меня нет вызовов из-за границы [Нуэво-Ларедо находится в Мексике, - прим.], но я все равно съезжу и привезу тебе бутылочку."

В этот момент в магазин вошел один мой приятель, который согласился поехать со мной. По дороге я пересказал ему свой сон. Он тоже интересовался силой разума, так что не должен был принять меня за сумасшедшего.

"В Мексике проводится лотерея, - напомнил он мне. - Почему бы нам не заехать в их контору?"

"А что мы теряем?" - согласился я.

Мы остановились перед лотерейным офисом. Они закрылись в девять часов, так что мы опоздали на несколько минут.

Затем мы отправились в магазин за спиртом. Пока я покупал спирт, мой друг порыскал по магазину и набрел на связку лотерейных билетов, висевших на веревочке.

"Какие цифры ты видел во сне?" - обратился он ко мне.

"3-4-3 и 3-7-3."

"Число 3-4-3 есть!"

"Ты смеешься надо мной!" - воскликнул я, подбегая к нему. Разумеется,



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://methodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

все так и было. Я купил этот билет, и на той веревочке оставалось еще пять билетов. Цифры 3-7-3 я так и не нашел, но через несколько дней выяснилось, что я выиграл. Я вернулся домой с 10000 долларов наличными после уплаты налогов.

Проследите цепочку событий, которая привела меня к приснившемуся мне номеру. Какой расчет времени! Сколько "совпадений"!

Выигрыш в лотерею восстановил мои финансы и укрепил мой дух. Лик Христа и "Одна-единственная жизнь" - не было ли это подписью "автора" этих случайных событий? Это была помощь с другой стороны без какой-либо неопределенности.

Иногда помощь с другой стороны приходит еще быстрее. Она может быть более тонкой и менее очевидной. Помощь может поступить напрямую, от члена вашей семьи или совершенно незнакомого человека. Она может выплыть из океана или быть принесена дуновением ветра.

Вдове с четырьмя малыми детьми пришлось одним жарким днем разочаровать их, так как она не могла купить билет на автобус, чтобы свозить их к морю. Спустя пять минут один из малышей прибежал к ней.

"Смотри, мама. Это только что принесло ветром", - сказал он, протягивая ей пятидолларовый билет. Вот еще один пример помощи с другой стороны.

Сейчас я попрошу вас отложить книгу и насладиться несколькими минутами отдыха от стресса. Вы закроете глаза, сделаете глубокий вдох и визуализируете пассивную сцену. Тем самым вы активизируете правое полушарие головного мозга. Ваша связь с другой стороной - царством созидания и жизненной силы - станет крепче. Когда вы откроете глаза, то почувствуете себя лучше, чем сейчас. Вы ощутите, что тело наполнилось новыми силами и свежестью.

Вот перечень необходимых действий. Сначала прочитайте его.

1. Сядьте поудобнее.
2. Закройте глаза.
3. Сделайте глубокий вдох и, выдыхая, расслабьте тело.
4. Вообразите мирную сцену, являющуюся для вас идеалом покоя и красоты - берег, луг, дерево, - и визуализируйте себя там в течение одной или двух минут.
5. Скажите себе, что, когда вы откроете глаза, вы будете чувствовать себя прекрасно, бодро и лучше, чем прежде.
6. Откройте глаза.

Перечитайте эти шесть шагов еще раз; заметьте, насколько они просты и естественны. Первые три - это то, что делает большинство людей, возвратившись домой после тяжелого рабочего дня. Последние три - типичная форма мечтания.

Готовы? Теперь отложите книгу и сделайте это.

Вы только что сделали первый шаг навстречу другой стороне. И чем ближе вы придвигаетесь к ней, тем ближе она придвигается к вам. Результат: помощь будет приходить быстрее и на более широкой основе, пока ваша жизнь



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://methodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

полностью не изменится.

Дары растут числом и ценностью

Здоровый человеческий организм живет дольше, делает больше и работает лучше, помогая Создателю в его творении, преображая нашу планету в рай. Когда ваш разум прикасается к Высшему интеллекту, вы становитесь сверхзаряженным генератором идей, человеком, на которого все равняются, изобретательно решающим все проблемы, и катализатором улучшения человеческих отношений.

За упражнением, которое вы только что выполнили, последуют другие, на выполнение которых потребуется больше времени. Но затем необходимое время сократится, пока вам не останется только дефокусировать зрение и помечтать. Тогда контролируемое мечтание станет для вас "ключом к воротам рая". Когда вы разовьете в себе способность входить в альфа-уровень - и умение применять визуализацию (создание мысленного образа чего-то, что вы когда-то уже видели) и воображение (создание мысленного образа чего-то такого, что вы еще никогда не видели) - ваше сознание будет вступать в контакт с царством творчества. Это все равно что находиться в контакте с нефизическим миром интеллекта - невидимым, духовным миром, из которого был создан этот видимый, физический мир.

Что является источником помощи?

Без помощи с другой стороны мы реализуем себя в гораздо меньшей степени, чем могли бы. Мы можем быть переменчивы в настроении, бессмысленны в речах, бесполезны в действиях и почти без друзей. Мы часто тратим драгоценное время жизни, двигаясь в никуда, много болеем, испытываем разочарование в любви.

Используя правое полушарие мозга, мы можем получать помощь от другой стороны.

Не является ли эта "другая сторона" просто другой половиной нашего мозга? Или это огромный человек с длинной белой бородой, сидящий там, на небе?

Истина лежит где-то между этими двумя гипотезами, и видится она разным людям по-разному.

В течение тысячелетий человек "видел" Бога в своем собственном образе. На самом деле справедливо обратное. Бог по определению является Создателем, и это Он создал человека по своему образу и подобию.

Бог - личность творческая, разумная, понимающая. И потому человек является лицом творческим, разумным и понимающим.

Пытаясь понять и объяснить новейшие открытия, современные физики выдвигают теорию, что вся вселенная заполнена интеллектом. Пространство и так содержит множество энергетических полей, так что добавление еще одного поля интеллекта не нарушит наши текущие научные парадигмы. Но многие ученые остерегаются официально признавать эту концепцию о поле интеллекта, опасаясь того, что она слишком близка к религиозным понятиям.

Надежные свидетельства, однако, вынуждают ученую братию всерьез



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

отнестись к этой идее. В течение сотен лет теософская и метафизическая литература утверждали, что за физической вселенной есть духовный фундамент или первопричина. Сегодня возможность этого предстает перед учеными в форме неопровержимых данных.

Отдельные ученые еще в минувшем десятилетии начали в разных формах выражать идею Высшего интеллекта. Доктор Ф. Капра, американский физик, автор книги "Дао физики", сравнивает знания современной физики о мельчайших частицах атома с представлениями древних китайских философов о духовном мире.

Доктор Карл Прибрам, известный американский нейрохирург, рассматривает отражение нейронами физической вселенной как процесс голографии, а это подразумевает, что наш мозг был предварительно "ознакомлен" с концепцией строения вселенной. Британский ученый Джейкоб Бем изложил ту же голографическую теорию в одном из научных журналов. Ни один из двух ученых не подозревал о параллельной работе другого.

Физик Питер Расселл указывает на интеллект, присущий самой планете Земля, называя его "глобальным мозгом". Он видит доказательство своей концепции в том, как наша планета поддерживает свою температуру и очищает свои воды, несмотря на вмешательство человека.

Биолог Руперт Шелдрейк неоднократно доказывал путем лабораторных экспериментов, что различные виды животных, вероятно, могут "подключаться" к общему для всего вида интеллекту. Когда достаточно большое число мышей выучивало лабиринт, оказывалось, что внезапно все мыши знали его строение. Когда большая масса людей узнает о чем-то, становится проще и всем людям узнать об этом. Шелдрейк называет этот общий интеллект морфогенетическим полем.

Клив Бакстер, специалист по полиграфам, выяснил, что этот прибор способен фиксировать реакцию растений на мысли человека, даже находящегося на большом удалении. Его соображения изложены в книге "Тайная жизнь растений". Бакстер пошел дальше и обнаружил ту же восприимчивость в животных клетках, включая клетки человека. Он использовал электроэнцефалограф и получил воспроизводимые результаты. Клетки, взятые из ротовой полости человека, при электромониторинге реагируют на эмоции этого человека даже с расстояния.

Ученые проникли в малейшие частицы материи и обнаружили энергетические системы и поля интеллекта. Это может оказаться не только последней границей, но областью, которую невозможно измерить приборами физического мира. И наилучшим инструментом для понимания становится собственный разум ученого, так же, как и наш с вами.

3. Как связаться с другой стороной

Давайте теперь изучим релаксационную связь. Каким образом такое простое действие, как релаксация, позволяет нам преуспеть в столь важном вопросе, как контакт с другой стороной?

Большинство из нас рассматривает физическую релаксацию как просто "ничегонеделание", но в действительности это нечто большее. Когда вы



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://methodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

возвращаетесь домой после напряженного рабочего дня или когда слишком возбужденных детей наконец удастся загнать в постель и вы без сил плюхаетесь в удобное кресло, благодаря Богу, что можете вот так посидеть спокойно без необходимости что-то делать, вы способны расслабиться до некоторой степени, чего, однако, недостаточно для активизации правого полушария мозга и установления контакта с другой стороной.

Мышцы, ткани, железы и органы вашего тела по-прежнему сохраняют в себе возбужденность прошедшего дня. От этой напряженности необходимо избавиться. Когда вы научитесь снимать подобные стрессы, то станете здоровее и счастливее. Истинная релаксация - лучшее тонизирующее средство, которое вы можете дать себе.

Вы, вероятно, спросите: "Как же мне снять напряженность тела?" Ответ прост: вашим телом управляет мозг, а вы можете управлять мозгом. Если вы правильно пользуетесь мозгом, то сможете расслаблять тело.

Давайте посмотрим на мозг в действии. Вам не придется откладывать эту книгу в сторону, чтобы следовать инструкциям. Возьмите книгу в левую руку, чтобы правая рука была свободна. Сожмите ее в кулак. Ваш разум подхватил эту идею прямо со страницы, затем передал команду руке через нервы и мышцы.

Сейчас я попрошу вас сжимать свой кулак все сильнее и сильнее, а потом прекратить давление. Смысл этой инструкции состоит в том, чтобы дать вам возможность запомнить ощущение истинной физической релаксации. Момент устранения давления - это ощущение релаксации. Не пятью секундами позже, а именно в этот самый момент. Так будьте готовы к этому ощущению.

Готовы? Сжимайте кулак... Еще сильнее... Теперь отпускайте!

Правда, вы почувствовали себя хорошо? Это и есть релаксация. Вы будете наслаждаться данным ощущением во время упражнений по релаксации, которые ждут вас на следующих страницах.

Вы можете поэкспериментировать с этим ощущением в других частях тела прямо сейчас, если хотите. Возьмите книгу в обе руки. Напрягите лодыжку, оттягивая носок вниз и тем самым создавая напряжение в ноге... Сильнее... Теперь отпускайте.

Стисните зубы, сжимая челюсти... Сильнее... Теперь отпускайте. Какое прекрасное ощущение!

Утро, день и вечер

Сейчас вы можете спросить: "Что дает релаксация для контакта с другой стороной?" Ответ: всё. Краткое напоминание:

- Релаксация тела позволяет вам расслабить разум.
- Релаксация разума замедляет частоту мозговых волн.
- Замедление частоты мозговых волн позволяет правому полушарию мозга функционировать более активно.
- Правое полушарие обеспечивает вам связь с нематериальным, созидательным царством - другой стороной.

Релаксация настолько же необходима для получения помощи с другой стороны, как для того, чтобы позвонить по телефону, нужно снять трубку и набрать номер.



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Если получение помощи с другой стороны важно для вас, тогда чем быстрее вы приобретете навыки, необходимые для релаксации, тем лучше.

Исходя из предположения, что вы хотите учиться побыстрее, я предложу вам выполнять упражнения утром, днем и вечером в течение 20 дней. Однако нет необходимости придерживаться столь энергичного режима. Вы приобретете способность получать помощь, когда она вам потребуется, работая на половине или даже четверти предложенного темпа, но это займет вдвое или четверо больше времени. Иными словами, вы можете повторять каждодневное упражнение на следующий день (или в течение нескольких дней), если хотите быть уверены в своем прогрессе.

Когда метод Сильва преподается группе, способность переходить в уровень глубокой релаксации приобретается каждым слушателем за пять-шесть часов. Разумеется, потом навыки укрепляются практикой. Вы тоже всему научитесь. Правда, самостоятельное обучение по книге занимает больше времени, чем занятия с тренером.

Позвольте мне объяснить, что вы будете делать утром, днем и вечером. Сначала я изложу вам краткий перечень упражнений, а детальные инструкции дам позже.

Утро: Каждое утро, просыпаясь, вы будете закрывать глаза и считать в обратном порядке от 100 до 1.

По мере вашего продвижения вперед это упражнение по углублению релаксации будет укорачиваться.

День: Пообедав, будь то на работе или дома, вы сядете на удобный стул, расслабитесь и будете контролируемым образом мечтать.

Вечер: Когда день остался позади и вы можете спокойно сесть в любимое кресло, вы будете выполнять упражнения по релаксации и мечтать целеустремленным образом.

Навыки, которые вы приобретете за несколько минутных упражнений утром, днем и вечером, вскоре сойдутся вместе. Вы сможете расслабляться физически и ментально, входить в альфа-уровень и контактировать с другой стороной при помощи правого полушария головного мозга.

Сейчас я дам вам детальные инструкции на первые пять утренних, дневных и вечерних упражнений. Потом, в конце этой главы, я сделаю краткое резюме вашей полной ежедневной программы, чтобы вы могли посматривать туда.

Что делать утром: дни 1 - 5

Проснувшись утром, сядьте, подложив подушку под спину. Потом закройте глаза и начинайте обратный отсчет от 100 до 1.

Обратный отсчет расслабляет. Отсчет вперед готовит нас к действию. Раз, два, три, пошел!

Понять, почему нам утром необходимо считать от 100 до 1, поможет таблица 1, которая иллюстрирует воздействие релаксации на разум.

Таблица 1

Тело | Мозг | Сознание



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

```
=====+=====+=====
==
Физический мир | бета-уровень | Внешние уровни сознания
                | >= 14 Hz [до 85 Hz] |
зрение         | (обычно 21 Hz) | действия
слух           |                 |
обоняние       |                 |
вкус           |                 |
осознание      |                 |
пространство-время |                 |
-----+-----+-----
Духовный мир   | альфа-уровень | Внутренние уровни сознания
                | 8-13 Hz       |
пространство-время |                 | мысли
отсутствует     | тета-уровень  |
                | 5-7 Hz        |
экстрасенсорное |                 |
восприятие      |                 |
-----+-----+-----
?              | дельта-уровень | Бессознательное состояние
                | <= 4 Hz [до 0,5 Hz] |
                |                 |
```

Давайте сначала рассмотрим центр. Он подразделяется на четыре уровня, соответствующих частотам мозговых волн, то есть количеству энергетических волн, которое ваш мозг испускает за секунду. Да, вы прочли правильно, ваш мозг "вибрирует" с определенной частотой, лежащей в пределах между 14 и 21 волнами, или циклами, в секунду. Ученые научились измерять мозговые волны с помощью устройства обратной биосвязи, известного как электроэнцефалограф. Частота вашего мозга в этом активном, бодром состоянии называется бета-уровнем.

Когда вы расслабляетесь, частота мозговых волн замедляется. Этот диапазон - от 8 до 13 колебаний в секунду - называется альфа-уровнем. Мы добиваемся достижения именно такой частоты мозговых волн, поскольку как раз на этом уровне правое и левое полушария мозга работают совместно.

Выйдя на альфа-уровень, мы можем запрограммировать наш ментальный "компьютер" и связаться с Большим Компьютером на другой стороне.

Частоты между четырьмя и семью циклами в секунду называются тета-волнами. Это уже граница сна. Более низкие частоты - ниже четырех - соответствуют глубокому сну. Альфа-уровень - сон со сновидениями, тета и дельта - без них.

Посмотрим, что происходит с телом - левая треть таблицы - когда вы достигаете низких мозговых частот. На бета-уровне вы в основном принадлежите этому, физическому миру, миру пяти чувств - зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания, - миру времени и пространства.

На альфа-уровне вы попадаете в другой мир - мир, где физические стандарты остаются позади и возможно "восприятие" без органов чувств. Альфа-уровень - это нефизическое царство, где временные и пространственные



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

барьеры больше не существуют и включаются в работу интуиция, экстрасенсорное восприятие и работа психики.

По мере того, как вы углубляете уровень релаксации до альфа, замедляя мозговые волны - правая часть таблицы, - ваш разум переходит из внешнего уровня сознания во внутренний. Психологи когда-то называли эти внутренние уровни "подсознанием". С помощью метода Сильва управления разумом эти уровни перестают для нас быть "под". Мы способны использовать их сознательно. Скорее уж эти уровни становятся "сверх".

Таким образом, когда вы садитесь в постели, опираясь на подушку, закрываете глаза и считаете от 100 до 1, вы учитесь входить в альфа-состояние, где можете функционировать на сверхсознательном уровне со своим Высшим "я", частью вашего разума, которая находится в соприкосновении с другой стороной.

Вот ваш утренний план действий на первые пять дней:

1. Проснувшись, сядьте, подложив под спину подушку.
2. Закройте глаза, приподнимая их слегка вверх.
3. Считаете от 100 до 1.
4. Достигнув цифры 1, скажите себе мысленно: "Всякий раз, когда я расслабляюсь таким образом, я вхожу в альфа-состояние глубже и быстрее".
5. Заканчивайте упражнение отсчетом от 1 до 5. Остановитесь на цифре 3 и скажите себе: "Когда я открою глаза при счете 5, я буду совершенно бодр и буду чувствовать себя прекрасно".
6. При счете 5 откройте глаза и скажите себе: "Я совершенно бодр и чувствую себя прекрасно".

Теперь еще раз перечитайте эти инструкции, чтобы правильно выполнять данное упражнение каждое утро.

Заранее поздравляю вас с завершением вашего первого управляемого визита в альфа-уровень.

Что делать днем: дни 1 - 5

Когда мы мечтаем, мы творим. Воображение - наша созидательная способность. Поэтому можно было бы подумать, что воображение и мечтание является приоритетом номер один в нашей образовательной системе, не правда ли?

Отнюдь. Не далее как позавчера считалось преступлением для учащихся мечтать на уроке. Простая формула человеческого творчества - расслабиться и создавать образы - рассматривалась как табу. Однако учителя и родители начинают понимать ценность направленного мечтания. Самой картине всегда предшествует ее мысленный образ в мозге художника. Модельер держит в уме мысленный образ платья, которое он конструирует; и только потом может быть изготовлен образец и выкроена ткань. Архитектор должен "видеть" здание, перед тем как сделать набросок, уточнить детали, начертить перекрытия и стены, составить спецификации, подсчитать стоимость и принять руководство началом строительства.

Визуализация и воображение нашего разума не могут игнорироваться той стороной. Обе стороны взаимосвязаны, и воображение помогает нам пользоваться средством связи - правым полушарием головного мозга.



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Каждый день, после того как вы пообедаете и расслабитесь, я буду направлять создание вами мысленных образов. Сначала мы будем пользоваться визуализацией, потом воображением.

В чем между ними разница? Визуализация - это мысленное изображение того, что вы уже когда-то видели своими глазами. Вы воссоздаете картину оком вашего разума. Воображение - это мысленное изображение чего-то такого, что вы никогда не видели. Это создание совершенно нового образа. Если я попрошу вас мысленно изобразить лимон, вы визуализируете его. Если же я попрошу вас мысленно изобразить мой офис в Ларедо, штат Техас, вам придется воспользоваться воображением.

Мы начнем с более знакомых мысленных образов - с визуализации. Поскольку мы собираемся продвигаться вперед пятидневными циклами, сейчас я дам вам пять забавных упражнений, которые вы будете выполнять после обеда в те же дни, что и пять утренних упражнений по углублению релаксации с помощью обратного отсчета от 100 до 1.

Мне хотелось бы, чтобы вы проделали первое упражнение по визуализации прямо сейчас, так что приготовьтесь. Это упражнение состоит из трех частей: релаксация, визуализация и выход. Внимательно изучите каждую из этих трех частей, а потом отложите книгу в сторону и попробуйте выполнить.

Шаги на День 1:

1. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Приподнимите их слегка вверх.
2. Считайте от 100 до 1.
3. Визуализируйте целый зеленый арбуз.
4. Вообразите, как кто-то разрезает этот арбуз пополам и две половинки распадаются, так что вы можете видеть, что находится внутри.
5. Сложите две половинки вместе, и пусть арбуз исчезнет.
6. Считайте от 1 до 5 и открывайте глаза. При счете 3 напомните себе, что, когда вы откроете глаза при счете 5, вы будете "совершенно бодрым и чувствующим себя прекрасно". При счете 5 вновь напомните себе: "Я совершенно бодр и чувствую себя лучше, чем прежде".

Визуализация арбуза будет вашим послеобеденным упражнением в первый день. На следующие четыре дня я дам вам задание визуализировать другие вещи.

Что вы "увидели" в тот момент, когда арбуз раскололся надвое? Красную мякоть? Черные семечки? Белый внутренний край? Я не просил вас "увидеть" эти детали, однако вы автоматически включили их в свой мысленный образ. Это часть вашего воспоминания о том, как выглядит арбуз.

Ищите эти детали и завтра после обеда. Вы можете даже вспомнить вкус арбуза. Почему бы вам не обеспечить себе десерт!

Вот задания по визуализации на следующие четыре дня:

День 2 - Вы сами. Визуализируйте себя стоящим перед зеркалом в полный рост. Если у вас возникают какие-либо затруднения с чертами лица (мы часто воспринимаем свое лицо как нечто само собой разумеющееся), посмотритесь в зеркало и запомните свое лицо. Потом сделайте еще одну попытку.

День 3 - Кто-то, с кем вы живете (если вы живете один, то ваш близкий друг или родственник). Опять же, мы часто не запоминаем лиц людей, с которыми видимся каждый день. Присмотритесь к ним еще разок перед упражнением.



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

День 4 - Тихое место. Выберите спокойное местечко, где вы бывали. Это может быть побережье, гамак, склон холма, озеро, вершина горы, укромный тенистый уголок. Потом визуализируйте себя там. Сделайте картину реальной, чтобы вновь пережить покой этого места. Если это умиротворяет вас, как вы ожидали, мы будем впоследствии ссылаться на это место как на "ваше любимое место релаксации".

День 5 - Дом, в котором вы живете. Осмотрите его снаружи. Запомните все, что можно. Обследуйте его сверху донизу. Запомните для последующей визуализации все особенности расцветки и малейшие детали.

Теперь у вас есть план утренних и полуденных действий на пять дней. Сейчас посмотрим, что вам предстоит делать в первые пять вечеров.

Что делать вечером: дни 1 - 5

Утром вы занимаетесь релаксацией. Вы учитесь контролировать альфа-уровень, где мышление центрируется. В полдень вы практикуете создание мысленных образов, что является функцией правого полушария мозга. Вечером вы комбинируете то и другое. Вы будете расслабляться и воображать. Релаксация плюс Изображение - Результаты. Вот так просто. И вы знали эту формулу всегда, вы применяли ее в повседневной жизни. Как? Ну что ж, вы приходите вечером домой после тяжелого трудового дня, расслабляетесь в удобном кресле и рисуете свои проблемы: как плохо идут дела, как много счетов вам нужно оплатить, какой маленький у вас дом, какая старая у вас машина, какой больной ваш ребенок и так далее. И вы беспокоитесь.

Когда вы расслабляетесь и рисуете такие образы, вы творите. Но что именно? Вы творите то, чего вам не хотелось бы. Вы снабжаете свои проблемы дополнительной энергией. И стоит ли удивляться тому, что ваши заботы лишь усиливаются.

Теперь все это меняется. Вы будете пользоваться формулой для создания решений, а не проблем. И перемены к лучшему обязательно произойдут в вашей жизни! Релаксация, которую вы практикуете утром, и создание мысленных образов, которым вы занимаетесь днем, сойдутся вместе в ваших вечерних упражнениях. За те несколько минут релаксации и создания образов перед сном вы не только в большей степени овладеете обоими шагами, но скоро начнете инициировать важные перемены в своей жизни.

Прогрессивная релаксация

Концентрируйте свое сознание на каждой части тела по очереди, расслабляя их и прислушиваясь к реакции.

Начинайте с головы и двигайтесь к пальцам ног. Действуйте медленно и обдуманно, убеждаясь, что каждая часть тела отреагировала, прежде чем приступить к следующей. Сначала расслабьте кожу головы. Потом лоб. Глаза. Лицо, шею, плечи и руки. Не переходите к спине, пока не почувствуете, что руки и плечи отреагировали и вы почувствовали приятное ощущение. Далее следуют грудь, живот, нижняя часть спины, бедра, колени, голени, лодыжки, ступни и пальцы ног.

Нет нужды запоминать данный порядок, так как это естественная



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

последовательность движений от головы до пальцев ног. В первый вечер перечитайте эти инструкции и выполняйте каждый шаг по релаксации медленно и тщательно.

Вечером второго и третьего дней можете ускорить этот процесс. Быстро расслабьте кожу головы, лоб, глаза и так далее. Вы обнаружите, что тело откликается быстрее и полнее.

План действий: вечера 1 - 5

При выполнении каждого из этих вечерних упражнений расслабляйтесь так, как вы это делали утром, а потом следуйте инструкциям, изложенным ниже, которые призваны усилить вашу релаксацию и способствовать развитию вашего контакта с другой стороной.

Вечер 1 - Примените прогрессивную релаксацию, описанную в предыдущем разделе. Визуализируйте снова тот арбуз, который вы "видели" после обеда. Постарайтесь "увидеть" семечки, красную мякоть, зеленую кожуру и белую внутреннюю корку. Приблизьте арбуз к себе и наблюдайте, как он увеличивается. Вспомните, как он пахнет и каков его вкус. Теперь пусть арбуз исчезнет. Прodelайте те же действия с лимоном, а потом с луковицей. Заканчивайте занятие отсчетом от 1 до 5, как вы делали это утром.

Вечер 2 - Выполните пошаговый метод прогрессивной релаксации, описанный выше. Визуализируйте себя, как вы это делали после обеда. Измените картину таким образом, чтобы выглядеть моложе, здоровее, более энергичным и лучезарным. Как обычно, заканчивайте занятие отсчетом от 1 до 5.

Вечер 3 - Снова выполните пошаговый метод прогрессивной релаксации. Визуализируйте человека, которого вы "видели" днем. Простите этому человеку все конфликты и недоразумения и затем попросите у него прощения. Прочувствуйте, как это происходит. Заканчивайте отсчетом от 1 до 5.

Вечер 4 - После обратного отсчета от 100 до 1 расслабьте веки. Сконцентрируйтесь на этом ощущении. Пусть чувство расслабленности пройдет по всему телу от головы до пальцев ног. Отправляйтесь в тихое место, которое вы "видели" днем. Повторяйте про себя: "С каждым днем я становлюсь здоровее и богаче. С каждым днем я делаю свою работу все лучше и лучше. С каждым днем я изменяю этот мир в лучшую сторону". Заканчивайте занятие отсчетом от 1 до 5.

Вечер 5 - Начините с обратного отсчета от 100 до 1. Визуализируйте свое любимое место для релаксации. Замените этот образ на ваш дом, каким вы его "видели" снаружи сегодня после обеда. Теперь окружите его белым светом. Постарайтесь увидеть этот духовный свет, символизирующий любовь и защиту с другой стороны. Заканчивайте занятие.

Резюме недельных упражнений: дни 1 - 5

Ниже представлено резюме ваших упражнений за первые пять дней. Если вам нужно освежить свою память, вернитесь к детальным инструкциям.

Эти первые пять дней обеспечивают вас первоначальным опытом релаксации тела и разума и обучают вас ценной технике создания мысленных



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

образов. Когда эта процедура станет естественной для вас, вы лучше освоите ее. Вы сможете применять простую формулу из двух частей (расслабление + изображение) для получения помощи с другой стороны. В течение следующих пяти дней процесс сократится по времени, и вы начнете чувствовать себя всё лучше и лучше.

День 1

- Утро

Считаете в обратном порядке от 100 до 1

Утверждаете "глубже и быстрее"

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

- Полдень

Считаете в обратном порядке от 100 до 1

Визуализируете зеленый арбуз

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

- Вечер

Считаете в обратном порядке от 100 до 1

Выполняете прогрессивную релаксацию

Визуализируете арбуз, лимон, луковицу

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

День 2

- Утро

Считаете в обратном порядке от 100 до 1

Утверждаете "глубже и быстрее"

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

- Полдень

Считаете в обратном порядке от 100 до 1

Визуализируете себя

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

- Вечер

Считаете в обратном порядке от 100 до 1

Ускоряете прогрессивную релаксацию

Визуализируете себя молодым и сияющим

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

День 3

- Утро

Считаете в обратном порядке от 100 до 1

Утверждаете "глубже и быстрее"

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

- Полдень

Считаете в обратном порядке от 100 до 1

Визуализируете другого человека

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://methodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

- Вечер

Считаете в обратном порядке от 100 до 1

Ускоряете прогрессивную релаксацию

Визуализируете другого человека и прощаете его

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

День 4

- Утро

Считаете в обратном порядке от 100 до 1

Утверждаете "глубже и быстрее"

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

- Полдень

Считаете в обратном порядке от 100 до 1

Визуализируете тихое место

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

- Вечер

Считаете в обратном порядке от 100 до 1

Расслабляете веки

Визуализируете тихое место

Мысленно повторяете позитивное подтверждение

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

День 5

- Утро

Считаете в обратном порядке от 100 до 1

Утверждаете "глубже и быстрее"

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

- Полдень

Считаете в обратном порядке от 100 до 1

Визуализируете дом снаружи

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

- Вечер

Считаете в обратном порядке от 100 до 1

Визуализируете тихое место

Окружаете дом белым светом

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

4. Улучшение контакта с другой стороной

Билл поспешил. Он проходил учебный курс по методу Сильва в Техасе. На его земле имелась нефтяная скважина, которая практически уже истощилась. Поэтому Билл расслабился до глубокого альфа-уровня и воспользовался техникой Сильва, чтобы выяснить, где бурить другую продуктивную скважину. Он получил послание, вызвал бригаду и указал им новое место бурения. Затем Билл отправился завершать учебу по методу Сильва, а бригада принялась



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

работать. Приехав в конце дня домой, Билл обнаружил, что бригада уже пробурила скважину так глубоко, как только возможно, однако никакой нефти там не оказалось. Люди бросили работу и разъехались по домам.

Билл был в ярости. Он позвонил своему преподавателю и рассказал о своей неудаче.

"Вы не подождали завершения занятий", - напомнил ему преподаватель.

"Я знаю. Но мне очень хотелось отыскать нефть."

"Подождите минутку", - ответил преподаватель. Пока Билл ждал у телефона, лектор вошел в глубокий альфа-уровень, чтобы узнать, где необходимо бурить скважину на участке Билла.

"Вы промахнулись почти на 500 футов, - сказал он, вернувшись к телефону. - Начните работы на 500 футов западнее того места, где бурили вчера."

Билл опять вызвал бригаду рабочих и велел им пробурить скважину там, где указал преподаватель.

Нефть обнаружилась быстро, и это была самая богатая находка в том районе за весь год.

Мораль состоит не в том, чтобы вы обращались за помощью ко мне, а в том, что прежде, чем начинать применять технику метода Сильвы, необходимо сознательно и досконально выполнить предписанные упражнения. Не торопитесь!

Самый многообещающий вызов

В недавнем письме членам Института духовных наук его основатель, доктор Эдгар Д. Митчелл, астронавт, летавший с миссией "Аполлон-14", назвал человеческий разум и душу "самым многообещающим вызовом из всех". Он отметил, что в исследования потенциала человеческого разума включаются выдающиеся деятели из таких различных областей знания, как психология, антропология, нейрофизиология и теоретическая физика.

Они исследуют следующие аспекты проблемы:

- Роль ментального изображения, утверждения и молитв для стимулирования заживления.

- Почему мечты таких гениев, как Эйнштейн, сменились выдающимися научными открытиями.

- Природу необычных способностей некоторых людей, например, ясновидение, телепатию и предсказания.

Нет сомнения в том, что многонациональное освоение Антарктики является предтечей важных открытий. Работа NASA по исследованию внешнего космоса может также принести огромную пользу человечеству, но я убежден, что наиболее многообещающим направлением из всех является освоение внутреннего космоса. Ожидаемые результаты не ограничиваются отысканием новых физических источников, как на Южном полюсе; они идут дальше открытия иных форм жизни в космосе или возможности колонизовать луну или другие планеты. Они беспредельны.

Какие ограничения можно наложить на другую сторону? Если человек способен контролировать связь со своими истоками, что может служить пределом для такого человека?



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Согласно Митчеллу и его коллегам, "есть новые ошеломляющие свидетельства того, что разум является одним из ключевых контролирующих факторов (если не ключевым) практически во всех болезнях". Научившись управлять своим разумом, вы будете управлять здоровьем.

В проблемах со здоровьем другая сторона не повинна. Это всё вы - ваш разум, ваши волнения, ваши страхи, ваш стресс, ваши негативные мысли. Поэтому, когда дело касается лечения болезней и поддержания крепкого здоровья, другая сторона всегда поможет вам.

И хорошее здоровье - это только начало. Та сторона намерена сделать Землю планетой процветания и изобилия. Подобно тому, как ментальный климат хорошего здоровья способствует излечению болезней, ментальный климат изобилия производит изобилие. Не взваливайте все эти проблемы на себя, дайте возможность другой стороне в чем-то помочь вам.

Поверьте в "невероятное"

Когда другая сторона входит в соприкосновение с физическим миром, чтобы помочь вам в решении проблемы, результаты этого не всегда объяснимы с точки зрения науки, во всяком случае, в рамках той науки, которую мы имеем в настоящий момент. Сейчас ученые начинают понимать, что они не являются нейтральными наблюдателями, каковыми себя считали прежде. Каждый разум, вовлеченный в научный проект, является фактором, влияющим на исход проекта. Знания и опыт ученого определяют то, что он способен увидеть.

В течение многих лет ученые ставили эксперименты с целью ответить на вопрос, какую природу - волновую или корпускулярную - имеет свет. Одни опыты свидетельствовали в пользу волновой природы света, а другие с не меньшей убедительностью доказывали, что свет состоит из частиц - корпускул. В результате одни ученые воспринимали свет как совокупность частиц, а другие - как волну. Каждый ученый выбирал тот ответ, который считал предпочтительным. Назовите это господством разума над материей, если хотите, но их убеждения и ожидания влияли на поведение света, вернее, на то, как ученые воспринимали его поведение. Сегодня мы знаем, что свет может вести себя и как совокупность частиц, и как волна.

В течение многих лет ученые полагали, что Событие А, происходящее здесь, и Событие В, происходящее где-то там, должны быть как-то связаны. Они считали, что не может быть воздействия на расстоянии без какого-то определенного связующего фактора вроде света, тепла, энергии. Сегодня, хотя это еще не нашло объяснения, данное явление воспринимается как научно наблюдаемый факт. Окажите воздействие на атом, и он в свою очередь повлияет на поведение другого атома без какого-либо определенного связующего звена между ними.

Когда мы используем разум для контакта с другой стороной, мы также получаем результаты, которые трудно, если вообще возможно, объяснить с точки зрения современной науки. Наука проделала огромные шаги вперед, но нам еще многое предстоит узнать о нашей вселенной.

Вот еще один невероятный феномен, в который ученые вынуждены поверить. "Нью-Йорк Тайме" недавно сообщила, что группа итальянских, французских, канадских и израильских биологов доказала, что может



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок: 24-23 -47

происходит реакция между двумя растворами, даже когда один из этих растворов настолько разбавлен водой, что от него практически ничего не осталось.

Один из наиболее уважаемых и престижных научных журналов в мире, "Природа", основанный более века назад в Лондоне, опубликовал отчет об этом исследовании, признавая в то же время, что редакционная коллегия посчитала полученные результаты совершенно неправдоподобными. Они прокомментировали это так: "Мы уверены, что данные результаты должны быть ошибочны, но опровергнуть их не можем".

Второе вещество было разбавлено водой в 10^{120} степени. Это означает, что от вещества практически ничего не осталось, чтобы вызвать химическую реакцию - и все-таки реакция произошла.

Каким образом? Думайте. Закройте глаза, поднимите их слегка вверх и подумайте над тем, как такое могло быть. Помощь с другой стороны - наиболее вероятный ответ.

План действий: дни 6 - 10

В следующие пять дней ваша утренняя "работа" упростится, дневная релаксация станет интересней, а вечерние занятия будут более продуктивными и практичными.

Иными словами, ваши три ежедневных занятия с 6-го по 10-й день дадут вам ощущение того, что вы значительно приблизились к вхождению в альфа-уровень, к активизации правого полушария мозга и к успешному контакту с другой стороной.

Даже когда люди, изучающие метод Сильва, завершают учебу, я рекомендую им входить в альфа-уровень по три раза в день, чтобы сохранять практику, настрой и центрированность. Я также рекомендую им каждый раз оставаться в альфа-уровне на несколько минут, программируя, как мы это называем, улучшения в своей жизни и в жизни тех, кто им близок и дорог. Пять минут в альфа-уровне - хорошо, 10 минут - очень хорошо, а 15 минут - прекрасно.

Если вы испытываете проблемы со здоровьем, альфа-уровень может стать для вас терапевтическим состоянием. Я познакомлю вас с техникой, которую вы сумеете применить с пользой для себя, пребывая в этом уровне. Пятнадцать минут в альфа-уровне по три раза в день станут вашим лучшим "лекарством".

Одна страховая компания сообщила о том, что четыре из пяти нервных расстройств начинаются не вследствие самих стрессов, а скорее из-за беспокойства. Подобное исследование, проведенное среди пациентов одной из клиник, показало, что 35 процентов всех заболеваний начинаются с беспокойства. Упражнения в дни 6-10 учат вас избавляться от волнений и заменять их позитивным мышлением, ориентированным на нахождение решений. Это благоприятно воздействует на все клетки и органы вашего тела и открывает путь для плодотворного сотрудничества между вами и вашим истоком - другой стороной.

Ваш утренний и дневной обратные отсчеты будут сокращены наполовину, что позволит вам больше времени уделить иным интересным вещам. Например,



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

некоторые из ваших дневных упражнений будут посвящены визуализации событий, происходящих таким образом, каким бы вы хотели, чтобы они происходили. Вы будете перепрограммировать свой ментальный компьютер - а также, если необходимо, Большой Компьютер, - чтобы заставить события происходить так, как вам хочется.

По вечерам вы будете практиковать технику углубления после обратного отсчета и либо усиливать дневное программирование, либо заниматься какими-то другими полезными действиями. Сейчас мы детально рассмотрим утренние, дневные и вечерние занятия, а потом, в конце главы, для облегчения запоминания подытожим программу каждого дня.

Что делать утром: дни 6 - 10

Вот ваш утренний план действий на следующие пять дней:

1. Проснувшись, сядьте, опираясь на подушку.
2. Закройте глаза, поднимите их слегка вверх и медленно считайте в обратном порядке от 50 до 1.
3. Достигнув счета 1, скажите себе: "Всякий раз, когда я расслабляюсь таким образом, я вхожу в альфа-уровень глубже и быстрее".
4. Потом скажите: "Позитивные мысли приносят мне все блага и преимущества, которых я желаю".
5. Заканчивайте упражнение отсчетом от 1 до 5. Остановитесь на счете 3 и скажите себе: "Когда я открою глаза при счете 5, я буду совершенно бодр и буду чувствовать себя прекрасно". При счете 5 откройте глаза и скажите себе: "Я совершенно бодр и чувствую себя прекрасно".

Таким образом, вторая пятерка утренних упражнений отличается от первой только в двух моментах: вы считаете от 50 до 1, а не от 100, и, находясь в расслабленном состоянии, прибавляете второе утверждение, напоминая себе, что позитивное мышление создает блага и преимущества.

Когда вы пройдете курс из 20 дней подобных занятий, применение метода Сильва для получения помощи с другой стороны будет для вас проще и быстрее, чем любое из этих упражнений. Войти в альфа-уровень и запрограммировать желаемое событие станет для вас делом нескольких секунд. После всей этой практики вы сможете входить в альфа-уровень мгновенно.

В течение следующих пяти дней вам больше не нужно считать от 100 до 1, а только от 50, потому что вы постепенно устанавливаете контроль над альфа-состоянием.

На протяжении всей своей жизни вы проходили альфа-уровень всего дважды в день - при утреннем пробуждении и при вечернем засыпании, - но не могли задержаться на нем и управлять своим движением через него. Если бы это было возможно, вы бы просто останавливались и пользовались всеми благами и преимуществами альфа-уровня.

Сейчас вы приобретаете такой контроль. С 11-го по 15-й дни ваш обратный отсчет сократится от 25 до 1. И, наконец, с 16-го по 21-й дни вы будете считать только от 5 до 1. Именно этот отсчет станет для вас стандартным для вхождения в альфа-уровень.

Кроме того, вам не придется полулежать в постели или даже сидеть на стуле. Вы сможете входить в альфа-состояние и мысленно рисовать свое



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

программирование, прогуливаясь или управляя автомобилем.

Что делать днем: дни 6 - 10

В течение первых пяти дней вы наслаждались процессом визуализации - "видения" знакомых вещей внутренним зрением.

В течение следующих пяти дней вы будете использовать воображение - "видение" внутренним зрением менее знакомых лиц, вещей, мест.

Визуализация и воображение являются важными элементами ясновидения. Вот почему мы будем постоянно возвращаться, к этим двум аспектам создания мысленных изображений.

Что такое ясновидение? Словарь английского языка "Американское наследие" дает два определения:

1. Предполагаемая способность воспринимать вещи вне естественного диапазона человеческих чувств.

2. Тонкая интуитивная проницательность или восприимчивость.

В первом определении употреблено слово "предполагаемая", возможно, перешедшее с тех времен, когда ясновидение еще не попало в поле зрения науки. Уже много лет проводится финансируемый правительством проект "Дистанционное видение", и испытуемым удается точно описывать выбранные наугад сцены, происходящие на удалении тысяч миль. Нечего тут "предполагать"!

Со вторым определением я не спорю. Да, ясновидение - это интуитивная проницательность, подразумевающая "внутренний" метод восприятия с использованием правого полушария головного мозга.

Альфа-уровень, активизирующий правое полушарие, является нашей ясновидящей связью. У нас есть все основания полагать, что данная часть нашего сознания по меньшей мере отчасти находится на другой стороне. Она способна воспринимать информацию на расстоянии и в обе стороны по оси времени. Это преодоление времени и расстояния характерно для другой стороны - созидательного царства.

Таким образом, практикуясь в течение следующих пяти дней с визуализацией и воображением, вы готовите свой разум к ясновидению - к получению помощи с другой стороны.

Вот что вам нужно делать: сядьте на удобный стул, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и, выдыхая, расслабьте тело. Поднимите глаза чуть вверх и начинайте обратный отсчет от 50 до 1. Когда достигнете счета 1, выполните задания по воображению, указанные ниже для дней с 6-го по 10-й. Затем заканчивайте занятие, как это делали утром, отсчитывая вперед от 1 до 5 и завершая отсчет словами о бодрости и прекрасном самочувствии.

День 6 - После обратного отсчета вообразите себя в прекрасном цветнике. "Увидьте" красивые цветы. Вдыхайте ароматы. Осматривая один из цветков, заметьте капельку воды на нем. Отметьте отражение всех цветов радуги в этой капельке. Заканчивайте занятие.

День 7 - После обратного отсчета вообразите тихое озеро. Оно такое спокойное, что, стоя на берегу, вы видите свое отражение в воде. Глядя на это отражение, скажите себе три слова: я люблю тебя. Заканчивайте занятие.

День 8 - После обратного отсчета вообразите, как вы делаете что-то,



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

что вам всегда хотелось уметь делать. Помечтайте о том, какой вы талантливый изобретатель или музыкант, актер или писатель, смотря что вам больше нравится. Наблюдайте за своими действиями. Радуйтесь им. Заканчивайте занятие.

День 9 - После обратного отсчета вообразите, как вы кушаете любимые блюда. "Увидьте" свой любимый суп, любимое мясное блюдо, любимый салат и любимый десерт или четыре-пять других блюд, которые вам действительно нравятся. Для каждого воображаемого блюда вспомните его вкус и ощутите удовольствие от процесса еды. Заканчивайте занятие.

День 10 - После обратного отсчета вообразите, что уже прошел час времени. "Увидьте", как происходит что-то хорошее. Может быть, у вас появился новый друг, покупатель или сотрудник. Возможно, вы решили какую-то проблему. Разыграйте "ментальный фильм" об этом воображаемом событии. Заканчивайте занятие. Потом поразмыслите над этим. Возможно ли такое?

Что делать вечером: дни 6 - 10

В течение следующих пяти вечеров вы будете прокладывать путь к тому, чтобы ваши сновидения работали на вас. Вы будете выполнять вечернее упражнение перед сном. Постоянно держите под подушкой или возле кровати ручку и бумагу, чтобы иметь возможность записывать свои сны.

Вот вся процедура: После того как ляжете в постель, закройте глаза, поднимите их чуть вверх и начинайте отсчет от 50 до 1. Когда достигнете счета 1, сделайте глубокий вдох и, выдыхая, расслабьте тело от головы до пальцев ног. Затем мысленно скажите себе: "Я хочу запомнить сон, и я его запомню". Не считайте вперед, становясь бодрым, как вы это обычно делаете. Позвольте себе уснуть. Вы проснетесь среди ночи или утром с воспоминанием о сне. Немедленно запишите основную суть сновидения.

Очень часто бывает, что мы просыпаемся среди ночи и, вспоминая сон, говорим: "Я его никогда не забуду". Но утром все забывается. Позже мы будем изучать ваши сновидения, так что заносите их на бумагу.

Вероятно, вы уже и так можете запомнить один или даже несколько снов. Это хорошо. Но все равно выполняйте данное упражнение, так как оно делает процесс более управляемым.

В ближайшие две ночи я попрошу вас запомнить только один сон. В последующие три ночи вы будете запоминать несколько снов, и есть надежда, что, прогрессируя, вы сможете запоминать все свои сновидения.

Вечера 6 и 7 - Отсчитав от 50 до 1, расслабьте веки, как и раньше. Потом скажите себе: "Я хочу запомнить сон, и я его запомню". Засыпайте. Когда проснетесь, запишите свой сон.

Вечера 8, 9 и 10 - Все, как и выше, но только скажите себе: "Я хочу запомнить свои сны, и я их запомню". Когда будете просыпаться среди ночи или утром с воспоминанием о сне, записывайте его.

Если вы склонны к видению кошмаров и если кошмар приснится вам в период прохождения учебы или впоследствии, то когда вы проснетесь утром и завершите свой обратный отсчет, на альфа-уровне мысленно скажите себе: "Мне приснился кошмар. Мне это не нравится. Я не хочу больше видеть кошмаров. Я не буду больше видеть кошмаров". Управление снами находится в



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

ваших руках. Вы можете включать желанные сны и выключать нежелательные.

Как расшифровать сновидение

Некоторые ученые считают, что сновидения, вероятно, являются выделением нейронами ненужного материала - своего рода чисткой. Если это так, то почему так называемый ментальный мусор имеет обратную связь через память и может восстанавливаться? Клетки мозга все-таки умнее.

Сны заслуживают нашего внимания, иначе мы не могли бы запоминать их. Все имеет под собой какую-то основу. Если предположить, что мы видим сны-предсказания или сны, решающие проблемы, какой может быть их цель?

Высшим приоритетом наших нервных клеток является обеспечение выживания отдельного человека и человеческой расы в целом. Если вы посмотрите на сны с этой точки зрения, то можете сорвать большой куш. Ваши нейроны посредством механизма сновидений могут служить для вас зеркалом, говорящим: "Посмотри на себя, как ты реагируешь. Это же стресс. Ты вредишь себе, укорачиваешь свою жизнь. Тебе необходимо изменить поведение".

Вот почему следует обращать внимание на сны. Что они в действительности означают, пытаюсь предостеречь вас от попадания в возможную стрессовую ситуацию? Иногда полезно предположить, что всякий человек из вашего сна является отражением одной из граней вас самого. Сосед, брат, отец, собака - не могут ли они быть воплощением вашего добрососедства, вашей братской, отцовской или животной натуры? Подумайте, какие ваши стороны нуждаются в более позитивном контроле.

К концу этого второго периода занятий у вас будет пять записей ночных сновидений. Просмотрите их. Что они вам подскажут? Если какой-то конкретный сон остается под вопросом, отсчитайте от 50 до 1, углубьте свою релаксацию посещением любимого места и, пребывая там, поразмыслите над своим сном. Проиграйте его еще раз. Спросите о его значении. Ваш разум ответит. Вас озарит понимание, которое продлит вам жизнь.

Резюме недельных упражнений: дни 6 - 10

Ниже представлено краткое напоминание того, что вы должны делать утром, днем и вечером на протяжении дней с 6-го по 10-й. Не забывайте держать глаза закрытыми и поднятыми чуть вверх.

День 6

- Утро

Считаете в обратном порядке от 50 до 1

Утверждаете "глубже и быстрее"

Утверждаете "позитивные мысли"

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

- Полдень

Считаете в обратном порядке от 50 до 1

Цветник

Цвета радуги



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://methodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

- Вечер

Считаете в обратном порядке от 50 до 1

"Я хочу запомнить сон"

Записываете его

День 7

- Утро

Считаете в обратном порядке от 50 до 1

Утверждаете "глубже и быстрее"

Утверждаете "позитивные мысли"

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

- Полдень

Считаете в обратном порядке от 50 до 1

Тихое озеро

"Я тебя люблю"

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

- Вечер

Считаете в обратном порядке от 50 до 1

"Я хочу запомнить сон"

Записываете его

День 8

- Утро

Считаете в обратном порядке от 50 до 1

Утверждаете "глубже и быстрее"

Утверждаете "позитивные мысли"

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

- Полдень

Считаете в обратном порядке от 50 до 1

Мечтаете об успехе

Радуетесь ему

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

- Вечер

Считаете в обратном порядке от 50 до 1

"Я хочу запомнить свои сны"

Записываете их

День 9

- Утро

Считаете в обратном порядке от 50 до 1

Утверждаете "глубже и быстрее"

Утверждаете "позитивные мысли"

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

- Полдень



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Считаете в обратном порядке от 50 до 1
Представляете любимые блюда
Делаете их реальными
Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5
- Вечер
Считаете в обратном порядке от 50 до 1
"Я хочу запомнить свои сны"
Записываете их

День 10

- Утро
Считаете в обратном порядке от 50 до 1
Утверждаете "глубже и быстрее"
Утверждаете "позитивные мысли"
Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5
- Полдень
Считаете в обратном порядке от 50 до 1
Передвигаете время на час вперед
Смотрите, что происходит
Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5
- Вечер
Считаете в обратном порядке от 50 до 1
"Я хочу запомнить свои сны"
Записываете их

Вы уже на половине пути. Способность контактировать с созидательным царством Высшего интеллекта уже доступна вам. Запоминая сны, вы готовите почву для получения помощи с другой стороны.

В следующие пять дней вы еще больше приблизитесь к возможности по своей воле соприкоснуться с нематериальным миром - другой стороной.

Сделайте всё, что в ваших силах

Важно помнить, что ночные сновидения - это только начало. Ваш разум находится под вашим контролем день и ночь; остается умножить достигнутый успех. Дневные мечтания откроют перед вами новые горизонты, а ночные сны принесут понимание.

Метод Сильва, который вы сейчас познаете, дает вам контроль над разумом. Применяя этот метод, вы начнете понимать, кто вы есть на самом деле и какого рода поддержку вы получаете с другой стороны.

До сих пор вы недооценивали себя. Вы верили принимающим вас отзывам ваших родителей, учителей, соседей, сотрудников и банковских служащих. Вы принимали себя за человека с ограниченным умом, несовершенными навыками, ограниченными способностями. Вы считали себя недостойным всепоглощающей любви, богатства, большой ответственности.

То, каким вы себя представляете, есть ваша самооценка. Заниженная самооценка играет роль своего рода тюрьмы для вашего роста. Вы никогда не



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

станете лучше, чем, как вам кажется, вы можете быть. Большинство людей проводит всю свою жизнь в этой тюрьме. Но не вы. Теперь с каждой страницей вы будете все более убеждаться, что дверь вашей тюрьмы не заперта и вы в любой момент можете выйти оттуда в новую жизнь безграничных радостей.

По мере того, как в последующие дни ваши способности будут и дальше прогрессировать, вы узнаете, как изменить заниженную самооценку. Вы должны с готовностью признать, что имеете доступ к мощи, которую так долго игнорировали. И вам следует быть готовым применять эту силу и ее потрясающие возможности. Вы будете помогать и другим людям пробуждать их полную силу. Ваша семья и коллеги по работе получают пользу. Вы преобразите мир вокруг себя.

"Только не я, - все еще можете сомневаться вы. - Я слышал подобные истории успеха; это может случиться с кем-нибудь, но только не со мной."

Вы правы. Пока вы говорите "нет", это с вами не произойдет. Вы продолжаете держать дверь своей тюрьмы закрытой. Вы говорите себе: "Сохраняй статус-кво". И вы его сохраняете.

Подумайте над тем, чтобы сказать "да". А на что это может быть похоже - стать умнее, чем вы есть сейчас, пользоваться своим разумом, чтобы постоянно чувствовать себя удовлетворенным, быть более созидательным человеком, получать помощь с другой стороны, когда вы нуждаетесь в этом?

Если бы вы могли знать, на что это похоже, вы бы скорее всего не говорили "нет". Вам пришлось бы сказать "да".

Как только вы скажете "да", вы сможете осуществить все это.

Созидательный канал

Что произойдет, если вы скажете "да" и будете обладать лучшим созидательным каналом? Знакомы ли вы с подобными людьми? Одна из отличительных особенностей таких людей состоит в том, что они теплы и заботливы. Они обладают спокойной мудростью, им нравится их работа, они вдохновляют других и сами наслаждаются жизнью.

Хотелось бы вам увидеть себя, каким вы станете после того, как скажете "да", тем самым открыв путь к совершенствованию своих способностей? Сейчас я предоставляю вам такую возможность. Во-первых, прочтите эти инструкции:

1. Поставьте перед собой временную цель. Что из нижеследующего наиболее важно для вас в данный момент? А) Изобилие В) Любовь С) Здоровье.
2. Выполните описанное ниже упражнение в соответствии с выбранным приоритетом. Обратите внимание, что имеется раздел о любви для одиноких людей и отдельно для читателей, состоящих в браке.
3. Выполнив упражнение, откройте глаза, прочтите последний раздел, озаглавленный "Любите свой мир", а затем вновь отложите книгу и поработайте с этим упражнением.

Обретение изобилия

Выполните обратный отсчет с той точки, которой вы достигли в вашей ежедневной практике - со 100 до 1 или с 50 до 1, закрыв глаза и подняв их



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://methodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

слегка вверх. Разыграйте мысленный фильм. Вы пишете сценарий о вас и вашей семье. У вас есть все, что вам необходимо, и если возникает нужда в чем-то, она быстро удовлетворяется. Войдите в этот мысленный фильм. Как вы себя чувствуете, имея возможность заниматься тем, что вам нравится, и обладать всем, что вам необходимо для этих целей? Заканчивайте занятие отсчетом от 1 до 5, чувствуя себя превосходно. Теперь отложите книгу и выполните это упражнение.

Обретение любви (для одиноких)

Выполните обратный отсчет с той точки, которой вы достигли в вашей ежедневной практике -- со 100 до 1 или с 50 до 1, закрыв глаза и подняв их слегка вверх. Разыграйте мысленный фильм. Вы одиноки. Вы не хотите оставаться таковым. Вы ищете человека, которого сможете полюбить и который полюбит вас - кого-то, с кем бы вы хотели прожить жизнь. Внезапно этот человек появляется перед вами. Вы смотрите в глаза друг другу. Вы оба испытываете экстаз от того, что нашли друг друга. Заканчивайте занятие отсчетом от 1 до 5, чувствуя себя превосходно. Теперь отложите книгу и выполните это упражнение.

Обретение любви (для состоящих в браке)

Выполните обратный отсчет с той точки, которой вы достигли в вашей ежедневной практике - со 100 до 1 или с 50 до 1, закрыв глаза и подняв их слегка вверх. Разыграйте мысленный фильм. Вы и ваша супруга (супруг) сидите и читаете. Вы не слишком многое можете сказать друг другу. Так было некоторое время. Но внезапно вы смотрите друг на друга. Вы оба улыбаетесь, откладываете свои книги в сторону, встаете и движетесь навстречу друг другу. Вы смотрите в глаза друг другу. Все былые недоразумения и расхождения уносятся прочь. Слово вы видите друг друга в первый раз. Это начало обновленного семейного счастья. Заканчивайте занятие отсчетом от 1 до 5, чувствуя себя превосходно. Теперь отложите книгу и выполните это упражнение.

Обретение здоровья

Выполните обратный отсчет с той точки, которой вы достигли в вашей ежедневной практике - со 100 до 1 или с 50 до 1, закрыв глаза и подняв их слегка вверх. Разыграйте мысленный фильм. Вы видите себя пациентом и одновременно представляете себя врачом. Вы играете сразу две роли. Наблюдайте, как вы лечите сами себя. Смотрите, как вы откликаетесь на лечение, какое бы оно ни было. Вы чувствуете, как беспокоившие вас проблемы со здоровьем исчезают. Вы видите себя энергичным, молодым и излучающим здоровье. Заканчивайте занятие отсчетом от 1 до 5, ощущая себя превосходно. Теперь отложите книгу и выполните это упражнение.

Любите свой мир



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Выполните обратный отсчет с той точки, которой вы достигли в вашей ежедневной практике - со 100 до 1 или с 50 до 1, закрыв глаза и подняв их слегка вверх. Вы видите комнату, в которой находитесь, словно вы расположились на потолке, наблюдая за происходящим. Поднимайтесь еще выше и вообразите, что вы смотрите вниз на свой дом. Это прекрасное ощущение. Пусть ваше воображение парит. Вы можете видеть весь город, весь штат, всю страну. Позвольте своему воображению объять всю планету, всю солнечную систему, всю галактику, всю вселенную. Почувствуйте любовь к вселенной. Почувствуйте, как вселенная любит вас. Несите эту любовь на Землю, в свой город, в свою комнату, где вы сидите. Заканчивайте занятие отсчетом от 1 до 5, чувствуя себя превосходно. Теперь отложите книгу и выполните это упражнение.

Вы говорите "да" жизни? Будьте готовы к каким-то счастливым переменам, так как и жизнь говорит вам "да".

5. Полезные советы в отношении другой стороны

На наших учебных курсах по методу Сильва управления разумом каждому слушателю дается точная методология создания воображаемого "советника" для помощи в решении проблем при работе на созидательном уровне.

Все началось, когда одна из моих дочерей, шести лет от роду, попыталась лечить женщину, обратившуюся ко мне за помощью по телефону. Моя дочь, выйдя из альфа-состояния, выглядела встревоженной.

"Что случилось, дорогая?" - спросил я.

"У нее такие большие глаза, она напугала меня", - последовал ответ.

"Щелкни пальцами левой руки, и она уменьшится", - посоветовал я.

Спустя мгновение моя дочь возобновила свою попытку исцелить женщину. Теперь она вся улыбалась.

"А что теперь происходит, дорогая?" - спросил я.

"Она как куколка, - ответила дочка. - Она меня больше не пугает."

Я задумался над этим. А что, если бы меня не было рядом? Может быть, детям нужно иметь в своей воображаемой лаборатории воображаемого взрослого, не в качестве сестры-сиделки, но для помощи в случае необходимости. А может быть, и взрослым это не помешало бы?

Я решил предложить своим слушателям создать для себя взрослого советника, и это было принято с воодушевлением. Каждый мог обратиться к этому воображаемому человеку за советом, как решить проблему со здоровьем при работе с "пациентом". Ответы приходили. Неявно, конечно, через их собственный интеллект, словно они сами до этого додумывались. Им просто приходило в голову, что именно нужно делать.

Мне очень понравилась вся эта идея. Однажды я попросил одного из своих младших сыновей, когда он работал на альфа-уровне в своей "лаборатории" над пациентом: "Спроси у своего советника, что он думает о моей идее создать его".

В мгновение ока сын ответил: "Он говорит, а почему ты, собственно, думаешь, что это твоя идея?" Такое маленькому мальчику не припишешь.

Сегодня 8 миллионов выпускников курсов по изучению метода Сильва



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

имеют воображаемых советников, которые помогают им соприкоснуться с другой стороной.

Как выбрать себе советника

Советников вы выбираете себе сами. Им может стать человек и поныне живущий, и уже умерший; он может быть вашим родственником, другом, исторической или религиозной личностью или просто воображаемым лицом. По завершении первых десяти дней занятий попытайтесь создать советника, который будет помогать вам. Сделайте это, уйдя в любимое место релаксации и пригласив людей, которых вы хотели бы иметь своими советниками, присоединиться к вам там. И потом в любое время, когда вам понадобится помощь от советников, идите в любимое место релаксации, которым вы пользовались во время упражнений, и ваши советники будут вас там ждать.

Я рекомендую выбрать себе советников как мужского, так и женского пола, чтобы вы могли получать, помощь и советы в более широком диапазоне. Разрабатывая эту программу с помощью своих детей, я начинал с того, что предлагал своим слушателям завести себе одного советника. Но оказалось, что советник-мужчина отказывался помогать в решении женских проблем со здоровьем. Он смущался. Тогда я порекомендовал каждому слушателю иметь двух советников - мужчину и женщину.

Сейчас я вам дам инструкции по созданию советников. Я предполагаю, что к данному моменту времени вы уже завершили десятый день упражнений. Но при желании вы можете отложить создание советников на любой срок, пока не отточите технику, которую должны изучить в первую очередь.

Сейчас задумайтесь над тем, какого советника вы хотели бы иметь. Подумайте, как бы вы хотели, чтобы он выглядел. Какими бы людьми - реальными или воображаемыми - ни были советники, вы так или иначе создаете их; они будут результатом мысленного изображения. Как таковые, советники нематериальны и поэтому обладают способностью связывать нас с нефизической - другой стороной. Неудивительно, что, когда мы спрашиваем о чем-то у советника, его ответ очень часто выглядит гениальным - ведь он исходит от Высшего интеллекта, с которым мы контактируем, расслабляясь и используя мысленные образы.

Даже если вы возьмете в советники своего младшего брата, его ответы будут полезны вам, когда вы обратитесь к нему за помощью. Советники, будучи мостом, соединяющим вас с другой стороной, являются гениями по определению, независимо от того, кто они.

Каким образом поступают ответы? Когда вы входите в глубоко расслабленный уровень, отправляетесь в свое любимое место релаксации и задаете своему советнику вопрос, никакого голоса с небес не прозвучит. Ответ не будет слышен, он придет ментально. После того как вы зададите вопрос, вам необходимо будет разгадать ответ, который представляет собой некое подобие мысленной телепатии со стороны вашего советника.

Как создать советника

Сначала создайте советника-мужчину. Вы можете сделать это сидя.



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

1. Закройте глаза, поднимите их слегка вверх и начинайте обратный отсчет с 50 до 1.
 2. Углубьте вхождение в альфа-уровень с помощью укороченной техники прогрессивной релаксации.
 3. Мысленно перенеситесь в любимое место релаксации.
 4. Пригласите мужчину-советника присоединиться к вам. Увидьте, как он появляется. Создайте его. Вообразите, что он с вами. Поблагодарите его за прибытие.
 5. Каждый раз, когда вы будете переноситься в любимое место релаксации, чтобы просить у своего советника помощи, он будет там находиться. Всегда искренне благодарите его за оказанную помощь, а сейчас - за то, что он пришел.
 6. Заканчивайте занятие отсчетом вперед от 1 до 5, напоминая себе перед началом отсчета, при счете 3 и при счете 5, что, когда вы откроете глаза, вы будете совершенно бодрым и иметь прекрасное самочувствие.
- Завершив занятие, вы можете тут же еще раз повторить эту процедуру и создать женщину-советницу.

Как использовать советников

Вы не сумеете воспользоваться услугами советников, пока не завершите дальнейшую учебу и не разовьете контакт с другой стороной. Когда после прочтения второй части данной книги вы начнете пользоваться этим контактом, у вас появятся возможности оценить достоинства созданных вами гениев.

Для этого вы войдете в альфа-уровень - к тому времени эта процедура будет уже покороче - и отправитесь в любимое место релаксации, куда пригласите одного из своих советников. Там вы попросите его ответить на ваш вопрос. Затем вам надо задуматься над поставленной проблемой, и искомый ответ просто придет к вам в голову.

Эдна Г. создала мужчину-советника, визуализировав профессора английского языка, преподававшего у нее в университете. Он доказал свою пользу в решении любых проблем, а не только лежащих в рамках своей специальности.

Виктор Х. создал женщину-советницу, вообразив Флоренс Найтингейл [британская благотворительница (1820-1910), основала больницы для женщин-инвалидов и множество военно-полевых госпиталей, - прим.]. Эта советница оказала ценную помощь не только в решении проблем со здоровьем, но также в вопросах финансов и отношений между людьми.

Барбара Б. выбрала советником меня. Так же поступили и многие другие. Я уверен, что мое сверхсознание часто использовалось по каналам Высшего интеллекта во всякое время дня и ночи, но это никак не отражалось на функционировании моего собственного сознания.

Иные выбирали Эйнштейна, Будду, Христофора Колумба, Иисуса, Бенджамина Франклина и так далее. В качестве советниц выбирали мадам Кюри, Деву Марию, Голду Мейер и прочих.

Разумеется, советниками могут быть друзья или родственники, живые или мертвые. Тот факт, что они живы, никак не уменьшает их связь с другой



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

стороной. При жизни мы все связаны с духовным миром, а умирая, мы переходим в него. Так или иначе мы улавливаем информацию, скрытую от органов чувств. Подумайте, какой гигантский объем может составлять эта информация, ведь она поступает от интеллекта других планет, других солнечных систем, других галактик и даже, может быть, невидимых систем на нашей планете.

Что делать утром: дни 11 - 15

В течение третьей пятидневки ваша утренняя "работа" еще более упростится. Теперь вы будете осуществлять обратный отсчет от 25 до 1. Этот более короткий отсчет обеспечит вам столь же глубокую релаксацию, какой вы добивались в первые пять дней отсчетом от 100 до 1 и во вторые пять дней отсчетом от 50 до 1, а может быть, даже большую.

Ваше тело и разум учатся расслабляться. Вам требуется все меньше и меньше времени для обратного отсчета. Поскольку он является фактором включения, вам всегда придется считать, но, начиная с 16-го дня и далее, вы будете пользоваться отсчетом от 5 до 1. Это станет для вас стандартным методом вхождения в альфа-состояние.

Ваш утренний план действий на третью пятидневку (дни 11 - 15) остался тем же, что и для второй пятидневки (дни 6-10) за исключением сокращения отсчета. Вот его краткое резюме:

1. Займите в кровати полулежачее положение.
2. Закройте глаза, поднимите их слегка вверх и начинайте медленно считать в обратном порядке от 25 до 1.
3. Повторяйте: "Каждый раз, когда я расслабляюсь подобным образом, я вхожу в альфа-состояние глубже и быстрее."
4. "Позитивные мысли приносят мне все блага и преимущества, какие я желаю."
5. "Раз, два, три... Когда я открою глаза при счете пять, я буду совершенно бодр и мое самочувствие будет прекрасным!"
6. "Четыре, пять." Глаза открыты. "Я совершенно бодр и чувствую себя прекрасно!"

В эти пять дней вы будете заходить в альфа-уровень глубже и делать это быстрее. Поэтому необходимо уделить как можно более пристальное внимание ментальному утверждению, которое вы произносите при выходе - при счете три и вновь, когда открываете глаза при счете пять: "Я бодр и чувствую себя прекрасно!"

Обратите внимание, что после этой фразы мы ставим восклицательный знак. Это говорит о необходимости делать больший упор, большее ударение на нее. Поскольку вы глубже входите в альфа-состояние, это дополнительное ударение позволяет вам взбодриться, когда вы возвращаетесь на бета-уровень.

Если вы не сделаете этого, возвращаясь из альфа-состояния, никакой опасности нет - это будет равносильно тому, что вы встаете утром не вполне проснувшись. Сплошные позевывания. "Еще одну чашечку кофе, пожалуйста."

Что делать днем: дни 11 - 15



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Где-то в вашей спальне валяются листы бумаги или блокнот, куда вы записывали свои сны за последние пять ночей (вечера 6-10). Они представляют для вас интересную пищу для размышлений во время следующих пяти обеденных упражнений.

Когда мы входим в альфа-уровень, мы становимся более творческими. Это продемонстрировал один из наших преподавателей на классном занятии. Он предложил слушателям записать любое предложение или фразу, какие придут им в голову. Потом он попросил их войти в альфа-состояние, открыть глаза и снова записать все, что им вздумается.

Затем класс слушал, как каждый студент читал свои две фразы, не уточняя, какая из них записана в альфа-уровне. Слушатели почти всегда точно определяли альфа-запись, поскольку она обычно была более философской, содержала больше мудрости и творчества. Альфа-записи обычно глубже по своему значению, чем те, которые записаны в бета-состоянии.

Теперь вы можете использовать эту дополнительную мудрость и созидательность альфа-уровня для того, чтобы стать лучшим толкователем снов. Вы можете перечитывать свои сны, находясь на бета-уровне, отбирать те, что особо привлекают ваше внимание, а потом вновь читать их на альфа-уровне.

Вы будете практиковаться в использовании правого полушария головного мозга и одновременно, возможно, приобретете какие-либо ценные знания о самом себе. Ниже представлена программа на следующие пять дней для послеобеденных упражнений:

День 11 - Соберите все, что вы записали за минувшие пять дней. Удостоверьтесь, что эти записи находятся при вас во время выполнения послеобеденных упражнений. Войдите в альфа-уровень обратным отсчетом от 25 до 1, слегка подняв глаза вверх. Когда достигнете счета 1, мысленно скажите себе: "Я собираюсь открыть глаза и перечитать свои сны. Я буду полностью сконцентрирован и пронизателен, пытаюсь определить главный элемент или тему, которая могла бы содержаться в нескольких снах". Вы не должны заканчивать упражнение отсчетом вперед, так как плавно выйдете из альфа-уровня, изучая свои записи. Запишите тему, которую вы выявили.

День 12 - Войдите в альфа-уровень обратным отсчетом от 25 до 1. Откройте глаза и выберите сны, наиболее близкие к той теме, которую вы определили вчера. Если вы чувствуете себя все еще слишком расслабленным для действий, проведите отсчет вперед.

День 13 - Выберите сон, который, как вы определили вчера, соответствует общей теме. Перечитайте его. Войдите в альфа-уровень обратным отсчетом от 25 до 1. Проследите главные особенности этого сна, как если бы вы прокручивали фильм. Когда фильм закончится, представьте, что он продолжает идти. Что может случиться дальше? Заканчивайте занятия отсчетом от 1 до 5 и запишите свои добавления ко сну и те новые сведения, которые они вам принесли.

День 14 - Перечитайте то, что вы записали вчера. Войдите в альфа-уровень обратным отсчетом от 25 до 1. Поразмыслите над этими новыми сведениями, касающимися вашего поведения или чувств. Что нужно и можно было бы изменить или скорректировать? Заканчивайте занятие отсчетом от 1



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

до 5 и немедленно запишите все те изменения, которые вы придумали на альфа-уровне.

День 15 - Прочтите изменения, которые вы записали вчера. Выберите одно из них. Войдите в альфа-уровень обратным отсчетом от 25 до 1. Увидьте себя с той нежелательной чертой характера, которую вы выявили. Теперь сделайте что-нибудь, чтобы она исчезла. Смойте, смахните или сотрите ее. Теперь увидьте себя свободным от этой нежелательной черты, выглядящим и чувствующим себя лучше, чем когда-либо. Заканчивайте занятие.

Несколько слов насчет повторения снов или повторения тем в разных снах. Примером последнего может служить последовательность снов, в одном из которых вы находитесь в поезде, но поезд не движется. Через несколько дней вам может присниться, что вы собираетесь ехать верхом на лошади, но лошадь не двигается с места или не повинуется вашим командам. Еще одним сном на ту же тему будет тот, в котором вы очень торопитесь, но ваши ноги отказываются двигаться быстро.

Все эти сны могут указывать на нечто, вызывающее у вас стресс. В этом случае, вероятно, нужно что-то предпринять.

Благодаря вашим пяти послеобеденным упражнениям в дни 11-15 вы сможете глубже проникнуть в себя и узнать много ценного с помощью расшифровки сновидений.

Скоро вы научитесь управляться с самим собой лучше, чем когда-либо прежде.

Что делать вечером: дни 11 - 15

Когда вы активизируете правое полушарие мозга, оно само помогает вам узнать, как им пользоваться.

Возможно, вам стоит отложить чтение второй части этой книги, пока не закончатся 20 дней практики и вы не научитесь по-настоящему входить в альфа-уровень, оставаться там и пользоваться правым полушарием мозга. Если ваши интересы требуют продолжать чтение, это прекрасно, но отложите выполнение каких бы то ни было процедур, связанных с решением проблем, привлечением денег, улучшением жизни, содержащихся во второй части, пока не достигнете 20-го дня упражнений.

Попутно возникают еще две преграды. Мы преодолеем их во время ваших вечерних упражнений в дни с 11-го по 15-й. Обе они связаны с устранением препятствий для полноценного функционирования правой половины мозга. Мы накапливали эти препятствия годами - одно из них содержится в нашем теле, второе - в разуме.

Если вы когда-либо переживали какое-нибудь стрессовое или травматическое событие, то знаете, что с течением времени оно по большей части забывается, но не до конца. Ваше тело "помнит" о нем, сохраняя напряжение в какой-то мышце, ткани или органе.

Вот несколько примеров стрессов, хранящихся мышцами, тканями и органами тела:

- Крупное разочарование
- Длительная ссора
- Смерть в семье



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

- Покушение или другое преступление
- Серьезная болезнь
- Неверность
- Расторгнутая помолвка
- Кража или ограбление
- Деловая потеря
- Потеря работы
- Автомобильная авария
- Судебное преследование

Эти накапливаемые с годами негативные переживания оказывают тормозящее воздействие на первую часть формулы активизации правого полушария головного мозга, а именно на "релаксацию". Представляя собой мертвый груз, они мешают приятному расслаблению.

Для освобождения от бремени накопившихся стрессов придумано множество терапевтических методов, так как эти напряжения препятствуют не только релаксации, но и нормальному, позитивному и здоровому функционированию организма.

Одной из терапий является "рольфинг" - глубокий массаж, разработанный Идой Рольф и ныне практикуемый обученными "рольферами" на двух континентах. Другим методом является "техника Александра": это система физических упражнений, усиливаемых разумом. Илана Рубенфельд комбинирует несколько таких приемов с гештальт-терапией и своими собственными подходами, образующими "синергический метод Рубенфельд".

Всё это проверенные подходы, но они требуют помощи опытного терапевта для достижения нужной цели: высвобождения.

Метод Сильва позволяет вам добиваться этого высвобождения самостоятельно. Вот что вам предстоит сделать во время следующих двух вечерних занятий.

Расслабьтесь. Затем вообразите, как входите внутрь своего собственного тела. Прикажите различным частям своего тела избавиться от ненужных негативных воспоминаний. Я дам вам точные слова. В каждый из этих двух вечеров вы "навестите" различные части своего тела, где вероятность накопления стрессов особенно велика.

План действий: вечера 11 -12

Вечер 11 - Начинайте упражнение, сидя на стуле, а не в постели. Займите удобное положение. Входите в альфа-уровень, считая от 25 до 1. Вообразите себя внутри своей правой ноги. Там есть крупная мышца. Тепло поприветствуйте эту мышцу, как дорогого друга. Потом властным голосом скажите: "Освободись от всех напряжений, натяжений связок и ненужных негативных воспоминаний и работай нормальным, здоровым образом". Далее "навестите" свою левую ногу, затем мышцы в обеих руках. Тепло поздоровайтесь с ними и отдайте те же распоряжения. Теперь посетите мышцы спины, живота и шеи. Проинструктировав их, добавьте: "Я обращаюсь ко всем остальным мышцам, связкам и тканям моего тела с требованием освободиться от всякого напряжения, натяжения связок и ненужных негативных воспоминаний и работать нормальным, здоровым образом". Заканчивайте занятие отсчетом



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

вперед от 1 до 5.

Вечер 12 - Сделайте то же самое, что и в предыдущий вечер, но на этот раз навестите свое сердце, легкие и печень и отдайте им те же распоряжения. Потом нанесите визит кишечнику, почкам и репродуктивной области, опять же отдав им те же самые инструкции. В конце добавьте: "Я обращаюсь ко всем остальным органам, железам и системам моего тела с требованием освободиться от всякого напряжения, натяжения связок и ненужных негативных воспоминаний и работать нормальным, здоровым образом". Заканчивайте занятие.

К концу вечера 12 вы в значительной мере избавите свое тело от сопротивления релаксации, которое накопилось в нем. Теперь, когда вы приступите к обратному отсчету, вы действительно будете погружаться в альфа-состояние все глубже и быстрее.

Теперь давайте рассмотрим некоторые препятствия активной деятельности правого полушария, хранящиеся в вашем разуме.

Устранение ментальных препятствий

Левая половина мозга любит конфликты, двойственность, полярность. Правая же половина мозга обходит эти различия и предпочитает видеть единство.

Джон В. ненавидел своего брата. Их междуусобица длилась уже сороковой год. Их семьи жили в одном городе, так что недобрые чувства вспыхивали очень часто.

Джон прошел курс обучения по методу Сильва, но ему было трудно расслабляться и еще труднее находить решения путем создания мысленных образов в расслабленном состоянии. Он захотел пройти курс обучения повторно, что является бесплатной привилегией для всех выпускников метода Сильва. Во время обеденного перерыва он сказал преподавателю, что не удовлетворен своими результатами и потому решил повторить курс.

"Я программирую идеальный день, но это никогда не получается", - пожаловался Джон.

"Что-нибудь мучает вас?" - спросил преподаватель.

"Вроде бы ничего", - ответил Джон.

"Проблемы с деньгами?"

"Нет, дела идут превосходно."

"Здоровье?"

"Лучше никогда не было."

"Интимная жизнь?"

"Лучше не бывает."

"Душевный покой?"

"А что такое душевный покой?" - спросил Джон.

"Это когда вы находитесь в мире со всем и со всеми в своей жизни", - пояснил преподаватель.

"Разумеется, у меня полный душевный покой, - ответил Джон, но, подумав, добавил, - за одним исключением."

"Чтобы взбаламутить воду, достаточно одного камня, - заметил преподаватель. - Что за исключение?"



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Джон принялся поносить своего брата. Преподаватель быстро прервал его и объяснил, что любое негативное отношение к другому человеку из-за своей раздвоенности тормозит работу мозга, активизируя левое полушарие.

"Правая половина мозга функционирует на уровне, где мы все едины - в суперсознании или в коллективном бессознательном. Любое стойкое чувство разделения препятствует возникновению единства", - сказал преподаватель.

"Так что же мне делать?" - спросил Джон подозрительным тоном.

"Простите его."

"Никогда, - Джон явно напрягся. - Только не этого бездельника."

Преподаватель терпеливо объяснил, что брат Джона всего лишь ведет себя так, как он запрограммирован себя вести. Не имеет значения, что это за программирование; брат ведет себя так, как, по его мнению, должен себя вести. Нежелание Джона забыть прошлые обиды вредит не его брату; оно вредит самому Джону и может со временем подорвать его здоровье и укоротить жизнь.

"Так что вы хотите, чтобы я сделал?" - снова спросил Джон.

"Дело не в том, что я хочу. Дело в том, что вы сами хотите сделать."

Затем лектор объяснил процедуру: Джон должен войти в альфа-уровень, визуализировать свое любимое место релаксации, пригласить своего брата присоединиться к нему там, вообразить, как брат появляется, а затем простить своего брата через субъективное общение и попросить у него прощения.

"Почувствуйте, как прощение отдается и принимается, - подчеркнул лектор. - Мысленно обнимите своего брата. Заканчивайте занятие. Почувствуйте разницу и ощущение, как возрастает помощь с другой стороны."

Джон сделал это не медля, сразу после перерыва.

Через несколько дней он позвонил преподавателю.

"Я запрограммировал идеальный день, и все получилось", - доложил он.

Спустя месяц, впервые за много лет Джону позвонил его брат. Он пригласил Джона с семьей на свадьбу своей дочери. Это оказалось объективным повторением субъективного действия.

То, что мы создаем в субъективном мире своим воображением, проявляется в физическом мире как реальность.

Чистка мышления?

Любое негативное чувство, сохраняющееся некоторое время, может блокировать помощь с другой стороны, препятствуя эффективной работе правого полушария. Вот некоторые из таких негативных эмоций:

- Отвращение
- Обвинение
- Негодование
- Страх
- Раздражение
- Неприязнь
- Ненависть
- Враждебность
- Гнев



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

- Подозрительность
- Ревность
- Мстительность
- Соперничество

В принципе, все эти чувства необходимо заменить одним-единственным - любовью. Однако, чтобы перейти от негативности ненависти к позитивности любви, вы должны пройти через прощение.

В течение следующих трех вечеров вы будете субъективно прощать всякого, кто имеет значение в вашем прошлом и в вашем настоящем. Это изменит вашу жизнь к лучшему.

Вот ваш план действий на вечера с 13-го по 15-й:

Вечер 13 - Сядьте в удобное кресло, закройте глаза, подняв их слегка вверх, и отсчитывайте в обратном порядке от 25 до 1. Когда достигнете счета 1, мысленно перенеситесь в свое любимое место релаксации. Далее вы будете приглашать присоединиться к вам одного за другим людей, список которых приведен ниже; вы будете прощать их и просить у них прощения. Прочувствуйте, как это происходит. Увидьте свои действия в виде рукопожатия или объятия. Прделайте это с каждым, независимо от того, жив он или мертв:

- Отец
- Мать
- Супруг или любимый человек
- Дети
- Сестры
- Братья
- Дед по отцу
- Дед по матери
- Бабушка по отцу
- Бабушка по матери

Заканчивайте занятие обычным образом, отсчетом от 1 до 5.

Вечер 14 - В этот вечер вы простите всех других членов вашего семейства, но для экономии времени выберите, например, одного кузена мужского пола в качестве "представителя" всех ваших кузенов мужского пола, одного дядю за всех ваших дядей и т. д. То же самое проделайте для нескольких категорий людей, не входящих в вашу семью:

- Один друг
- Один сосед
- Один коллега по работе
- Один учитель
- Один дядя
- Одна тетя
- Один кузен
- Одна кузина
- Один племянник
- Одна племянница
- Один родственник со стороны супруги, старшее поколение
- Один родственник со стороны супруги, ваше поколение
- Один родственник со стороны супруги, младшее поколение



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://methodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Вечер 15 - Напоследок у нас остался один важный человек в вашей жизни - вы сами. Вы должны полюбить себя прежде, чем сможете любить других. Пригласите себя в свое любимое место релаксации, словно вы какой-то другой человек. Простите себя за все недостатки, которые, как вам кажется, у вас имеются, за все ошибки, которые, как вам кажется, вы совершили, за все неприятные события, причиной которых, как вам кажется, вы были. Обнимите себя. Заканчивайте занятие отсчетом вперед.

Резюме недельных упражнений: дни 11 - 15

Вот резюме того, что вы должны делать утром, днем и вечером на протяжении дней с 11-го по 15-й. Прежде чем начинать каждый день, пересмотрите более детальные инструкции, данные в этой главе.

День 11

- Утро

Считаете в обратном порядке от 25 до 1

Утверждаете "глубже и быстрее"

Утверждаете "позитивные мысли"

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

- Полдень

Считаете в обратном порядке от 25 до 1

Утверждаете концентрацию

Читаете записи снов

Определяете тему

Записываете ее

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

- Вечер

Садитесь на стул

Считаете в обратном порядке от 25 до 1

Посещаете каждую мышцу

Утверждаете "высвобождение"

Призываете к общему высвобождению

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

День 12

- Утро

Считаете в обратном порядке от 25 до 1

Утверждаете "глубже и быстрее"

Утверждаете "позитивные мысли"

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

- Полдень

Считаете в обратном порядке от 25 до 1

Утверждаете концентрацию

Читаете записи снов

Отбираете тематические сны



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

- Вечер

Садитесь на стул

Считаете в обратном порядке от 25 до 1

Посещаете жизненно важные органы и пищеварительный тракт

Утверждаете "высвобождение"

Призываете к общему высвобождению

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

День 13

- Утро

Считаете в обратном порядке от 25 до 1

Утверждаете "глубже и быстрее"

Утверждаете "позитивные мысли"

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

- Полдень

Считаете в обратном порядке от 25 до 1

Отбираете лучший тематический сон

Проигрываете сон

Продлеваете его

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

Записываете находки

- Вечер

Садитесь на стул

Считаете в обратном порядке от 25 до 1

Переноситесь в тихое место

Прощаете членов своей семьи

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

День 14

- Утро

Считаете в обратном порядке от 25 до 1

Утверждаете "глубже и быстрее"

Утверждаете "позитивные мысли"

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

- Полдень

Читаете записанные находки

Считаете в обратном порядке от 25 до 1

Размышляете над обнаруженным

Определяете необходимые изменения в поведении

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

Записываете перемены

- Вечер

Садитесь на стул

Считаете в обратном порядке от 25 до 1

Переноситесь в тихое место



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Прощаете "представителей"

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

День 15

- Утро

Считаете в обратном порядке от 25 до 1

Утверждаете "глубже и быстрее"

Утверждаете "позитивные мысли"

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

- Полдень

Читаете записанные изменения

Считаете в обратном порядке от 25 до 1

Видите нежелательную черту

Заставляете ее исчезнуть

Видите себя изменившимся

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

- Вечер

Садитесь на стул

Считаете в обратном порядке от 25 до 1

Переноситесь в тихое место

Прощаете себя

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

За минувшие пять дней вы не только попрактиковались, но также открылись другой стороне, избавив себя от физического и ментального сопротивления. Теперь вы готовы к осуществлению контакта.

В следующей главе вы найдете инструкции о том, как завершить обучение.

6. Получение ответов с другой стороны

Эта глава содержит инструкции на последние пять дней занятий, целью которых является предоставить вам возможность контактировать с другой стороной. Эти последние пять дней завершают 20-дневный курс учебы. Если вы добросовестно относитесь к занятиям, то приобретете способность замедлять свои мозговые волны до уровня альфа-частоты, закрывая глаза, делая глубокий вдох, поднимая глаза слегка вверх и отсчитывая в обратном порядке от 5 до 1. Иными словами, вы сможете активизировать правое полушарие головного мозга за время, меньшее, чем вам потребовалось для чтения этого абзаца.

Когда правая половина мозга активизируется, вы практически соприкасаетесь с другой стороной. Ваш призыв о помощи лучше "слышен" той стороной, и оказываемая вам помощь лучше "передается".

В течение последних пяти дней учебы вы начнете применять возможности альфа-уровня себе во благо. Это пока еще не будут кардинальные перемены вашей жизни, которых вы сможете добиться позднее, но прежде, чем начинать



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

ходить и бегать, следует научиться ползать.

Используя в большей степени, чем прежде, свой разум, вы начнете немедленно извлекать из этого пользу. Когда какая-нибудь болезнь, например инсульт, повреждает часть вашего мозга, это приводит ко множеству различных нарушений. Аналогично, все, что способствует улучшению работы мозга, помогает вам.

Значительная часть мышления среднего человека негативна - волнения, конфликтные ситуации, страх перед лишениями. Это очень вредит нам. Беспокойств становится все больше, конфликты разрастаются, и мы многого лишаемся. Подобное негативное мышление душит созидательность и вводит в нашу жизнь деструктивность. Вместо того чтобы прогрессировать, мы регрессируем. Это наше наказание. Можно сказать, что это наказание неизбежно. Но, с другой стороны, когда вы начинаете использовать в более полной мере свой разум, открывая путь позитивному мышлению, вознаграждение тоже неизбежно.

Сила позитивных мысленных образов

Карл Саймонтон, будучи онкологом на военно-воздушной базе Тревис в Калифорнии, адаптировал метод Сильва, чтобы помочь своим пациентам научиться расслабляться и создавать образы своей иммунной системы для успешной борьбы с раком. Результаты оказались настолько поразительными, что, когда Саймонтон покинул военно-воздушные силы и вернулся к частной практике в Техасе, множество страдавших раком людей съезжались к нему со всей страны, дабы воспользоваться его методом.

Саймонтон проводил с приезжающими пациентами беседы, объясняя суть своего метода. Когда больные узнавали, что им самим предстоит участвовать в своем исцелении, многие из них возвращались домой. Они не были готовы взять на себя ответственность за свою жизнь.

А вы готовы сделать это? Рискнете ли вы подчинить большую часть своего разума более целеустремленному контролю? Стремитесь ли вы к раю на земле? Сила мысленных образов - это творческая сила, создавшая эту вселенную и продолжающая свою работу, в том числе через вас. Вы - член созидательной команды. Да, вы всего лишь один из многих, но что происходит с членом команды, который решает действовать по-своему? Рабочего на сборочной линии хозяин "осаживает". Футболиста заваливают защитники. Политического деятеля не переизбирают на новый срок.

Ментальные образы могут быть также и деструктивными, и их воплощение приводит к негативным событиям. Артур В. был ипохондриком. Ему все казалось, что он болен то тем, то этим. И зачастую он действительно был болен. В его организме развивались реальные симптомы, требовавшие постоянного медицинского ухода. Случайно Артур услышал о методе Сильва. Он прошел обучение и в первый же день узнал об истинной причине своих проблем со здоровьем - своем деструктивном мышлении. К четвертому дню занятий все симптомы болезней исчезли.

Женевьева Л. боялась за свою жизнь. Чем больше она читала в газетах о преступлениях и насилии и чем больше видела это все по телевидению, тем более напуганной она становилась. Женевьева страдала нервным



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

расстройством. Однажды подруга принесла ей книгу "Метод Сильва управления разумом для менеджеров". Женщина поняла, к чему могли привести ее негативные мысленные образы: притягивать именно то, чего она хотела избежать. Женеваева переменяла свой образ мышления, и ее сумрачная жизнь стала солнечной.

"Боинг-747" должен был совершить посадку в Гонолулу. Но пилот не смог выпустить шасси - возникла поломка в механизме. Он доложил о своей проблеме в службу аэропорта. Те велели ему кружить над аэродромом, пока спасательные машины не покроют посадочную полосу специальной пеной и не будут стоять рядом для оказания неотложной помощи. После того, как самолет прополз на брюхе до полной остановки, были поданы наклонные горки, по которым на землю спустились более 200 пассажиров и команда. Все были целы-невредимы, да и самолет не сильно пострадал.

Один из пассажиров рассказал газетному репортеру, что во время полета в салоне демонстрировали фильм о том, как при посадке у самолета отказал механизм выпуска шасси. После того как эта история была напечатана, редактору газеты пришло письмо с вопросом: "Не могла ли визуализация 200 расслабленными разумами неисправности механизма шасси стать причиной его действительной поломки?"

Вам не нужно быть гением, чтобы ответить на этот вопрос "да"!

Приобретение интуиции

Другой стороне также следует приписать еще одну ментальную способность, на которую все мы предъявляем права: интуицию.

Интуиция определяется как способность узнавать что-либо без использования рациональных процессов, присущих левому полушарию головного мозга. Интуиция по своей сути является продуктом деятельности правого полушария, которое может получить подпитку знаниями с другой стороны. Интуиция, следовательно, - это интеллект, которым нас обеспечивает та сторона.

Каждый из нас в какой-то мере обладает способностью к интуиции, даже если сознательно не активизирует правую половину мозга. Правое полушарие не полностью спит; оно функционирует всегда, но далеко не в полную силу.

Другая сторона имеет доступ к нашему интеллекту; она может частично "забираться" в наш разум. Когда мы озабочены делами материального мира, действуя на бета-частоте, наш мозг выполняет замечательную вещь: через каждую пару секунд он перескакивает на альфа-уровень, задерживаясь там на микросекунду или около того. Никакого конкретного объяснения этому явлению пока нет, но, быть может, таким образом другая сторона получает доступ к нашему интеллекту.

Доля секунды - достаточное время для вспышек озарения, творчества или интуиции. Но проблема состоит в том, что эти созидательные вспышки обычно остаются на уровне подсознания. Когда мы управляемым образом находимся в альфа-уровне, то позволяем нашему сознательному разуму общаться с подсознанием. Эта управляемость заставляет нас изменить терминологию. Подсознание больше не находится "под" или ниже уровня сознания, и его точнее можно было бы назвать "внутренним сознанием". Оно дает нам больше



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://methodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

возможностей получать и вводить информацию (программировать).

Другим препятствием для перевода этой микросекундной доли интуиции в сознание является левая половина мозга, которая часто не дает нам услышать то, что говорит правая. Помните, оба полушария взаимосвязаны. Они "разговаривают" друг с другом. Между ними протянуто не меньше соединительных нитей, чем число телефонных линий на Земле. Левое полушарие "слышит" правое, но продолжает игнорировать его. Предлагаемые вам 20 дней упражнений поставят две половины вашего мозга в более равные условия.

Быть ребенком

Когда ребенок еще находится в чреве матери, его мозг уже испускает волны. Эти мозговые волны лежат в диапазоне дельта-частот, от половины до четырех пульсаций в секунду. Такие дельта-пульсации продолжаются и после рождения ребенка и остаются доминантными примерно до четырехлетнего возраста. Это период, в течение которого ребенок начинает учиться пользоваться чувствами - сначала осязанием, потом обонянием и вкусом, затем слухом и зрением.

К 4 годам мозговые волны слегка ускоряются и доминантной частотой становится тета. Мозг ребенка на этой стадии работает индуктивно. Это означает, что к тому времени ребенок узнает три четверти того, чем он будет пользоваться на протяжении всей жизни. Примерно с 7 до 14 лет про ребенка можно сказать, что он находится в альфа-состоянии, так как теперь его доминантные мозговые частоты ускоряются в диапазоне с 7 до 14 циклов в секунду и его мозг функционирует дедуктивно. В ребенке развиваются воображение, изобретательность и творчество. Впечатления, поступающие в его нервные клетки, теперь комбинируются различными способами. Ребенок решает проблемы, имеет воображаемых товарищей по игре и высказывает идеи, которые зачастую удивляют его родителей.

Некоторые дети обладают телепатией. Они знают то, чего никак не должны бы знать. Некоторые способны видеть ауру.

"Как ты узнал, что тетя Эмили приезжает сегодня?" - может спросить пораженный родитель.

"Я просто догадался", - отвечает ребенок.

Когда я на своих детях испытывал то, что впоследствии стало методом Сильва управления разумом, моей главной целью было помочь им лучше учиться и получать хорошие отметки в школе, поэтому я задавал им вопросы о том, что они изучали на уроках. Иногда они отвечали на вопрос, который я еще только собирался задать.

"Почему ты ответил на этот вопрос? Ведь я не спрашивал", - интересовался я.

"Я просто догадался, что ты собираешься спросить", - всегда следовал ответ.

Активизируя правое полушарие головного мозга, дети начинают использовать интуицию.

Интуицию можно определить и как способность точно угадывать. Многие из вас чувствовали, как иногда будто кто-то подсказывает, что следует делать. Правая половина мозга действует как радиоприемник, и мы получаем



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://methodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

громкие и внятные сообщения.

Разумеется, информация, которую мы получаем интуитивно, не имеет ничего общего с догадками. Она поступает к нам посредством нашей связи с интеллектом, большим, чем наш собственный. Это только кажется, что мы догадываемся, а на самом деле таково чувственное проявление интуиции.

К сожалению, когда дети достигают возраста 14 лет и начинают взрослеть, их мозг перестраивает свою работу на бета-частоты - от 14 до 21 цикла в секунду. Главным центром внимания становятся контроль над внешним окружением, рассудительность, логичность и аналитичность мышления (левое полушарие головного мозга).

Развитие интуиции с помощью метода Сильва

Выпускники курсов по изучению метода Сильва - как дети. Их мозг излучает больше волн на альфа-частоте. Им не нужно вести обратный отсчет, чтобы быть интуитивными, потому что их мышление стало центрированным. Последователи метода Сильва автоматически дефокусируют глаза и поднимают их слегка вверх, когда решают свои проблемы. Однако и в оставшееся время левая и правая половины мозга таких людей сотрудничают более эффективно.

Боб С., преподаватель метода Сильва, проводил занятие в одном городе. Во время обеденного перерыва он решил передохнуть в своем номере отеля, который располагался несколькими этажами выше учебной аудитории. Когда он вытянулся на кровати, к нему в голову пришла тревожная мысль: Что-то происходит с моим учебником.

Без учебника занятие могло сорваться. Он подскочил, выбежал из номера, бросился к лифту и ворвался в аудиторию. Учебника не было на кафедре, где он оставил его!

Боб поспешно покинул аудиторию, спрашивая у всех, куда делся учебник. Через некоторое время он обнаружил себя идущим по коридору, повернувшем за угол и остановившимся перед каким-то кабинетом - гостиничным офисом. Боб вошел в комнату и увидел сидящую за столом секретаршу. Он подошел к ней и рассмотрел стоящий за ее спиной копировальный аппарат, в который оказался заправлен его учебник!

"Это моя книга", - сказал Боб.

В этот момент в комнату вошел один из его слушателей. Увидев Боба, он побледнел, а потом признался в том, что взял учебник и попросил прощения.

"Теперь я верю в экстрасенсорное восприятие", - сказал слушатель.

Бобу С. не понадобилось входить в альфа-состояние, чтобы узнать о том, где находился учебник. Его правое полушарие в результате постоянных тренировок оставалось активным.

Выпускник курсов по изучению метода Сильва часто испытывает настоятельную потребность позвонить кому-то, и потом оказывается, что тот человек действительно хотел встретиться с ним. Иногда может возникнуть желание ехать на машине по другой дороге, нежели планировалось первоначально, и впоследствии оказывается, что люди избежали несчастья или аварии, поджидавших их, если бы они ехали по заранее намеченному маршруту. Такого рода бесчисленные "совпадения" и разнообразные "случайности" происходят даже тогда, когда человек не входил в альфа-состояние. Оно само



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

приходит к вам - естественным образом.

Тут явно чувствуется влияние какого-то интеллекта, который всегда работает на вас. Но плохая связь зачастую не дает вам возможности пользоваться предоставленными им благами. Каждый человек обладает интуицией, но большинству людей, эксцентричных в своем мышлении не слышен ее тихий голос. Когда их мышление центрируется, голос интуиции станет более "громким".

Центрирование мышления

Утренние, дневные и вечерние упражнения в дни с 16-го по 20-й позволят вам контролировать оба полушария своего мозга.

"И что тогда?" - спросите вы.

"Вы центрируете свое мышление", - отвечу я.

"Как это поможет мне?" - поинтересуетесь вы.

"На вас прольется свет."

"Поясните, что это значит."

"Ваш сознательный разум вступит в сотрудничество с вашим сверхсознательным разумом, который является частью Высшего интеллекта", - терпеливо объясню я.

"Значит ли это, что я стану частью Бога?" - Ваши вопросы становятся нахальнее.

"Вы уже являетесь частью Бога. Вы только станете лучше демонстрировать это в своей жизни". - Вы заставляете меня занять место философа.

"Я прагматик: что произойдет на практике?" - Вы предпочитаете занять кресло бизнесмена.

"Прежде всего вы станете цельной личностью. У вас больше не будет внутренних конфликтов. Вам легче будет принимать решения. Вы повысите уровень сознания, что придаст вам чувство единения со всеми людьми". - У меня возникает ощущение, что мой ответ не слишком прагматичен.

"Единения? Не понимаю. Какая мне от этого польза?"

Я оказался прав. Я поднимаю глаза немного вверх и жду, когда ответ придет ко мне. "У вас появится сила, необходимая для воздействия на других людей ради вашего и их блага, и мудрость пользоваться этой силой во имя всего человечества."

Вы киваете. Я молчаливо, благодарю. А вы продолжаете читать.

Во время следующих трех утренних упражнений вы, проснувшись, встаньте с постели и сядьте на стул. Закройте глаза, поднимите их слегка вверх, сделайте глубокий вдох и, выдыхая, полностью расслабьте тело. Затем отсчитайте в обратном порядке от 5 до 1, чтобы войти в альфа-уровень. Оказавшись там, произнесите обычные утверждения, а потом добавьте следующее: "Каждый день я становлюсь все лучше, лучше и лучше во всех отношениях". Затем отсчитайте от 1 до 5 обычным образом.

Единственное отличие от предыдущих утренних упражнений состоит в укороченном обратном отсчете, в том, что вы сидите на стуле, а не в кровати, делаете глубокий вдох, закрыв глаза, и произносите утверждение "лучше и лучше".



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Еще одно отличие появится в последних двух утренних упражнениях этой пятидневки. Во время занятий вы получите с той стороны помощь, призванную сделать этот день идеальным.

Вы не ослышались. Нет, мы не слишком торопимся. Вы находитесь в контакте со своим Высшим "я", а оно посредством другой стороны связано с Высшими "я" всех людей, которые будут играть свою роль в вашем дне.

Пусть у вас не создастся впечатления, что, поскольку это всего лишь первая попытка, в вашем дне могут появиться только мелкие улучшения. А то вы привыкнете просить ограниченную помощь. Почему бы не пустить это на самотек и на волю Божию?

Ожидайте чуда!

Что делать утром: дни 16 - 20

В начале нашего века один француз по имени Эмиль Куэ учил людей смотреться в зеркало и повторять вновь и вновь: "Каждый день я становлюсь все лучше и лучше во всех отношениях".

Сравнив эти слова с новым утверждением, которое вы добавляете в свое утреннее задание, вам может показаться, что я обошел Куэ всего на одно "лучше" - три повтора вместо двух. Но мое утверждение эффективнее, чем то, которое предлагал Куэ, в гораздо более широком плане. Выход в альфа-уровень в сотню раз лучше глядения в зеркало. На альфа-уровне данное утверждение попадает в ваш ментальный компьютер и программирует его, делая вас лучше, лучше и лучше.

Изменения в вашем утреннем упражнении заслуживают того, чтобы вы полностью запомнили всю процедуру. Разучив ее раз и навсегда, вы не будете больше прерывать релаксацию, чтобы свериться с книгой.

Дни 16 - 18

1. Поднявшись с постели, сядьте на удобный стул.
2. Закройте глаза, поднимите их слегка вверх, сделайте глубокий вдох и, выдыхая, полностью расслабьте тело.
3. Медленно отсчитайте в обратном порядке от 5 до 1.
4. Мысленно повторите следующие три утверждения: "Всякий раз, когда я расслабляюсь таким образом, я погружаюсь в альфа-состояние глубже и быстрее". "Позитивные мысли приносят мне все блага и преимущества, которых я желаю". "Каждый день я становлюсь все лучше, лучше и лучше во всех отношениях".
5. Заканчивайте занятие обычным образом, отсчетом от 1 до 5, обретая бодрость и прекрасное самочувствие.

Перечитайте эти пять шагов еще раз. Потом отложите книгу и представьте, что сейчас утро и вы только что проснулись.

Проделайте все эти шаги.

Дни 19-20 - Выполните шаги с 1 по 4, как изложено выше, но прежде, чем выходить (шаг 5), разыграйте "фильм" об идеально прошедшем дне. Давайте обсудим сценарий этого фильма. Здесь вы будете и сценаристом, и режиссером, а я - просто консультантом.



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Один из способов мысленно "увидеть", как проходит день, - это вставить в фильм часы. Вы примерно знаете, что собираетесь делать, скажем, в 9 часов утра. "Увидьте", как вы делаете то, что предполагаете. Например, вы находитесь на своем рабочем месте, а вокруг вас полный порядок, всё под контролем.

Увидьте себя счастливым и радующимся своей работе. Если вы сотрудничаете с другими людьми, пусть они приходят и уходят в приятном настроении; все работают эффективно и продуктивно.

Теперь переведем стрелки часов на 10. Вы продвинулись в своем распорядке. Может быть, принесли почту, и в ней только хорошие новости.

Теперь одиннадцать часов. Пусть происходит то, что для вас составляет "хороший день". Телефонные звонки, визиты, продажи, клиенты - все это служит в вашу пользу.

Продолжайте двигать стрелки часов вперед. "Смотрите", как происходят приятные события. Заканчивайте свой мысленный фильм крупным планом самого себя, излучающим радость в конце идеального дня. Заканчивайте занятие отсчетом от 1 до 5, бодрим, в хорошем самочувствии и в ожидании чудесного дня!

Что делать днем: дни 16 - 20

Если бы вы могли голосовать за свое самое важное "я", какой аспект самого себя вы бы выбрали: физическое "я", ментальное "я", Высшее "я"?

Давайте послушаем, как могло бы каждое "я" вести кампанию за ваш голос:

Физическое "я": "Я твоё тело. Без меня ты не смог бы наслаждаться жизнью. Я необходимо для тебя".

Ментальное "я": "Я управляю твоим телом. Без меня у тебя не было бы такого замечательного тела. Кроме того, я являюсь твоим средством получения и выражения радости. Разум - это интеллект. Я - настоящий ты".

Высшее "я": "Я - один из источников интеллекта твоего разума. Я - источник жизни твоего тела. Я - твоя связь с тем миром, откуда ты пришел. Без меня ты отделился бы от единства всех, был бы одиноким, растерянным, ничем".

Не знаю как вы, но я бы проголосовал за свое ментальное "я". Каждое из трех жизненно важно, но ментальное "я" позволяет нам достигать двух других и тем самым использовать наш потенциал полностью.

Завершая последние пять дней занятий, мы открываем ментальное "я" физическому и Высшему "я". В результате ментальное "я" может лучше управлять телом и лучше воспринимать интеллект от Высшего "я".

Мы станем обладать всем лучшим из наших трех "я", наиболее ценным из обоих миров - этой и той стороны.

В течение следующих пяти дневных занятий вы будете программировать благо всему человечеству, то есть пытаться улучшить мир.

Что представляет собой мир, к которому нужно стремиться? Что ж, думаю, мы все согласимся, что лучшим этот мир был бы без войн, без наркомании и алкоголизма, без болезней.

Есть еще несколько улучшений, с которыми вы можете согласиться или не



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

согласиться. Попробуйте добавить к ним что-то свое:

- Изобилие для всех людей мира
- Снижение преступности
- Предубеждения и предвзятость, уступающие место пониманию и толерантности
- Обретение свободы людьми в государствах, ограничивающих их права
- Школы, обучающие студентов центрированию мышления
- Больницы, применяющие холистические методы лечения в дополнение к традиционным подходам
- Дипломаты, более искушенные в общении
- Более натуральная пища
- Сохранение лесов и экологический контроль

Перечисленные выше блага касаются всего человечества, но, программируя их, вы не должны считать себя мировым благодетелем. Вы можете быть совершенно эгоистичны - ведь вы член человеческой семьи. Если вы начнете с этого списка, а потом расширите его, включив в него что-то личное, у вас появится много материала для программирования. Какую бы проблему вы ни выбрали, процедура будет точно такая же.

Дни 16-20 - Сядьте на удобный стул. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох. Выдыхая, расслабьте тело и полностью опустите голову. Повторите два утренних утверждения: "Позитивные мысли приносят мне все блага и преимущества, которых я желаю" и "Каждый день я становлюсь все лучше, лучше и лучше во всех отношениях". Разыграйте мысленный фильм по одной из мировых проблем. Фильм начинается с показа того, как обстоят дела сейчас. Смотрите, как дела поправляются, идут все лучше и лучше. Пусть в вашей финальной "сцене" проблема исчезнет из поля зрения. Закончите занятие отсчетом от 1 до 5, чувствуя себя прекрасно. Во время каждого из следующих четырех занятий проделайте все то же самое для других мировых проблем.

Как испытать связь со своим Высшим "Я"

Астронавт Эдгар Митчелл во множестве своих статей, записей и речей описывает свои ощущения, которые он испытывал, глядя на планету Земля при возвращении с Луны. Это было величественное и потрясающее зрелище, благодаря которому он "узнал", что во вселенной есть разум, придающий ей смысл и направление, подобно тому, как имел смысл и направление космический корабль, в котором он летел.

Митчелл описывает, что к этому знанию он пришел не путем логических абстракций или дискуссионных рассуждений. Истина открылась ему внезапно. Он понял вдруг, что существует нечто, придающее вселенной разумный замысел, а жизни - разумную цель.

Путешествие на Луну - событие, расширяющее сознание; оно дает толчок воображению, активизируя правое полушарие мозга и тем самым "включая" связь с Высшим интеллектом. Знание Митчелла стало сверхсознанием. Он познал другую сторону, и она потрясла его.

К счастью, нам не нужно лететь на Луну, чтобы пережить подобное потрясение, - есть и другие способы. Одним из таких способов является



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://methodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

метод Сильва - менее впечатляющий и скоростной, но он доставит вас туда же.

Вы уже там.

Вы можете не испытывать приятного возбуждения, описываемого Митчеллом, но события, которые произойдут в вашей жизни, заставят вас понять, что есть Высший интеллект, вмешивающийся в вашу жизнь. Вы заметите происходящие с вами совпадения, синхронность, "везение". Что может быть более потрясающим?

При выполнении текущих дневных упражнений я попросил вас опустить голову. Позвольте объяснить почему. Работая над сотнями сложных случаев, я добивался лучших результатов, когда опускал голову, как во время молитвы. Я задумался, почему это происходит, и обнаружил, что, опуская голову, я равняю себя на центр Источника - Высший интеллект.

Когда я посоветовал и другим опускать голову, улучшения не замедлили сказаться. Это дало мне еще один ключ к разгадке того, что могло происходить: другая сторона помогает только тем, кто, в первую очередь, сам пытается помочь себе.

По-видимому, опуская голову, мы регистрируем наши попытки в Большом Компьютере. Когда мы просим о помощи, Высший интеллект откликается; если же никакие попытки в Большом Компьютере не отмечены, мы помощи не получаем. С другой стороны, когда Компьютер показывает, что кто-то многократно пытался решить проблему своими силами, пусть успешно или безуспешно, тогда этот человек получает помощь с другой стороны.

Неудивительно, что из глубины веков до нас дошла пословица о том, что Бог помогает тем, кто помогает сам себе.

Есть и исключения. Люди, заслужившие репутацию надежных, по-видимому, могут получать помощь с другой стороны, невзирая на наличие "зарегистрированных попыток". Каждый из нас, по-видимому, обладает "персональным файлом" в Большом Компьютере, и если он отражает образец надежности в истории нашего поведения, мы обладаем большими преимуществами на получение помощи с той стороны.

Техасский убийца

В начале 1970-х годов я взялся довольно регулярно преподавать метод Сильва в одном из городов Техаса. Заведующий кафедрой психологии местного университета попросил меня провести занятия со студентами, изучавшими психологию, с тем чтобы они потом могли обсудить метод в аудитории. Я согласился.

Некоторое время спустя в одной из лабораторий была убита женщина, работавшая в университете уборщицей. После нескольких месяцев следствия ничто не прояснилось. По предложению заведующего кафедрой психологии полиция обратилась ко мне. Два офицера спросили, возможно ли, чтобы я обнаружил какую-либо информацию в отношении личности убийцы.

"Да, - ответил я, - это возможно. Ясновидец со своего уровня способен пройти назад по оси времени и узнать, как человек был убит, и описать убийцу."



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

"Вы сделаете это для нас?" - спросили они.

"Нет", - ответил я, объяснив, что не применяю метод Сильва в ущерб кому-либо.

Они спорили, утверждая, что это мой долг перед обществом. Я им предложил самим пройти обучение и тем самым помочь себе. Времени на это у них не было, так что дело на том и закончилось.

Месяц спустя, когда я вернулся в этот техасский город, в почтовом ящике отеля меня поджидал большой конверт. Там находилась фотография убитой женщины, план с обозначением места убийства и записка, гласившая: "Пожалуйста, сделайте, что можете, чтобы помочь нам".

Несмотря на свои убеждения, я решил обратиться к Высшему интеллекту. В тот вечер я вошел в альфа-уровень, опустил голову и представил относящиеся к убийству факты Высшему интеллекту.

Хотя никакого озарения я не испытал, ответ пришел довольно быстро в иной форме. Поздно ночью или рано утром кто-то проник в кабинет одного из профессоров. Следователи предположили, что была сделана попытка выкрасть ответы на вопросы к предстоящему экзамену. На следующую ночь для охраны здания был приставлен детектив. Но попытка проникнуть в кабинет повторилась. Далее последовала настоящая телевизионная погоня со множеством полицейских автомобилей. Полиция схватила беглеца на окраине города. У него был обнаружен ключ, принадлежавший убитой женщине. Подозреваемый признался в убийстве и впоследствии был осужден. Таким образом, затянувшееся дело было решено менее чем за 36 часов при помощи Высшего интеллекта.

Что делать вечером: дни 16 - 20

Мы, твари Божьи, были созданы по образу и подобию Творца. Этот образ - наш человеческий интеллект. Когда мы пользуемся своим интеллектом для решения все большего числа проблем, то становимся подобны Богу, который может решить все проблемы.

Проблема - это все, что вредит творению Создателя, включая и его тварей. Когда мы решаем какую-нибудь проблему, то тем самым помогаем Создателю в его творении - мы находимся на стороне Создателя.

Если мы вызываем проблемы, то отдаляемся от Создателя, если мы решаем их, то приближаемся к нему. Человек может стать гораздо ближе к Создателю, если будем решать проблемы, а не круглосуточно молиться.

Находя ежедневно ответы на все большее число вопросов, мы совершенствуем свои навыки в решении проблем и приближаемся к тому, чтобы стать богами на земле. Когда мы достигнем состояния, позволяющего нам решать все проблемы, возникающие на этой планете, мы станем богами этой планеты.

Сейчас вы учитесь решать проблемы, которые прежде не поддавались вам.

Теперь вы можете входить в альфа-уровень и корректировать свое здоровье, контролировать собственное поведение, поднимать себе настроение и подпитываться энергией.

Ваши дневные упражнения в течение этих последних пяти дней практики были посвящены альтруистическому решению проблем, однако вечерние занятия



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

будут в основном касаться ваших личных дел.

Большинство проблем так или иначе связаны с другими людьми. Человеческие отношения могут быть источником на первый взгляд непреодолимых препятствий. Как два лося бьются рогами в борьбе за превосходство, так и мы постоянно "бьемся рогами" с другими людьми. Ваша воля против их воли. Ваши принципы против их принципов. Ваш образ действий против их образа действий.

Объективные подходы - устные или письменные - обычно только ухудшают дело. Раскол углубляется, а проблема остается.

Субъективные подходы улучшают дело. На субъективном уровне общение избегает конфронтации. Взамен оно использует единство, не фокусируясь на том, кто прав. При обращении к Высшему интеллекту ваши индивидуальности растворяются в нем. Вместо того чтобы быть соперниками в словесном фехтовании, вы оба становитесь на сторону Создателя.

Проблема решена.

В течение следующих двух вечеров вы будете практиковать субъективный подход, стараясь улучшить отношения с кем-нибудь. Затем в последние три вечера вы переключитесь на помощь самому себе, используя другие приложения метода Сильва.

Ниже приведены примеры проблем в человеческих отношениях, которые заслуживают вашего субъективного подхода:

- Различия во мнениях с другом или членом семьи
- Размолвка с любимым человеком или супругой
- Склонность ваших детей противоречить вам или не слушаться
- Плохие отношения с соседями
- Вызывающее раскол поведение коллеги по работе

Этот список можно продолжать бесконечно. У вас, без сомнения, найдется несколько ситуаций в отношениях с людьми, которые можно было бы улучшить. Работая над этими проблемами, помните два правила. Ваша субъективная беседа должна быть:

1. Любящей. Если вы испытываете всё, что угодно, кроме любви, сначала позанимайтесь с прощением.

2. Взаимовыгодной. Постарайтесь, чтобы ваша работа была полезна не только вам, но и другому человеку.

Вечера 16 и 17 - Каждый вечер работайте с разными проблемами. Сядьте на удобный стул, закройте глаза и наклоните голову. Сделайте глубокий вдох и, выдыхая, полностью расслабьте тело. Мысленно отсчитайте назад от 5 до 1. Нарисуйте образ человека, с которым у вас натянутые отношения. Выразите любовь или нежность к этому человеку. Обрисуйте вашу обоюдную проблему. Приведите какое-нибудь решение, приемлемое для вас обоих. Почувствуйте близость к этому человеку и заканчивайте занятие отсчетом от 1 до 5, чувствуя себя прекрасно. Отныне, когда вы будете вспоминать об этой ситуации, думайте о ней не как о проблеме, а как о найденном решении.

Во время последних трех вечерних упражнений войдите в альфа-уровень в постели, готовясь ко сну. Каждый вечер постарайтесь использовать свой альфа-уровень ради разнообразных личных благ: избавления от стойкого негативного настроения, корректировки своего здоровья и включения в работу на вас большей части вашего разума.



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Вот инструкции на каждый вечер:

Вечер 18 - Избавление от стойкого негативного настроения. Выберите какое-нибудь негативное настроение, которое вам хотелось бы изменить. Перед сном войдите в альфа-уровень, как вы делали это накануне вечером. Идентифицируйте настроение, которое вы выбрали. Признайте, что оно не является цельным или позитивным. Выразите желание изменить его. Скажите: "Когда я открою глаза на счет 5, я больше не буду испытывать (негативное чувство), а буду испытывать (позитивное чувство)". Данное высказывание вы произносите вместо обычного утверждения "бодрости". Медленно считайте от 1 до 3 и повторите это утверждение. Продолжайте считать до 5, откройте глаза и скажите: "Я больше не испытываю (негативное чувство), я испытываю (позитивное чувство)". Вот примеры некоторых негативных ощущений и их позитивных замен: Неприязнь - Толерантность; Ревность - Понимание; Депрессия - Возбуждение; Безнадежность - Надежда. Перед тем как ложиться спать, еще раз перечитайте эти инструкции.

Вечер 19 - Корректировка своего здоровья. Выберите какую-то небольшую проблему со здоровьем, от которой вы хотели бы избавиться - кожное заболевание, кислотность желудка, кашель - что-то слишком мелкое, ради чего вы не хотели бы беспокоить врача. Перед сном войдите в альфа-уровень обычным образом. Вообразите, что вы способны проникнуть внутрь своего тела. "Навестите" ту область, где возникла проблема. Исцелитесь в своем воображении. Пусть вашим последним образом будет данная область в идеальном состоянии. Засыпайте из уровня. Перед тем как лечь спать, перечитайте эти инструкции еще раз.

Вечер 20 - Включение в работу на вас большей части разума. Перед тем как уснуть, как и прежде, войдите в альфа-уровень. Сложите вместе большой, указательный и средний пальцы на одной руке. Мысленно скажите: "Всякий раз, когда я складываю эти три пальца вместе, мой разум функционирует на более глубоком уровне сознания". Повторите эту фразу еще два раза. Засыпайте из уровня. Перед тем как ложиться спать, трижды перечитайте эту инструкцию. Начиная со следующего утра, всякий раз, когда вам понадобится быть умнее - во время деловой встречи, для принятия решений или при разговоре с важным человеком, - складывайте вместе три пальца.

Резюме недельных упражнений: дни 16 - 20

Вот резюме пяти последних дней упражнений с 16-го по 20-й. Более полное обсуждение упражнений на каждый день ищите среди вышеизложенного материала.

День 16

- Утро

Садитесь на стул

Глаза закрыты, глубокий вдох

Отсчет от 5 до 1

Утверждаете "глубже и быстрее"

Утверждаете "позитивные мысли"



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Утверждаете "лучше и лучше"
Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5
- Полдень
Садитесь на стул
Глаза закрыты, глубокий вдох
Голова опущена, отсчет от 5 до 1
Утверждаете "позитивное мышление"
Утверждаете "лучше и лучше"
Выбираете крупную мировую проблему
Разыгрываете фильм из трех частей
Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5
- Вечер
Садитесь на стул
Глаза закрыты, глубокий вдох
Голова опущена, отсчет от 5 до 1
Выбираете личную проблему
Осуществляете субъективное общение
Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

День 17

- Утро
Садитесь на стул
Глаза закрыты, глубокий вдох
Отсчет от 5 до 1
Утверждаете "глубже и быстрее"
Утверждаете "позитивные мысли"
Утверждаете "лучше и лучше"
Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5
- Полдень
Садитесь на стул
Глаза закрыты, глубокий вдох
Голова опущена, отсчет от 5 до 1
Утверждаете "позитивное мышление"
Утверждаете "лучше и лучше"
Выбираете еще одну мировую проблему
Разыгрываете фильм из трех частей
Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5
- Вечер
Садитесь на стул
Глаза закрыты, глубокий вдох
Голова опущена, отсчет от 5 до 1
Выбираете другую личную проблему
Осуществляете субъективное общение
Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

День 18



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://methodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

- Утро

Садитесь на стул

Глаза закрыты, глубокий вдох

Отсчет от 5 до 1

Утверждаете "глубже и быстрее"

Утверждаете "позитивные мысли"

Утверждаете "лучше и лучше"

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

- Полдень

Садитесь на стул

Глаза закрыты, глубокий вдох

Голова опущена, отсчет от 5 до 1

Утверждаете "позитивное мышление"

Утверждаете "лучше и лучше"

Выбираете еще одну мировую проблему

Разыгрываете фильм из трех частей

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

- Вечер

Садитесь на стул

Глаза закрыты, глубокий вдох

Считаете от 5 до 1

Идентифицируете негативное настроение

Выражаете желание избавиться от него

Считаете от 1 до 5, утверждая позитив

Засыпаете

День 19

- Утро

Садитесь на стул

Глаза закрыты, глубокий вдох

Отсчет от 5 до 1

Утверждаете "глубже и быстрее"

Утверждаете "позитивные мысли"

Утверждаете "лучше и лучше"

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

- Полдень

Садитесь на стул

Глаза закрыты, глубокий вдох

Голова опущена, отсчет от 5 до 1

Утверждаете "позитивное мышление"

Утверждаете "лучше и лучше"

Выбираете еще одну мировую проблему

Разыгрываете фильм из трех частей

Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5

- Вечер

Садитесь на стул

Глаза закрыты, глубокий вдох



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Считаете от 5 до 1
Выбираете проблему со здоровьем
Идете внутрь тела и исправляете ее
Видите улучшение
Засыпаете

День 20

- Утро
Садитесь на стул
Глаза закрыты, глубокий вдох
Отсчет от 5 до 1
Утверждаете "глубже и быстрее"
Утверждаете "позитивные мысли"
Утверждаете "лучше и лучше"
Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5
- Полдень
Садитесь на стул
Глаза закрыты, глубокий вдох
Голова опущена, отсчет от 5 до 1
Утверждаете "позитивное мышление"
Утверждаете "лучше и лучше"
Выбираете еще одну мировую проблему
Разыгрываете фильм из трех частей
Заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5
- Вечер
Садитесь на стул
Глаза закрыты, глубокий вдох
Считаете от 5 до 1
Складываете три пальца
Утверждаете "более глубокое сознание"
Повторяете это еще два раза
Засыпаете

Поздравляем! Теперь вы развили контакт и обрели способность получать помощь с другой стороны для себя и своего мира. Вы научились быстро и глубоко расслабляться и развили в себе способность мысленно изображать проблемную ситуацию и доводить ее до решения. Теперь, прочитав вторую часть книги, вы сможете начать пользоваться контактом для улучшения своей жизни и жизни тех, кто окружает вас. Вы научитесь применять свои новые знания к конкретным проблемам вашей повседневной жизни.

Теперь вы обладаете очень мощным невидимым средством поддержки, и настала пора пользоваться им.

Часть II. Использование контакта



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

7. Прежде чем просить о помощи

Когда мы просим о помощи в этом реальном физическом мире, мы прежде всего определяем, какого рода специалисты наилучшим образом обеспечат нам эту помощь. В зависимости от наших потребностей мы обращаемся к служащему банка, специалисту по охране здоровья, психологу, адвокату, архитектору, счетоводу. Физический мир является царством раздоров и разлук. Это очень выгодно левому полушарию головного мозга, так как его деятельность пышно расцветает на деталях и подробностях.

Когда мы просим помощи с другой стороны, все происходит по-иному. Вы используете правое полушарие головного мозга для контакта с нефизическим миром. Здесь правят бал единство и общность. Поэтому и для помощи есть один-единственный источник, хотя она может поступать по различным физическим каналам.

Вероятно, сейчас вы предвкушаете как прочтете свою первую инструкцию о том, как получить конкретную помощь с другой стороны.

Что вы при этом чувствуете? Возбуждение? Желание прыгать? Кошки на душе скребут? Может быть, вы спрашиваете себя: "Что, если мне это не удастся?" или "Что, если этот метод не сработает для меня?" Или, может быть, все перечисленное?

И как эта поднявшаяся буря чувств воздействует на вашу релаксацию? Она препятствует ей. А как влияет ваше волнение по поводу возможной неудачи на ожидание и веру? Оно губит их. Помните, ожидание и вера - зеленый свет, открывающий дорогу вашему мозгу. Релаксация также необходима для осуществления контакта с другой стороной. Таким образом, сейчас вы, вероятно, готовите почву для своей неудачи неспособностью расслабиться и недостатком веры.

Никаких инструкций о том, как получить помощь с другой стороны вам не требуется. Почему? Вы уже получили эти инструкции и уже попросили о помощи, и эта помощь либо уже пришла, либо находится в пути.

Я имею в виду те "упражнения", которые вы выполняли последние пять из 20 дней. Вы просили помощи у другой стороны, когда проигрывали ментальный фильм об идеально прошедшем дне.

Вы просили помощь у другой стороны, когда вели субъективную беседу с другим человеком, решая взаимную проблему.

Вы просили помощи у другой стороны, когда программировали в ходе последних упражнений пользу для себя. Все эти упражнения до какой-то степени связаны со сверхсознанием. Ваше воображение, задействуя правое полушарие, связывается с вашим Высшим "я", которое, по крайней мере отчасти, находится на другой стороне.

Итак, вы уже преодолели перевал и начали использовать наладившийся контакт с другой стороной. Это было совсем просто. Никаких ловушек. Никаких сомнений. Никаких "может быть" или "а что, если" по этому поводу.

Чем больше вы практикуетесь, тем лучше у вас получается. Чем более многообразными путями вы центрируете мышление для решения проблем, тем больше новых путей открывается перед вами.

Это основа второй части данной книги, и именно поэтому я выбрал для нее такой заголовок - "Использование контакта". Я приглашаю вас сейчас же



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

приниматься за работу - и не беспокоиться насчет своих способностей. Вы уже проверили их. Будьте уверены в своем успехе. Он уже начинает проявляться.

Вы - лучший "компьютерный" программист

Теперь, когда вы узнали, как устанавливать контакт с другой стороной, вы сможете различным образом использовать потенциал Высшего интеллекта. Но сначала давайте поговорим о возможных недостатках.

Если большая часть вашего мозга открыта мыслящей активности вашего разума, он легче программируется. Вы сможете воспользоваться этим преимуществом, когда разучите позитивное программирование, излагаемое в следующих главах. Но ваш мозг, вместе с тем, станет более открытым для негативного мышления вашего разума, и его будет легче запрограммировать нежелательным образом. Для навыков негативного программирования изучать предстоящие главы не нужно. Если вы похожи на большинство людей, то, вероятно, мыслили негативно многие годы.

Программирование осуществляется словами и образами. Когда в состоянии релаксации слова повторяются снова и снова, а образы сохраняются на вашем мысленном экране, мы программируемся на них. Давайте посмотрим, как происходит негативное программирование с помощью повторяющихся слов. Некоторые образы речи могут запрограммировать нежелательную аномалию в вашем организме, прежде нормально работавшем. Вот примеры:

"У меня от нее болит шея". Если у вас однажды заболит шея, вспомните, кто был тому "причиной".

"У меня от него голова болит". Эта фраза также достаточно конкретна в своем программировании.

"Меня от нее тошнит". Это более общая фраза. Это все равно что объявить день открытых дверей для тошноты, когда вы находитесь рядом с ней.

Вот список некоторых других распространенных выражений с негативным программированием:

"Она разбила мне сердце" (Сердце)

"Я не могу выносить его" (Ноги)

"Я его не перевариваю" (Несварение)

Начните наконец обращать внимание на произносимые вами слова. Они попадают в ваш компьютер, который управляет вашим телом автоматически - он не сможет сказать: "О, он не это имел в виду". Ваш компьютер не обладает критическим мышлением, он не скажет: "О, она просто шутит". У него нет чувства юмора.

Если вы поймали себя на употреблении негативных слов, еще не все потеряно. Вы можете стереть их из своего компьютера, прежде чем они попадут в память для последующего программирования, если быстро скажете: "Стерто-стерто". Потом замените то, что только что сказали, позитивной фразой.

Например, вы поймали себя на том, что сказали: "Я не могу видеть этого". Быстро произнесите: "Стерто-стерто", - и добавьте что-нибудь вроде: "Я начинаю видеть и понимать это все лучше и лучше".



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Запомните, что мысленные образы еще легче преобразуются в ментальное программирование, чем слова.

Помните, когда вы последний раз говорили ребенку: "Не хлопай дверью"? И следом доносилось неизбежное бух! Или: "Не пролей молоко", - и тут же лужа. Ребенок воспринимает идею как образ. Образ становится явью - иначе и быть не может - это основа творения.

Идея состоит в том, чтобы использовать образы, которые вы хотите видеть осуществленными, вместо тех, воплощения которых вы не хотите: "Пожалуйста, закрой дверь аккуратно", "Пей свое молоко осторожно".

В применении к вашим повседневным мыслям направление такого изменения определяется легко, но воплотить его в жизнь не так просто.

Чтобы осуществить переход от негативных размышлений по поводу того, скажем, "как мне оплатить эти счета?", к позитивному подходу, достаточно просто увидеть себя имеющим деньги и расплачивающимся по счетам.

Вся неприятность состоит в том, что мы привыкли мыслить негативно, а не позитивно. С помощью метода Сильва вы можете использовать программирование несколькими путями. Эти пути не обязательно связаны с получением помощи с другой стороны, но они готовят вас к более легкому контакту.

- Вы можете программировать вывод негативных мыслей и ввод позитивных.

- Вы можете программировать исчезновение деструктивных чувств и эмоций и появление позитивных.

- Вы можете программировать избавление от нежелательных привычек и приобретение желаемых.

Если вы мыслите негативно, испытываете деструктивные чувства и обладаете рядом плохих привычек, вы отделяете себя от своего источника, так что контактировать с ним для получения помощи становится труднее. С другой стороны, если вы мыслите позитивно, испытываете положительные эмоции и обладаете хорошими манерами, вы находитесь ближе к источнику и к помощи, в которой нуждаетесь.

В последующих главах вы узнаете, как получать помощь при решении проблем, связанных со всеми сферами вашей жизни, которые так часто встают перед нами.

Скоро вы научитесь пользоваться необходимыми инструментами, почти как опытный столяр, мастерящий восхитительные изделия из дерева. Но так ли хорош столяр, который слишком много спит, или слишком много пьет, или болен, или как-то иначе лишен трудоспособности?

Вы должны прежде всего использовать свои навыки программирования для корректировки негативных мыслей, чувств и поведения. Не думайте, что вас ждет длительный и мучительный процесс. Это не так. Программирование может осуществляться мгновенно.

Программирование на перманентный контакт

Артур К. был исключительным занудой. Он мог никуда не поехать из-за слишком напряженного дорожного движения, а впоследствии пожалеть о пропущенном событии. В другой раз он мог пропустить что-то забавное, так



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

как думал, что может пойти дождь или не будет места на стоянке - всегда находилась причина.

Пройдя курсы по изучению метода Сильва, Артур понял, что он находился в плену у пессимизма и беспокойства. Он также осознал, что изменить положение вещей в его силах. Артур вошел в альфа-уровень с помощью обратного отсчета и признался себе в своей слабости: "Я пессимист и много беспокоюсь". Потом он запрограммировал избавиться от этих недостатков: "Когда я досчитаю до пяти и открою глаза, я больше не буду пессимистом, я стану оптимистом. Я больше не буду беспокоиться о возможных неудачах, а буду ожидать хороших результатов". Артур начал отсчет: "Раз, два, три..." При счете три он повторил свое программирование, потом продолжил считать: "Четыре, пять". Достигнув счета пять и открыв глаза, Артур повторил программирование в третий раз таким образом: "Я больше не являюсь пессимистом и беспокойным человеком. Я оптимист и ожидаю успеха". Никаких молний, никакого грома. Артур просто стал более уравновешенным и начал притягивать в свою жизнь позитивные события.

Я помню свое собственное настроение в конце шестидесятых и начале семидесятых годов, когда организовывал преподавание метода Сильва в Техасе, а потом и по всей стране. Пресса, как правило, нас игнорировала. Затем появилось первое сообщение о нас в национальном масштабе. Это была статья в еженедельнике "Newsweek" от 29 марта 1971 года. Статья была негативной - я имею в виду действительно негативной.

Я испытывал раздражение в отношении прессы. Они писали так, как будто знали, о чем пишут, несмотря на то, что совершенно не разбирались в этом методе. Ни один журналист не прошел курсов по методу Сильва, прежде чем писать о них.

Когда в "Boston Glob" вышла статья, где какая-то женщина говорила, что мы морочим людям голову, и называла нас представителями дьявола, мои раздражение, гнев и неприязнь еще более возросли. Я понял, что существует проблема, связанная с моими негативными чувствами, и дал себе инструкции быть более чутким и позитивным. Я проделал отсчет.

Мне сразу же пришла в голову мысль лететь в Бостон и встретиться с редактором "Boston Glob". Оказавшись в его кабинете, я указал ему на статью.

"Эта женщина называет нас обманщиками. Почему бы ей не подойти к телефону и не позвонить кому-нибудь, кто знает о нас и о нашем методе. Ей тогда ответят, обманщики мы или нет! А насчет нашего сотрудничества с дьяволом, так я сомневаюсь, что она могла говорить об этом с ним самим", - добавил я.

Редактор согласился, что статья была неточной. Он сказал, что лучший способ исправить ошибку - послать другого репортера, который прошел бы тренировку и написал о нашей деятельности.

"Это удовлетворит вас?" - спросил редактор.

Я сказал: "Это идеальный выход. Я даже выделю этому человеку стипендию".

"Нет, газета оплатит его обучение, - возразил редактор. - Я не хочу, чтобы у репортера появилось к вам предвзятое отношение. Он сообщит обо всем так, как увидит своими глазами. Вы согласны?"



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://methodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Я ответил: "Вполне".

Репортером оказался Роберт Тейлор, и написанная им статья под названием "Погружение в альфа" стала одним из лучших материалов, когда-либо вышедших о методе Сильва. Мы перепечатавали ее несколько раз, что привлекло к нашим занятиям множество новых людей.

Если бы я опустил до привычки рассматривать прессу как врага, она бы очень легко стала таковым. Негативное мышление влечет за собой негативные результаты, а позитивное мышление - позитивные результаты.

Вот некоторые действия, которые вы можете выполнить прямо сейчас, чтобы ваша жизнь стала более позитивной:

1. Выберите одну или несколько нежелательных, негативных характеристик в вашем мышлении, привычках или поведении. Запишите их на бумагу. В параллельном столбце напишите те варианты, какие бы вам хотелось иметь.

2. Возьмите первую из негативных характеристик и запрограммируйте ее устранение. Расслабьтесь и погрузитесь в альфа-уровень с помощью обратного отсчета, как вы это привыкли делать. Признайте существование проблемы. Назовите решение. Считайте вперед, вновь подтверждая решение на полпути (при счете 3) и когда откроете глаза (при счете 5).

3. Каждый день берите новую характеристику из своего списка и преобразуйте ее из негативной в позитивную. Когда список закончится, при необходимости укрепляйте программирование повторением.

Миллионы людей получили пользу от такого программирования из негатива в позитив. Оно не может потерпеть неудачу, поскольку основывается на прочном фундаменте истины.

Корни метода Сильва

К созданию метода Сильва привело изучение семи различных первоисточников. Обсуждение каждого из них поможет вам лучше понять подход Сильва.

1. Изучение Библии, Ветхого и Нового Заветов. Каждый раз, когда при исследованиях мы наталкиваемся на что-то, что, казалось бы, могло принести пользу людям, и нам кажется, что это следовало бы включить в качестве составной части в метод Сильва, мы проверяем, не противоречит ли это Ветхому и Новому Заветам Библии.

2. Изучение начал крупнейших религий мира и создания церквей. В результате исследований в области психометрии я заинтересовался архитектурой храмов. Это произошло по двум причинам. Во-первых, каждый человек окружен энергетической сферой, именуемой аурой, которая простирается во всех направлениях на расстояние не менее двадцати пяти футов. Всё, к чему прикасается это поле человеческой энергии, автоматически программируется. Под программированием мы понимаем то, что аура в какой-то степени изменяет состояние материи в соответствии с мыслями и опытом данного человека.

Стены храма пропитаны мыслями миллионов людей, которые входили в здание с целью общения с нашим Создателем. Вы можете верить или не верить раввину, священнику или пастору, которые руководят там; они приходят и



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

уходят. Но здание стоит и продолжает принимать тысячи и тысячи людей, которые излучают энергию и продолжают программировать каждую пядь камня, дерева и железа желанием пообщаться с Создателем, упрощая для тех из нас, кто следует за ними, задачу отыскать канал общения с Создателем. Многие идеи пришли ко мне в церкви.

3. Изучение слов Иисуса Христа. Изучая учения Христа и сравнивая их с нашими находками, мы обнаруживаем близкое сходство. Это помогает нам развивать технику, которую люди используют себе на благо.

4. Изучение трудов великих мастеров в области науки разума. Они составляют длинный ряд от магнетизеров, месмеристов и гипнотизеров прошлого до психологов, психиатров, гипноаналитиков и физиков настоящего времени.

5. Изучение психологии, гипноза, парапсихологии, электроэнцефалографии, физики, электроники и психотроники. Изучение психологии помогает нам лучше понимать людей. Изучение гипноза подводит нас к осознанию силы нашего феноменального разума. Изучение парапсихологии раскрывает перед нами достижения других людей в этой сфере. Изучение электроэнцефалографии помогает нам определять разницу между мозгом, разумом и человеческим интеллектом. Изучение физики представляется все более важным по мере того, как ученые проникают вглубь сознания.

Мы воспринимаем человеческий интеллект как нечто, что в религии считается духом или душой, и отличаем его от животного, или биологического, интеллекта.

Мы также начинаем представлять человеческий мозг как биологический компьютер, который управляет жизненной энергией или тем, что некоторые ученые сейчас называют психотронной энергией, и который может программироваться человеческим интеллектом и работать автоматически, полуавтоматически или вручную.

Что касается человеческого разума, мы воспринимаем его не как отдельную вещь, а как характеристику человеческого интеллекта, существующую в нефизическом измерении и настраивающуюся на определенный участок мозга, который находится в физическом мире.

Поскольку значительная часть этой работы связана со взаимодействием электро-химико-магнитной энергии, очень полезным оказывается изучение электроники.

6. Изучение так называемой неортодоксальной медицины, вроде лечения верой, психического лечения и духовного лечения. Эти исследования оказались чрезвычайно интересными и полезными. Наиболее впечатляют неортодоксальные методы лечения хронических, неизлечимых или необратимых заболеваний, таких как артрит, диабет, глаукома, рак, лейкемия, аллергия и мигрень.

Мы видели столько много успешных достижений неортодоксальной медицины, что гадаем, когда наконец кто-нибудь удосужится официально учредить отрасль медицины, которая объединила бы все неортодоксальные методы лечения хронических и "неизлечимых" болезней.

С самого начала нашей работы над созданием метода Сильва мы включили в него элементы, которые вовлекают в процесс лечения собственную систему убеждений пациента и его ментальное настроение. Это делает человека,



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

изучившего метод Сильва, идеальным пациентом, который быстро откликается на любые методы лечения.

7. Изучение онтологии - раздела философии, интересующегося бытием или существованием. Это привело нас к пониманию того, что мы являемся представителями Высшего интеллекта. Мы можем называть его Создателем, Богом или Высшим интеллектом. Мы верим, что наш долг, наша миссия - способствовать творению в своей плоскости существования.

Мы только теперь начинаем осознавать, что можем выполнять в своем мире то, что Создатель выполняет во всей вселенной. Мы верим, что Высшему интеллекту нужен кто-то, кто заботился бы об этой части его творения, поэтому мы и созданы для этой цели.

Чтобы успешно выполнять свою миссию, мы должны делать все, что можем, для устранения барьеров, которые препятствуют течению созидательного процесса достижения совершенства. Мы верим, что Бог является высшим из интеллектов, потому что Бог может решить все проблемы. Когда мы мешаем созидательному процессу, мы работаем против Бога; мы мешаем творению Создателя. Мы верим, что люди, способствующие созидательному процессу, приближаются к Богу. Мы верим, что совпадение может быть механизмом, с помощью которого Высший интеллект помогает нам. Когда мы взываем о помощи созидательным образом для решения проблем в нашей жизни, мы обращаемся к Богу. Метод Сильва является созидательным способом обращения за помощью, в которой мы нуждаемся, и установления жизненно важного контакта с другой стороной.

Откройте себя изобилию

Попробуйте сами открыть свою дверь изобилию. Если она не поддается, помощь придет с другой стороны. Как та сторона откроет дверь? Существует множество возможностей, но не все они применимы к вам. Есть несколько факторов, которые сдерживают приток изобилия к вам. Сначала я их перечислю, а потом мы их обсудим.

1. То, что вы создаете, никому не нужно.
2. Ваших усилий создать что-либо крайне недостаточно.
3. Вы не созидательны.
4. Вы думаете, что вы не созидательны.
5. Вы думаете, будто то, что вы создаете, не имеет ценности.

Давайте рассмотрим первый фактор.

Никто не сумеет создать изобилия, продавая лед эскимосам или уголь Ньюкаслу [центр угольной промышленности в Англии, - прим.]. Дело в том, что все создаваемое нами должно быть востребовано. Удовлетворяя потребности, мы становимся созидательными. Если это звучит как "избитая истина", то только потому, что она таковой и является. Метод Сильва не наделяет нас способностью опровергать старые истины, а скорее требует, чтобы мы учитывали их.

Другая ошибка, которую мы часто совершаем, - считаем себя созидательными, когда мы просто дилетанты в этом процессе. Максимум нравилось писать стихи. Примерно раз в месяц он выдавал новое стихотворение. Его поэзию никто никогда не брался опубликовать, и он удивлялся почему.



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://methodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Случайно Макс оказался на вечере поэзии, где известный поэт читал свои стихи. Макс понял свою ошибку: настоящий поэт проводит по шесть-восемь часов в день, оттачивая и улучшая свои творения. Макс посвящал стихам всего несколько часов в месяц - едва ли истинно творческие усилия.

Третий тип ошибок в отношении созидания - участие в деятельности, которая может оказаться прибыльной, но в действительности не делает мир лучше. Человек, который проводит большую часть времени, делая ставки на результаты футбольных или баскетбольных матчей, может быстро заработать, но он не создает ничего реального. Аналогично, человек играющий на бирже ценных бумаг, может достичь финансовых успехов, но его связь с другой стороной при этом пострадает.

Четвертым препятствием является тот факт, что некоторые творческие люди отказываются от того, что они делают, считая это недостаточно созидательным. Шелли была официанткой, потому что другого места найти не смогла. Она ненавидела свою работу и чувствовала, что растрчивает свои творческие способности. Однажды вечером один выпускник курсов по изучению метода Сильва напомнил ей о необходимости мыслить позитивно и о важности искать творческую сторону во всем, что вы делаете. Вскоре Шелли стала лучше обслуживать посетителей, больше зарабатывать на чаевых и научилась радоваться своей работе. Со временем она стала помощницей менеджера, а потом ей предложили работу в соседнем отеле в качестве младшего менеджера в отделе общественного питания.

Наконец, есть люди, которые признают себя творческими, но занижают ценность того, что они создают.

Рене, работавший на производителя духов, решил открыть собственное дело. Он не был уверен в своем товаре и потому занизил цену, из-за чего его первая партия была быстро раскуплена крупными оптовиками. Но духи оставались пылиться на полках нераспроданные. Все его деловые партнеры соглашались, что духи отличные, но продажа не шла. Рене вошел в альфа-уровень и задумался над проблемой. Он спросил себя, что он сделал не так, и застиг себя на том, что думает о слишком низкой цене, которая не отражала истинного качества его продукта. Духи были очаровательные, они на самом деле стоили гораздо дороже.

Рене предложил одному из универмагов утроить цену, и уровень продаж немедленно подскочил вверх. Другие магазины последовали совету и тоже подняли цену. Рене преуспел только после того, как увеличил ценность того, что он создавал.

Пять запертых дверей. Они должны быть открыты, прежде чем вы сможете получать помощь с другой стороны. Метод Сильва может помочь вам открыть эти двери - и вот каким образом.

Пять утверждения

Когда вы откроете эти двери, помощь с другой стороны начнет приходить к вам - это так же верно, как то, что эта книга упадет, если вы ее выпустите из рук. Как только вы откроете двери, семена вашего творчества смогут прорасти и расцвести. Вы посеете их, будете ухаживать за ними и наслаждаться их плодами.



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Обращая символы в дела, вы "видите" свою цель в альфа-уровне; внезапно и отчетливо проявляются идеи, люди и решения; вы достигаете своей цели и добиваетесь удовлетворения.

Вам теперь предстоит открыть эти двери. Вы обнаружите, что они являются шлюзовыми воротами для потока творчества и помощи с другой стороны.

Вот как вы сделаете это. Позвольте мне сначала рассказать в общих словах, а потом я детально опишу процедуру.

Вы войдете в альфа-уровень, как это делали в своих недавних утренних упражнениях, только на этот раз при счете 5 вы увидите дверь с большой цифрой 5 и мысленно откроете ее. Когда дойдете до счета 4, увидите другую дверь, с цифрой 4 на ней, и опять же мысленно откроете ее. Вы будете продолжать обратный отсчет, попутно открывая все пять дверей.

Все двери выходят на большой садовый участок. На нем пока еще ничего не растет. Этот участок помечен табличкой "Мое личное творчество".

Мысленно вообразите, как вы идете по этому участку с семенами в руках.

Какие семена вы хотели бы посеять? Что вы хотели бы создать? Большую семью? Процветающий бизнес? Новый продукт? Дом побольше?

Стоя в центре сада, разбросайте семена вокруг себя, а потом отойдите в сторонку и наблюдайте.

Увидьте, как то, что вы посеяли, начинает давать всходы. Если вы выбрали большой дом, вот появляются его крыша, стены, фундамент. Если вас интересует большая семья - вот они, ваши прекрасные дети.

Теперь произнесите пять утверждений, касающихся того, что вы создали.

1. То, что я создаю, необходимо.
2. Я создаю в необходимом количестве.
3. Я наделен творчеством.
4. Я умею творить.
5. То, что я создаю, имеет универсальную ценность.

Затем вы заканчиваете занятие отсчетом от 1 до 5, чувствуя себя прекрасно и зная, что шлюзовые ворота открыты и творчество польется потоком.

Человек, который действительно сильно недооценивает себя, может время от времени подкреплять эти упражнения.

Это может показаться долгой процедурой, но на самом деле вы лишь ненамного увеличиваете время вхождения в альфа-уровень, просто добавляя к отсчету двери. Потом вы сеете семена того, что хотите вырастить, и высказываете пять утверждений, а затем выходите.

Эти пять утверждений требуют запоминания, но вы можете облегчить себе задачу, подобрав для них подходящее сокращение, например НКТУЦ: Н - необходимо, К - количество, Т - творчество, У - умею и Ц - ценность.

Повторим необходимые шаги более детально.

1. Сядьте на удобный стул, закройте глаза, поднимите их слегка вверх, сделайте глубокий вдох и, выдыхая, полностью расслабьте тело.

2. Медленно отсчитайте в обратном порядке от 5 до 1, видя каждую цифру на двери и открывая дверь прежде, чем перейти к следующей цифре.

3. Мысленно вообразите себя выходящим через дверь на большой садовый



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

участок. Помните, что это сад "Вашего личного творчества".

4. Решите, что вы хотите создать в своей жизни. Станьте в центр сада и разбросайте вокруг себя семена для этого творения.

5. Увидьте, как то, что вы хотите создать, растет в саду.

6. Произнесите пять утверждений: (НКТУЦ) необходимо, количество, творчество, умею и ценность.

7. Заканчивайте занятие отсчетом от 1 до 5, чувствуя себя бодрее и лучше, чем прежде.

Сейчас самое время выполнить это упражнение. Перечитайте инструкцию и запомните пять утверждений. Отложите книгу и выполните упражнение.

Программирование

Вы хотите преуспеть в получении помощи с другой стороны. Я тоже хочу, чтобы вы преуспели. Даже другая сторона желает вам успеха, поскольку вы нужны ей как соавтор.

Однако у одного из нас имеются "если" и "но", которые могут мешать поступлению помощи. Уверяю вас, что это не я, и едва ли в этом можно заподозрить ту сторону. Да, даже несмотря на то, что вы рветесь в бой, у вас еще могут оставаться помехи, которые способны прервать ваши линии коммуникаций с другой стороной.

Я расскажу вам, что это могут быть за помехи, и предложу методологию, которой вы уже пользовались и которую теперь можете обратить для избавления от них. Тогда вы сами решите, нужно ли вам выполнить какую-то часть из этой работы, или вы уже идеально подготовлены к самым лучшим результатам в получении помощи с другой стороны.

Я в этой главе уже говорил вам, как избавляться от некоторых таких помех с помощью корректирующего программирования. Я имел в виду такие проблемы, как:

1. Негативное программирование в речи.
2. Негативность в мыслях.
3. Деструктивные настроение, чувства или поведение.
4. Нежелание делать то, что должно быть сделано.
5. Ограниченное мнение о чьих-то творческих способностях.
6. Отношения с другими людьми.
7. Отношения с самим собой.
8. Отношения с другой стороной.

Три последних пункта - отношения - нуждаются в тщательном изучении, и, если корректировка необходима, вам нужно запрограммировать ее на альфа-уровне. Давайте теперь посмотрим на эти три пункта пристальнее. Мы не заменяем этим ваше самопознание, но скорее подталкиваем его.

Во-первых, ваши отношения с другими людьми.

В многих странах Азии один человек приветствует другого, складывая ладони на манер молитвы и кланяясь. Значение этого жеста следующее: "Божественность во мне признает божественность в тебе". Это все равно что прямое рукопожатие правых половин мозга.

Сравните это с тем, как вы порой здороваетесь с другими:

"Как поживаете?" (Перевод: "Меня это меньше всего интересует".)



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

"Как дела?" (Перевод: "У меня своих проблем хватает".)

"Добрый день". (Перевод: "Шагай дальше, мужик".)

В этом материальном мире мы нередко принижаем других людей, стараясь возвысить себя. Но часто это срабатывает с точностью до наоборот: принижая другого, вы принижаете себя, потому что вы связаны с этим человеком. Возвысьте его, и вы возвысите себя. Не будьте среди тех, кто говорит: "Я люблю человечество, но я ненавижу людей". Старайтесь быть терпеливым и понимающим. Не обращайте внимания на различия, ищите общий знаменатель.

Предложение: Войдите в альфа-уровень и вообразите, что видите свое отражение в неподвижном озере. Скажите: "Я люблю тебя". Если существуют люди, чувства к которым вам нужно отрегулировать, повторите упражнение с прощением, ориентируясь на тех конкретных людей, которых вам все еще трудно воспринимать с любовью. На альфа-уровне пригласите этих людей в ваше любимое место релаксации и визуализируйте взаимное прощение.

Теперь давайте сконцентрируемся на вашем отношении к самому себе. Достойны ли вы помощи с другой стороны? Будьте уверены, что да. Вы - центр мироздания. Если вы считаете себя недостойным, скорее всего вас запрограммировали таким образом другие.

Вот некоторые источники такого рода былого программирования:

- Неуважительное отношение родителей
- Отторжение со стороны сверстников
- Отторжение со стороны противоположного пола
- Низкие атлетические способности
- Плохие оценки в школе
- Низкая зарплата
- Отторжение со стороны начальства
- Неадекватно низкое образование

Предложение: Войдите в альфа-уровень, пригласите себя в любимое место релаксации и простите.

Наконец, давайте рассмотрим ваши взаимоотношения с другой стороной. Чувство отделенности от другой стороны обычно тесно связано с вашим отношением к себе. Если вы ощущаете себя недостойным чего-то в реальном мире, то вы можете чувствовать себя недостойным получения помощи из так называемых небесных источников.

Повышая свои самооценку и самоотверженность, как предлагалось выше, вы почувствуете меньшую отдаленность от другой стороны. Чувство вины, беспокойство и другие самоуничижительные эмоции растворятся, и ваши отношения с той стороной улучшатся. Но для ускорения этого процесса вы можете предпринять и другие шаги.

А. Повторите упражнение из шести пунктов, изложенное в конце главы 2, связанное с приветствием своего Высшего "я". Войдите в альфа-уровень и увидите, как вы сами поджидаете себя в любимом месте релаксации. Вы лучитесь жизнью. Нежно поздоровайтесь со своим Высшим "я"..

В. Повторите упражнение, которое делали раньше, где вы видели свой дом и окружили его белым светом.

С. Войдите в альфа-уровень и углубьте его обратным отсчетом с 10 до 1. Познайте ту сторону. Пошлите ей свою любовь. Заканчивайте упражнение обычным образом.



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Почувствуйте любовь, которую другая сторона возвращает вам.

8. Помощь для решения проблем в отношениях с людьми

Другая сторона любит вас. Она любит вас настолько, что уважает ваше желание "действовать в одиночку". Сейчас она приветствует ваше возвращение к ней. Вы и другая сторона призваны быть одной командой. Это намерение теперь осуществлено, но это не значит, что все ваши проблемы остались позади. Это значит лишь, что отныне любая проблема, возникающая в вашей жизни, может быть решена быстро и легко. Вы и другая сторона - непобедимая команда.

К числу наиболее часто возникающих в жизни человека проблем относятся проблемы отношений с людьми. Эти проблемы, если оставить их неразрешенными, могут привести к появлению трудностей с деньгами, здоровьем и к другим более запутанным и сложным ситуациям.

В этой главе вы узнаете, как организовать работу вашей команды, чтобы решать общие проблемы отношений с людьми. Следующая глава посвящена вопросам здоровья, потом следует глава о деньгах, а затем глава, рассматривающая сложные и трудные проблемы.

До сих пор вам рекомендовалось читать книгу последовательно, поскольку каждая новая ее часть была основана на предыдущей. Теперь вы можете перескакивать и выбирать.

Если наиболее важной для вас проблемой является здоровье, пропустите эту главу и перейдите сразу к главе 9. К этой главе вы сможете вернуться позднее. Вы можете сразу начать изучать главу 10 о денежных проблемах или главу 11, посвященную сложным и трудным проблемам.

Я рекомендую вам в конце концов прочитать все главы, чтобы вы знали, как получать помощь, связанную с любого рода проблемами.

В этой главе мы научимся относиться к людям иначе, чем делали раньше. В материальном мире мы разделены временем и пространством. До сих пор нам необходимо было принимать во внимание эти разделения. Нам приходилось общаться с людьми так, словно они представляли собой лишь тела, отдаленные друг от друга. Но люди - это не их тела, люди - это разумы. А разумы не разделены. Есть место, где они стыкуются. Это место - другая сторона, и часть разума, которая соединена с другими, называется Высшим "я".

Вас когда-нибудь учили этому в школе? Учителя, прошедшие обучение по методу Сильва - а таких тысячи, - могут не иметь возможности вставить этот метод в учебную программу, но они успешно пользуются им сами. Одним из наиболее популярных приложений метода Сильва среди учителей является улучшение дисциплины на уроках.

Грейс Х. преподавала в предпоследнем классе средней школы. Ее ученики были уже в таком возрасте, что начинали чувствовать все "прелести" взрослой жизни, но еще не были готовы справиться с ней. Результат: гиперактивное, дезорганизованное и неуправляемое поведение. Грейс была хорошей учительницей, но ей не хватало опыта. Она изучила метод Сильва, чтобы справиться со стрессом, но получила и дополнительные преимущества.

Однажды вечером она вошла в альфа-уровень и изобразила свой класс с



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://methodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

любовью. Она поговорила со своими учениками о том, как ей и им улучшить процесс обучения, чтобы обе стороны извлекли пользу. На следующий день в поведении класса произошли заметные изменения к лучшему. Она усиливала достигнутое каждый вечер. Улучшения продолжались. Теперь у нее был самый лучший по поведению класс в школе. Вскоре другие учителя начали допытываться, в чем ее секрет. И она была счастлива поделиться им с коллегами - субъективное общение.

Применение субъективного общения

В данный момент я с вами общаюсь объективно. Моя левая половина мозга занята изложением слов на бумагу. Ваша левая половина мозга вовлечена в чтение этих слов. Если бы я разговаривал с вами устно, это все равно была бы деятельность наших левых полушарий.

Но я мог бы также разговаривать и субъективно, воспользовавшись для этого правой половиной мозга. Я мог бы расслабиться и вообразить, что вижу вас. Если бы я проводил с вами воображаемую любезную беседу, направленную на решение какой-то обоюдной проблемы, вы бы получили мое послание, но несколько иным путем. Объективные методы общения, которыми мы пользуемся каждый день, следуют физическим путем - через сознательные ощущения.

Субъективные методы общения, которыми мы сейчас учимся пользоваться, следуют нефизическим путем и переступают пределы сознательного разума. Субъективная связь проходит по другой стороне, где для нее не существует расстояний. Ее сфера там, где нет пространства и где все связано воедино. Маршрут, по которому проходит связь, выглядит примерно так: сознательный разум отправителя - сверхсознательный разум отправителя - сверхсознательный разум получателя - сознательный разум получателя.

Давайте рассмотрим этот путь подробнее.

Сознательный разум отправителя. Вы размышляете о проблеме и понимаете, что объективные средства не помогают, поэтому вы решаете использовать субъективные методы.

Сверхсознательный разум отправителя. Вы расслабляетесь, делаете глубокий вдох, поднимаете глаза слегка вверх и считаете в обратном порядке от 5 до 1. Ваша правая половина мозга активизируется, открывая доступ в сверхсознательный разум.

Сверхсознательный разум получателя. Вы рисуете образ получателя. Нейроны вашего мозга немедленно входят в соприкосновение с нервными клетками получателя. Ваше сверхсознание и сверхсознание получателя связаны и составляют часть единой общности другой стороны! Пока ваше общение проходит любезно и предполагает обоюдное выгодное решение, связь сохраняется и ваше послание доходит.

Сознательный разум получателя. Получатель воспринимает ваше послание так, как будто его или ее осенила идея. Получатель делает шаг навстречу вам.

Этот метод может сработать одновременно с несколькими людьми. Если речь идет о двоих, они связаны воедино на сверхсознательном уровне. То же самое справедливо для троих, четверых, пятерых, даже сотни людей. Пока вы способны мысленно рисовать образ человека, вы можете достичь субъективного



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://methodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

общения.

Грейс Х. смогла вообразить своих учеников.

Вы можете изобразить, если нужно, всех своих сотрудников, или соседскую семью, или свою футбольную команду, или членов своего клуба. С помощью субъективного общения вы сумеете соприкоснуться с другими людьми ради осуществления общей цели, как это сделала со своим классом Грейс Х.

Вы можете достичь юнговского коллективного бессознательного, или морфогенетического поля Шелдрейка, или того, что я называю Высшим интеллектом. Важно не название, а то, что это - ваше, и вы можете им пользоваться. Вы часть этого, а оно часть вас.

Вот конкретные шаги:

1. Сядьте на удобный стул, закройте глаза, поднимите их слегка вверх, сделайте глубокий вдох и, выдыхая, полностью расслабьте тело.
2. Визуализируйте группу, с которой вы хотите связаться.
3. Любезно поприветствуйте их.
4. Мысленно обсудите с ними ситуацию, которую вы хотите разрешить. Предложите решение, которое столь же выгодно им, как и вам.
5. Заканчивайте занятие отсчетом от 1 до 5, чувствуя себя бодрее и лучше, чем прежде.

Применение субъективного общения для решения мировых проблем

Во время написания этой книги я попросил выпускников курсов по изучению метода Сильва каждый вечер входить в альфа-уровень и программировать следующее:

- Чтобы всё больше врачей работали бок о бок с духовными целителями.
- Чтобы всё больше школ применяли метод Сильва как регулярную часть учебной программы.
- Продолжительный мир в Центральной Америке.
- Достаточное количество еды для голодающих по всему миру.

Это только малая часть мировых проблем, над которыми им часто приходится работать. Многие из проблем за это время стали менее острыми или вообще исчезли.

Это не значит, что небольшое число людей всегда может воздействовать на многих. Малое количество имеет критическую массу, только когда чаши весов уравновешены. Но даже в противном случае несколько человек всегда могут внести свой вклад в решение проблем, волнующих многих людей, приближая момент, когда такое решение придет.

Каким образом вы можете программировать, чтобы врачи, которых вы не знаете и потому не можете визуализировать, сделали что-то в направлении более тесного сотрудничества с духовными целителями?

Один из способов - это субъективное общение. Вы можете приказать своим нервным клеткам разыскивать врачей в какой-то части Соединенных Штатов или даже по всей стране. Ваши нейроны знают, кто есть кто, и смогут связаться с врачами на уровне Высшего интеллекта или на другой стороне.

Вы хотите убедить свою общину, что начатое в вашем районе строительство некоего промышленного предприятия может быть опасно? Продолжайте посещать собрания и пользоваться прессой - устными и



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

письменными формами объективного общения, - но добавьте к этому и помощь с другой стороны. Воспользуйтесь субъективной связью, вовлеките в это дело Высший интеллект. Если для завода можно найти какое-то менее населенное место, никаких проблем не возникнет и решение придет быстро.

Как мысленно изобразить в альфа-уровне все население своей общины? Вообразите, что они все собрались на школьный спортивный праздник. Или изучите план своего района, а потом вспомните его, когда войдете в альфа-уровень, оживляя людей. Или пусть несколько ваших соседей, которых вы можете визуализировать, послужат "представителями" всей общины.

Эти подходы позволят вам субъективно переслать свое сообщение и в других ситуациях, когда вы хотите:

1. Завоевать побольше голосов на выборах.
2. Продать больше товаров или услуг.
3. Охладить накаляющиеся противоречия.
4. Получить поддержку в благотворительной акции.
5. Получить побольше подписей под петицией.

Также полезно помнить о мировых проблемах, вроде тех, в решении которых попросили поучаствовать выпускников, и тех, над которыми вы практиковались в последней пятерке полуденных упражнений. К сожалению, на нашей планете еще полно подобных проблем, вызванных эксцентричностью человеческого мышления. У вас всегда будет обширное поле деятельности в таких вопросах, как бедность, болезни, голод и войны.

Помните два правила: Общайтесь любовно. Главное - не кто прав, а что правильно.

Применение субъективного общения один на один

Решение проблем следует начинать с ваших личных взаимоотношений. Личные проблемы могут у вас возникать, в частности, с:

- Друзьями
- Супругой
- Детьми
- Родителями
- Родственниками супруги
- Соседями
- Работодателем
- Сотрудниками
- Правоохранительными органами

Субъективное общение один на один особенно эффективно, так как вместо того, чтобы "распылять" свое послание, вы имеете сфокусированную цель. Общение один на один не только сохраняет для вас все преимущества объективной коммуникации путем мысленного "проговаривания" беседы, но также открывает для вас другие типы программирования, которые я опишу ниже.

Вы уже практиковали субъективное общение в своих упражнениях (вечера 16 и 17). Возможно, вам следует перечитать инструкции к данным упражнениям и вспомнить события, произошедшие вслед за этими опытами.

Если результаты не появляются немедленно, подождите некоторое время.



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Если сдвигов по-прежнему нет, повторите свое субъективное общение; обязательно выполняйте два правила - любовное общение и выяснение того, что правильно. Если результаты так и не появились, это может быть следствием одной из следующих причин:

1. Вы недостаточно глубоко расслабляетесь.
2. Вы не рисуете этого человека.
3. Вы не ждете результатов.
4. Вы не любите этого человека.
5. Ваше предложение не несет взаимной пользы и вызывает проблемы для этого человека.

Вот противоядия к перечисленным помехам:

1. Используйте более углубленную технику, например обратный отсчет от 25 до 1, и прогрессивную релаксацию для расслабления всех частей тела и/или визуализацию любимого места релаксации на несколько мгновений.

2. У нас часто возникают проблемы в изображении человека, чье лицо мы видим постоянно - мы принимаем его как данность. В следующий раз, когда вы увидите этого человека, внимательно изучите его черты, волосы, контуры и цвет кожи, чтобы потом эти детали легче вспоминались. Или изучите фотографию этого человека.

3. Скептицизм всегда работает против вас. Это красный свет, который велит вашему мозгу игнорировать то, что вы делаете, потому что это бесполезно. Помните, что ваше сознание подчиняется вам. Ожидание в данном случае работает на вас. Оно включает перед вашим мозгом зеленый свет. Только подумайте, чего вам стоит этот скептицизм, когда другие преуспевают, а вы остаетесь позади.

4. Если вы испытываете к другому человеку негативные чувства, бывает трудно подчиниться первому правилу, то есть отнестись к этому человеку с любовью. Чтобы перейти от враждебности к любви, вы должны преодолеть промежуточную стадию - прощение. Войдите в альфа-уровень и пригласите этого человека в любимое место релаксации, простите его и попросите его простить вас.

5. Нет сомнений в том, что перемены, которых вы добиваетесь, выгодны для вас, но выгодны ли они и другому человеку? Если нет, вы создаете для него проблему и метод не срабатывает. Пересмотрите свое предложение и измените его при необходимости, чтобы оно удовлетворяло вас обоих.

Разделенность на этой стороне

Субъективная связь работает. Вы никогда не наберете "не тот номер". Разногласия улаживаются. Отношения улучшаются.

Сэм Т. успешно применил ее в отношении своей буйной лошади. Индейцы часто используют субъективную связь с дикими лошадьми и способны укротить их и ездить на них без брыкания, которое приходится переживать нашим менее центрированным в мышлении ковбоям.

Мортон М. использовал субъективное общение со своим деловым партнером. Он призвал его уделять больше внимания бизнесу, чтобы увеличить прибыли, и оставлять компаньонам больше свободного времени. Это сработало.

Субъективное общение эффективно. Оно работает на то, чтобы сделать



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

наш мир лучше. И если оно успешно применяется вами, то его может использовать и целая нация. Представьте себе, как оно могло бы помочь дипломатам для установления большего взаимопонимания, руководителям государств для ослабления напряженности, враждебности, для избежания войн.

Поговорим немного о плохих вещах. Другой стороне присуще единство, а нашему миру - разрозненность. Чем слабее ощущение разъединенности, тем лучше. Когда вы чувствуете единство с чем-либо, вы начинаете движение, имея преимущество, и преуспеее в большей степени. Иными словами, нам необходимо вести себя в этом физическом мире как можно духовнее. Нам нужно пытаться жить вопреки тенденции к разъединению, полярности. Мы должны делать то, что правильно, используя все свои силы и способности. Нам нужно более полно быть людьми.

Что мы имеем в виду, когда говорим о том, чтобы стать человеком более полно? Идет ли речь о морали и этических стандартах, установленных правительством и религией, политиками и священниками? На протяжении веков нормы поведения менялись. Ветхий Завет говорит нам о законах "око за око", "зуб за зуб", а согласно Новому Завету - эти правила больше не применимы, и мы должны отвечать на зло добром - единством.

В настоящее время издаются законы, по-своему истолковывающие значения слов "правильно" и "неправильно". Словно и этого недостаточно, судебная система также вносит свои коррективы. Так каким же образом мы можем отличить правильное от неправильного? Должны ли мы полагаться на людей, которые провозглашают себя нашими моральными лидерами, когда мы видим, сколько таких самопровозглашенных моральных лидеров дискредитировали себя за недавние годы? Кому мы можем доверять?

Есть ли эталон, который помог бы нам определить, что правильно, что нам следует делать в тех или иных обстоятельствах? Мы обнаружили только один надежный тест, которым можем руководствоваться при принятии решений, и этот тест - спросить самого себя: поможет ли предложенное решение исправить существующие проблемы, не создавая новых? Когда вам предстоит принять трудное решение, задайте себе этот вопрос. Если вам приходится принимать решение, которое кажется невозможным, войдите в альфа-уровень, и это поможет вам. Затем проанализируйте проблему. В альфа-состоянии вы можете видеть ситуацию с более высокой перспективы; вы сумеете освободиться от страхов, раздражения и злобы.

Имейте в виду, что должно быть найдено наилучшее решение для всех. Принимайте решение в альфа-уровне с уверенностью в том, что вы делаете все возможное, чтобы превратить нашу планету в рай. Старайтесь быть не частью проблемы, а частью решения.

Пассивная и динамическая медитация

На протяжении всей этой книги я давал вам способы установления связи с другой стороной для конкретных целей. Но также можно устанавливать контакт просто ради самого контакта, для поддержания связи. Все, что вам нужно, - войти в альфа-уровень и побыть там.

Как мы уже говорили прежде, медитация посредством перехода в альфа-уровень - лучший способ установления контакта с Высшим "я", которое



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

является нашей связью с той стороной. Этому есть две причины:

1) Переход в альфа-состояние для медитации активизирует правое полушарие мозга, наше средство связи с нашим Высшим "я".

2) Переход в альфа-состояние облегчает общение между нашим сознательным разумом и Высшим "я".

Поэтому медитация посредством перехода в альфа-уровень благотворна, даже если вы входите туда не для того, чтобы что-то делать, а чтобы просто побыть там.

Половина медитирующих людей не всегда достигают альфа-уровня. Они используют всевозможные приемы и ухищрения, чтобы достичь медитативного состояния. Они могут слушать звук, или мысленно повторять звук или слова, именуемые мантрой, или могут жечь ладан, или сидеть у ног статуи. Даже те подходы к медитации, которые подразумевают физическую и духовную релаксацию, привязываются к какому-то акту, вроде того, чтобы неотрывно смотреть на горящую свечу или концентрироваться на какой-то единичной мысли.

В моем опыте не нужно ни смотреть куда-то, ни концентрироваться, так как это скорее отвлекает от релаксации.

Эффективный способ медитировать находят те люди, которые умеют войти в альфа-уровень и оставаться там.

Любая медитация в альфа-состоянии, проводимая на регулярной основе, обогащает разум, просветляет сознание, стимулирует творчество, усиливает знание того, что правильно, и соединяет привязанное к земле "я" с Высшим "я".

Данная книга насыщена способами улучшения жизни путем особого использования альфа-уровня. Это и есть динамическая медитация. Она не служит заменой пассивной медитации, но скорее дополняет ее. Если вы медитируете, продолжайте заниматься этим. Это питает рост личности и духовности.

А потом применяйте метод динамической медитации для решения проблем, достижения целей, укрепления межчеловеческих отношений, улучшения здоровья и наслаждения изобилием.

Если вы никогда не медитировали до того, как начали читать эту книгу, и сейчас изучаете метод Сильва для решения проблем, достижения целей и так далее, вам, возможно, время от времени стоит входить в альфа-уровень, чтобы просто побыть там. С помощью метода Сильва вы можете войти в альфа-уровень и пассивно медитировать в течение нескольких минут.

Просто ради наслаждения этим.

Исправление нежелательного поведения

Субъективная связь дает хорошие результаты в тех ситуациях, где объективное общение может оказаться безуспешным. Например, объективное общение едва ли поможет, когда речь идет о человеке, который никак не может научиться выполнять заданную работу достаточно быстро.

"Встряхнись!" - настаиваете вы. "Я и так делаю все, что могу", - следует ответ. "Этого не достаточно!"

Бросьте бесплодные усилия. Замените их программированием напрямую.



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Как программировать напрямую?

1. Войдите в альфа-уровень.

2. Визуализируйте человека (это можете быть вы сами или кто-то другой) вместе с проблемой - в данном случае то, что он недостаточно хорошо работает.

3. Передвиньте картинку чуть влево и увидите этого человека стоящим у автомата с газированной водой, или жующим резинку, или занимающимся каким-то другим делом, которым он или она часто занимается. Теперь работа улучшается.

4. Передвиньте картинку еще левее и увидите человека за работой. Теперь он или она выполняет ее мастерски.

5. Заканчивайте занятие.

Позвольте мне объяснить данные шаги. Пожалуйста, прочтите это объяснение, прежде чем программировать напрямую себя или кого-то другого. Когда вы понимаете, что делаете, вы получаете согласие и поддержку левой половины мозга. Без такого понимания ваше левое полушарие со своей приверженностью к логике и рассуждениям может помешать вам, снижая уровень ваших ожиданий и веры.

Мне не нужно объяснять шаги 1 и 5 - вхождение в альфа-уровень и завершение занятия. Это должно стать для вас естественной процедурой, как дыхание.

Но шаги 2, 3 и 4 вводят три новых фактора - ментальный образ, перемещение ментального образа влево и какая-то деятельность, которой человек наверняка занимается хотя бы несколько раз в день.

Мы используем три образа, поскольку нам нужно идентифицировать проблему. Это мы делаем с помощью первой картинки, предупреждая ментальный компьютер о предстоящей задаче. Нам также необходимо внести изменение и причинный фактор такого изменения. Мы делаем это с помощью второго образа. Мы видим, как начинается исправление, когда человек делает что-то. Наконец, мы должны увидеть решение, цель, которой мы хотим достичь, исправленное нежелательное поведение человека.

Причина, по которой мы передвигаем образ чуть влево, состоит в том, что левая сторона олицетворяет будущее, а правая - прошлое, во всяком случае для подсознательного разума. Когда человек регрессирует в прошлое при гипнотерапии, он имеет тенденцию склоняться на стуле вправо. Когда я проводил испытание этого метода на своих детях, они всегда тянулись вправо, глядя в прошлое. Иногда я перемещал их в будущее, и тогда они клонились влево. Поэтому мы перемещаем картинку чуть влево, когда хотим получить результат в недалеком будущем.

А теперь насчет питья воды, жевания резинки или любой другой деятельности. Таким образом мы даем команду своему ментальному компьютеру производить улучшения всякий раз, когда этот конкретный вид деятельности имеет место. Автомат с газировкой становится спусковым фактором. Жевание резинки также может служить толчком. Вам нужно понаблюдать за человеком и выяснить наилучший спусковой механизм конкретно для него. Это может быть:

- Умывание
- Расчесывание
- Наложение косметики



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://methodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

- Прикуривание сигареты
- Питье воды или пива
- Чтение газеты

Теперь, когда вы поняли процедуру, вы готовы с успехом применять ее. Помните, программирование работает только на решение проблем, а не на их создание. Например, оно не подействует на пристрастие человека к сигаретам, алкоголю или наркотикам, поскольку вовлеченная в это дело химия порождает проблемы. Процедура в таком случае состоит в программировании человека так, чтобы побудить его обратиться за профессиональной помощью и принять ее.

Лучшее время для программирования другого человека

Себя вы можете программировать в любое время, и оно всегда будет подходящим. Когда вы входите в альфа-уровень для самопрограммирования, ваш компьютер готов к этому, а ваша правая половина мозга предупреждена о необходимости связать ваш компьютер с Большим Компьютером на другой стороне.

Но в случае программирования другого человека, который находится на расстоянии и занят каким-то делом, все обстоит иначе. Вспомните линию связи: ваш сознательный разум - ваше Высшее "я" - Высшее "я" другого человека - и, наконец, сознательный разум другого человека. Если другой человек проводит деловую встречу, ремонтирует автомобиль или спорит с кем-нибудь, его правое полушарие головного мозга отнюдь не так активно, как следовало бы, чтобы ваше программирование было эффективным на 100 процентов.

Мы обнаружили, что лучшее время для программирования другого человека - ночь. Какое именно время ночи? Об этом знает ваше правое полушарие посредством Высшего "я", расположенного в другой стороне. Так что предоставьте своей правой половине мозга решить, какое время лучше.

Как помочь правому полушарию принять решение? Запрограммируйте следующие шаги:

1. После того как ляжете в постель, войдите в альфа-уровень.
2. Мысленно скажите себе: "Я хочу проснуться в наилучшее время, чтобы запрограммировать (имя), и я проснусь в это время".
3. Засыпайте с альфа-уровня.
4. Когда вы проснетесь в первый раз среди ночи, это и будет лучшее время. Войдите в альфа-уровень и создайте три образа.
5. Снова засыпайте с альфа-уровня.

Некоторые характеристики поведения глубоко въедаются и могут потребовать повторного программирования. Как правило, достаточно провести программирование один раз за ночь в течение нескольких ночей.

Стоит ли спрашивать разрешения, прежде чем помогать другому человеку

Многие люди ставят под сомнение этичность помощи другому человеку без предварительного согласия. Они говорят, что перемены и коррекции в теле другого человека (о которых мы будем говорить в следующей главе) или в его



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

разуме - это своего рода посягательство, лишаящее этого человека шанса научиться исправлять свою собственную жизнь.

Все свидетельства, полученные нами за десятилетия исследований, показывают, что наша первичная цель на этой планете - помочь завершить творение. Если творение должно быть завершено, если наша планета должна быть превращена в рай - дело за нами. Люди молят о помощи, объективно и субъективно. Мы осознаем их нужды, прямо или косвенно, от них самих или от других людей. Должны ли мы тогда при этом говорить: "Нет, помогайте себе сами", чтобы навлечь на себя точно такой же ответ, когда сами будем молить о помощи.

Мы все одна человеческая семья. Мы все тесно связаны. Если бы вы могли познать, насколько тесно мы в действительности связаны, вы увидели бы, что, помогая другим, вы помогаете себе. Мы - одно целое.

Мы не можем повредить другим людям, помогая им. Вред может причинить физическая сила. Ментально мы используем духовную силу, а она может только помогать. Мы научно доказали, что субъективно сфокусированная энергия имеет созидательное, а не разрушительное действие. Духовная сила не вредит, она приносит только добро.

Это справедливо в отношении как тех, кому помогают, так и тех, кто помогает. Наблюдая за работой миллионов выпускников курсов по изучению метода Сильва, мы видим, что люди, которые больше помогают, больше и процветают.

Если вы все еще сомневаетесь, мы предлагаем вам не программировать человека в его присутствии. Делайте это только на расстоянии. Мы уточним это расстояние в отношении проблем со здоровьем в следующей главе, чтобы оставаться в рамках закона, требующего лицензии на занятие медициной. Кроме того, чтобы вас ничто не смущало, вы можете в начале своего программирования мысленно заявить что-нибудь вроде: "Да исполнится лучшее из всего, что может быть" или "Да исполнится воля Божья".

Техника "стакана воды"

Вы можете программировать других людей, животных и даже неодушевленную материю. Стены вашего дома восприимчивы к вашим вибрациям и вибрациям членов вашей семьи. Ваше энергетическое поле, или аура, передает ваши вибрации стенам, мебели и прочей домашней утвари. Войдите в чужой дом, и вы немедленно почувствуете разницу. Способность программировать все уровни жизни и физической материи принадлежит на этой планете только людям. Значит, предполагается, что мы будем пользоваться этим.

Мы нашли один способ использовать эту способность в отношении неодушевленной материи при решении сложных проблем. Мы называем это техникой "стакана воды". Сначала дайте мне объяснить, как это делается, а потом я расскажу вам, почему, как нам кажется, такой метод работает.

Прежде чем лечь вечером спать, наполните стакан водой. Закройте глаза, поднимите их слегка вверх и отпейте полстакана. При этом мысленно говорите себе: "Это все, что мне нужно, чтобы решить проблему, которая меня мучает". Поставьте стакан на ночной столик, накройте его, лягте в



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

постель и спите. Утром, сразу по пробуждении, повторите процедуру и допейте воду.

Вам не нужно уходить в альфа-уровень при применении этой техники. Вы генерируете достаточно альфа-волн, когда пьете воду с закрытыми и поднятыми слегка вверх глазами.

Ответ может прийти к вам во сне в ту же самую ночь. Если так, то, допивая остаток воды, воздайте благодарность. Ответ также может прийти в виде вспышки озарения на следующий день, или вы просто встретите нужного вам человека.

Как это работает? Хороший вопрос. Среди исследователей на этот счет полного согласия нет. Ориентированные на психологию ученые полагают, что, когда вы пьете воду с закрытыми глазами, мозг переходит в возбужденное состояние. Ваши защитные механизмы настораживаются, пытаются определить, что происходит - что это там тело проглотило. Это открывает разум эффективному программированию.

Гермес - известное имя в древнегреческой и египетской истории. Его учения так ревностно сохранялись, что и сейчас используются некоторые введенные им термины, например "герметически запечатанный". Обе соревнующиеся культуры провозгласили Гермеса богом. Одним из учений Гермеса, имеющим отношение к достижениям целей или нахождению решений, было держать в руке кубок с вином и мысленно рисовать в нем цель или решение. Выпитое затем вино доносило эту цель или решение каждой клетке мозга и тела.

Некоторые ученые верят в то, во что верил Гермес. Вино программируется, служа напоминанием правой половине мозга продолжать поиски необходимой для решения проблемы информации, независимо от того, бодрствует человек или спит.

Покойная Ольга Уоррелл, духовная целительница, которая в последние годы своей жизни отдавала много времени сотрудничеству с престижными исследовательскими институтами, была способна, удерживая воду в ладонях, менять ее спектрографические характеристики, то есть фактически воздействовала на ее молекулярную структуру.

Стоит задуматься и над тем, что мы примерно на три четверти состоим из воды, так что с ней у нас имеется тесная связь.

С водой легче всего демонстрировать психические способности. В Соединенных Штатах насчитываются тысячи лозоходцев - людей, которые могут отыскивать подземную воду при помощи раздвоенной палочки, просто шагая вперед и держа эту палочку перед собой. Используя этот метод, они узнают, где кроется вода. Если вы объясните мне, как он срабатывает, то одновременно хотя бы отчасти сможете понять, как работает техника "стакана воды".

Есть несколько более научных подходов к этому вопросу. Выдавите в стакан с водой несколько капель лимонного сока. Держите стакан указательными пальцами обеих рук, слегка раздвигая остальные пальцы. (В такой ситуации техника стакана воды срабатывает эффективнее.)

Лимонный сок - кислота, и при попадании в воду он делает ее в большей степени электролитом. Это означает, что вода лучше проводит энергию, точно так, как работали старые модели электрических батарей. Эта энергия,



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

психотропная энергия, энергия сознания, которая применяется в программировании, проектируется вашими указательными пальцами. Если вы держите стакан одной рукой, это прекрасно. Но если двумя руками - это лучше, а когда вы раздвигаете пальцы, то позволяете большему количеству энергии перейти в воду.

Используйте технику "стакана воды" только для одной задачи за один раз. Когда придет ответ, вы можете применить эту технику снова для решения другой проблемы.

Хотя данная техника имеет всестороннее применение, она особенно ценна в вопросах отношений между людьми. Становясь более проницательными, вы способны принимать правильные решения, что помогает вам улучшать отношения с другими людьми.

Первоначальный план

Я призываю вас следовать инструкциям, изложенным в этой главе, и использовать любую возможность для улучшения своих отношений с людьми. Не давайте проблемам углубляться и усложняться. Решайте их, пока они еще небольшие и легче устраняются.

Будьте максимально духовным и хорошим человеком, каким только можете быть. А потом с помощью субъективного общения или прямого программирования корректируйте нежелательные ситуации. Не забывайте и о технике "стакана воды".

Если бы я взялся переиначить библейскую историю творения, чтобы она отражала мой призыв к вам решать проблемы - проблемы человеческих отношений, о которых шла речь в этой главе, проблемы со здоровьем, с деньгами и трудные жизненные проблемы, о которых речь пойдет в следующих главах, - это называлось бы как "Первоначальный план".

И случилось так, что все запланированное было создано. Но все, что было создано, не было завершено.

Создатель сделал шесть частей работы и заготовил сырье, которому могли придать форму развивающиеся существа. Именно им предназначено завершить седьмую часть работы, по мере того как они будут практиковать и совершенствовать свои творческие способности.

И сказал Создатель: "Я не оставлю этих развивающихся существ, но и не буду делать эту работу за них, так как они должны научиться делать такие вещи сами, чтобы стать мне помощниками на предстоящие века".

Но не всё было хорошо, поскольку большинство развивающихся существ оказались слишком привязаны к тому, что было создано, и не развивали в себе способность продолжать совершенствовать творение и тем самым развиваться самим.

И тогда Создатель послал существам, населявшим мир, свои инструкции и посоветовал им искать и другие дары, которые были ниспосланы им, чтобы они не так предавались видимому физическому миру, но также помнили о своей святости, то есть о своей связи с невидимым духовным Создателем.

"Ищите в духовном мире, - посоветовал Создатель. - Закрывайте глаза время от времени, чтобы не быть ослепленными привлекательностью видимого физического мира, и, делая это, открывайте свою истинную природу, которая



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

невидима, духовна и священна, о которой сказано: происходит из божественного и принадлежит божественному."

И так случилось, что все большее число развивающихся существ начали понимать и практиковать вхождение в невидимый духовный мир, где они открывали свою истинную природу, свою святость, свои творческие способности.

И все большее число развивающихся существ теперь начинают пользоваться своими творческими способностями, помогая совершенствовать творение, которое Создатель начал для них, и тем самым далее развивая свои творческие способности, так что они могут возложить на себя еще большую ответственность и стать настоящими помощниками Создателя, как это первоначально и планировалось.

Когда Создатель увидит, что это начинается, он ниспошлет благословение на мир и благословит деятельность всех, кто населяет его, как это первоначально и планировалось.

Моя любовь и восхищение идут рядом с вами, по мере того как вы учитесь настраивать себя и других на источник здоровья и жизни.

9. Помощь с другой стороны для решения проблем со здоровьем

Та сторона - источник жизни. Эта сторона - источник сокращения жизни, поскольку в ней присутствуют болезни, старение и смерть. Таким образом, жизнь в этом физическом мире фатальна. Но тем не менее мы можем предпринимать шаги, позволяющие избегать болезней, уменьшать их число и улучшать здоровье. Данная глава расскажет вам, как это делать.

В этом физическом мире есть один враг, который с течением времени высасывает из нас жизненные соки. Он, наверное, вызывает больше болезней, страданий и смертей, чем что-либо иное. Он разрушает взаимоотношения, порождает психические и эмоциональные расстройства, ограничивает обучение, препятствует успеху и обуславливает большинство проблем со здоровьем. Если вы пытаетесь бороться с этим врагом, сражаться с ним, вы придаете ему еще больше силы. Но этот враг может быть побежден - безо всяких усилий - с помощью расслабления. Враг этот - стресс, или, точнее, дистресс [утомление, истощение, недомогание, - прим.].

Врачи обнаружили, что чрезмерный стресс является корнем многих наших проблем со здоровьем. Вот почему метод Сильва был разработан как одна из наиболее эффективных из когда-либо созданных программ борьбы со стрессом.

Во время первых пяти дней упражнений вы научились расслабляться. Вы воображали, как уходит напряжение из различных частей вашего тела; именно так вы снимали стресс.

Вы заставляли свое тело расслабляться, вспоминая свое любимое место релаксации. Когда вы делаете что-либо, ваш мозг запоминает это событие, так что, когда вы вызываете его в памяти, мозг воссоздает условия, которые существовали тогда. Если вы вспоминаете место, где вы расслаблялись, вы таким образом снимаете напряжение вновь.

Расслаблению помогает глубокое дыхание. Вы делаете глубокий вдох, чтобы наполнить тело энергией кислорода, а потом, выдыхая, расслабляетесь.



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Можно сказать, что вы издаете вздох облегчения. Когда вы расслаблены, то можете справиться с любой ситуацией. Вам не нужно изливать свое раздражение на свое тело, или на других людей, или на общество.

Пятнадцать минут в день

Мы воспринимаем стресс как нечто само собой разумеющееся; это часть нашего образа жизни. Нам нужно время, чтобы понять, куда мы идем, и сделать то, что должно быть сделано. Время не эластично; всегда существует угроза, что на какие-то дела нам времени не хватит. Назовем эту угрозу по буквам: с-т-р-е-с-с.

В нашей жизни никогда не хватает любви.

В нашей жизни никогда не хватает денег.

В нашей жизни никогда не хватает знаний и покоя. Нас тянет искать все больше, больше и больше.

Стресс. Стресс. Стресс.

Продолжительный острый стресс приводит к сокращению числа белых кровяных клеток и снижает способность нашего организма сопротивляться болезням. К чему это нас ведет? Какой-то вирус появился неподалеку, и вот уже полно больных.

Многие люди не знают о том, что страдают от стресса. Они могут угасать, даже не подозревая о накопившемся в них напряжении.

Каковы признаки стресса? Задайте себе несколько вопросов. Вас утомляет ваша работа? В вас нет былого энтузиазма? Ваши отношения с другими людьми проходят гладко или существуют сильные трения? Вы с трудом вспоминаете важные вещи? Вас ужасает сама мысль заняться чем-то новым?

Иногда стресс въедается в нас настолько постепенно, что мы даже не замечаем, что уже не чувствуем себя такими живыми, как раньше. Вы совсем не должны чувствовать себя старым в 40, 50, 60 или даже в 70 лет. Если же это имеет место, ищите чрезмерный стресс. А потом предпринимайте что-нибудь.

Стюарт Дж., директор начальной школы, был сторонником военного подхода к своему штату учителей. Он проводил с ними частые совещания, издавал резкие директивы и выходил из себя, когда происходили какие-либо неожиданности. Со временем его здоровье становилось все хуже и хуже, а кровяное давление стало настолько высоким, что мешало нормальной работе.

Стюарт изучил метод Сильва и решил изменить свои подходы. Прежде он приезжал в школу пораньше, чтобы писать приказы. Теперь он использовал это время для ежедневного вхождения в альфа-уровень на пятнадцать минут. Здоровье его улучшилось, кровяное давление заметно упало, а учителя стали более ответственными и склонными к сотрудничеству.

Входите в альфа-уровень на 15 минут каждый день и расслабляйтесь. Это упражнение снимет стресс и поможет сохранить здоровье.

Если вы слишком заняты, чтобы входить в альфа-уровень на 15 минут ежедневно - тогда для вас еще более важно найти время для этого. Так как вы находитесь в постоянной суете, то подвергаетесь еще большему стрессу, чем обычно, и нуждаетесь в увеличении времени пребывания в альфа-уровне.

В конце концов, когда стресс ломает ваше тело, вам придется найти



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

время, чтобы лечь в больницу. Когда вы принимаете ошибочные решения из-за испытываемого вами давления и из-за того, что не можете вовремя вспомнить важную информацию, находясь в состоянии стресса, вам приходится находить время для исправления собственных ошибок.

Приступайте к действиям немедленно. Потратить 15 минут - это небольшая плата за крепкое здоровье, продуктивную работу мышления и хорошие отношения с людьми.

Находясь в альфа-уровне, вы можете выполнять углубляющие упражнения с обратным отсчетом и воображать мирные сцены. Это повысит пользу от альфа-состояния, поддерживая вашу релаксацию на глубоком уровне - на частоте мозговых волн 10 циклов в секунду или меньше.

В ходе такого альфа-упражнения допустимы программирование ситуации, размышления о способах решения проблемы. Но лучше всего оставаться в течение этих 15 минут просто пассивным. Пассивная медитация - это изоляция от стресса активной концентрации. Наслаждайтесь пассивными, мирными сценами.

В альфа-состоянии вы крепче привязаны к своему источнику - месту, откуда протекает жизненная энергия, энергия исцеления и хорошего здоровья.

Техника трех пальцев для предупреждения стресса

Каждая стрессовая ситуация влечет за собой негативное программирование. Пятнадцать минут в день пребывания в альфа-уровне служат хорошей защитой. Но эта защита может легко пробиваться головной болью со стороны вашего шефа, ссорой с супругой, жарким спором с соседом. В такие моменты вам нужно что-то предпринять, чтобы избежать стресса. К сожалению, мы не можем сказать: "Простите, я на минутку", сесть, закрыть глаза и расслабиться.

Однако вы вполне можете сложить вместе большой, указательный и средний пальцы и попытаться решить проблему. Это простое действие служит спусковым механизмом к тому, чтобы обеспечить наиболее эффективную работу вашего разума. Это позволит вам иметь холодную голову и трезвые мысли для принятия созидательных решений.

Вы уже знакомы с техникой "трех пальцев". Вы программировали, что, когда вы сложите вместе три пальца (на любой руке), ваш разум будет функционировать на более глубоком уровне сознания. Этот уровень является источником здравомыслия и созидательных решений, но он не всегда обеспечивает нас хладнокровием, в котором мы нуждаемся, чтобы оградить себя от стресса. Поэтому вам нужно добавить к программированию техники трех пальцев такую фразу: "...и остаюсь спокойным, хладнокровным и полностью контролирую себя". Вот как теперь это выглядит:

1. Сядьте на удобный стул и войдите в альфа-уровень обычным образом.
2. Углубьте уровень обратным отсчетом, или наслаждаясь любимым местом релаксации, или тем и другим вместе.

3. Сложите вместе большой, указательный и средний пальцы на любой руке и мысленно повторите три раза: "Всякий раз, когда я складываю эти три пальца вместе, мой разум функционирует на более глубоком уровне сознания и я остаюсь спокойным, хладнокровным и полностью контролирую себя".



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

4. Заканчивайте занятие обычным образом.

Разумеется, чтобы выполнить это программирование, вам не следует дожидаться появления стрессовой ситуации. Сделайте это сейчас. Тогда вы будете готовы ко всяким неожиданностям.

Отвлечитесь на пару минут. Отложите книгу и снабдите себя этим средством удлинения жизни.

Применяйте технику трех пальцев по мере надобности, но никогда не пропускайте те драгоценные 15 минут в день пребывания в альфа-состоянии, о которых говорилось выше.

Как избавиться от головной боли

Головная боль является одним из наиболее мягких природных предупредительных сигналов о том, что вы находитесь под воздействием стресса. Головные боли могут быть сильными и причинять значительные страдания, но от них зачастую легко избавиться с помощью позитивного программирования.

Кроме того, в этой главе мы также объясним, как можно применять метод Сильва для борьбы с такими серьезными, связанными со стрессом заболеваниями, как диабет, болезни сердца и даже рак.

На консультациях по обратной биосвязи людей, страдающих мигренью, с успехом учат уменьшать боль, заставляя их руки потеплеть на несколько градусов. Популярный способ добиться этого - визуализировать руки красными. Звуковой сигнал проинформирует пациента, когда температура рук повысится, что позволит ему научиться эффективно пользоваться воображением. Цель упражнения состоит в улучшении кровообращения рук, что позволяет снизить кровяное давление в голове, которое может быть главной причиной боли.

Эта техника представляет собой окружной путь к решению проблемы. Почему бы нам воздействовать не на руки, а непосредственно на разум?

Я сейчас объясню вам, как это сделать. Но поскольку у вас может не оказаться под рукой этой книги, когда головная боль возникнет в следующий раз, я хотел бы, чтобы вы прочитали инструкции и точно знали, что необходимо предпринять в этой ситуации. Попробуйте сделать следующее:

1. Войдите в альфа-уровень и сложите три пальца вместе.

2. Скажите себе, когда вы откроете глаза при счете 3, то прочтете инструкции по прекращению головной боли; вы будете предельно сконцентрированы, шумы не будут отвлекать вас, а лишь помогут расслабиться еще больше; вы вспомните эти инструкции в любое время, когда это вам понадобится в будущем, просто сложив три пальца вместе.

3. Считайте до 3, откройте глаза и прочтите следующие шаги. Сделайте это сразу.

4. Если вы страдаете головной болью от перенапряжения, войдите в альфа-уровень. Мысленно скажите себе: "У меня болит голова; я испытываю головную боль; я не хочу, чтобы у меня болела голова; я не хочу чувствовать головную боль. Я буду считать от 1 до 5, и при счете 5 я открою глаза и буду чувствовать себя бодрым и здоровым. У меня прекратится головная боль".



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

5. Затем вы мысленно считаете от 1 до 3 и при счете 3 напомним себе: "При счете 5 я открою глаза и буду чувствовать себя бодрым и здоровым; я не буду испытывать дискомфорта в голове". Обратите внимание, что на счете "три" мы изменили слово "боль" на "дискомфорт". Боль осталась позади.

6. Затем вы продолжаете медленно считать до 5 и при счете 5, открыв глаза, мысленно скажите себе: "Я чувствую себя бодрым и здоровым. Я не испытываю дискомфорта в голове. И это действительно так".

И головная боль мгновенно исчезнет. Помните - телом управляет разум.

Если у вас проблемы со здоровьем, то применяйте метод Сильва под наблюдением врача. Ваш врач является для вас видимым средством поддержки, но благодаря альфа-уровню и активизации правой половины мозга вы одновременно приобретаете и невидимое средство поддержки - источник всякого лечения.

Как избавиться от усталости

Тело является огромным резервуаром энергии. Но поток энергии из этого резервуара может быть перекрыт стрессом. Самые незначительные события, происходящие дома, вне дома или на работе, могут оказаться стрессовыми, перекрыть поток энергии и вызвать усталость.

Мы совершаем ошибку и ощущаем свою вину. Чувство вины препятствует потоку энергии. Мы теряем что-либо - предмет, сделку, друга - и мы чувствуем, как от нас отделилось что-то. Мы смотрим на часы и видим, как мало времени осталось для того, чтобы сделать запланированное. Мы напрягаемся. Кто-то говорит что-то критическое или негативное в наш адрес. Мы злимся. Все это по отдельности - мелочи, но всё вместе выражается в большом стрессе и значительной потере энергии.

Если вы чувствуете усталость и хотите от нее избавиться, потому что ведете машину или продолжаете работать, вот что вам нужно сделать. (Разумеется, если вы за рулем, сначала сверните на обочину и выключите двигатель.)

1. Войдите в альфа-уровень.

2. Мысленно скажите себе: "Я устал и мне хочется спать, но я не хочу быть усталым и сонным; я хочу быть бодрым, полным энергии, здоровым, иметь прекрасное самочувствие. Я буду считать от 1 до 5. При счете 5 я открою глаза и буду бодрым, полным энергии, здоровым, иметь прекрасное самочувствие".

3. Медленно считайте про себя: 1, 2, 3. При счете 3 мысленно напомним себе: "При счете 5 я открою глаза и буду бодрым, полным энергии, здоровым, иметь прекрасное самочувствие".

4. Затем медленно считайте: 4, 5, откройте глаза и повторите: "Я бодр, полон энергии, здоров, имею прекрасное самочувствие".

Ощутите, как это происходит, - и вы будете "как огурчик"!

Есть и другие "отрицательные" чувства, которые вы можете заменить на "положительные", используя тот же самый метод.

Вы можете превратить утреннюю вялость в молниеносную энергию.

Вы можете подняться из "грязи" в "князи".

Вы можете превратить пессимизм в оптимизм.



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Вы можете заменить беспокойство на уверенность.

Вы можете превратить безнадежность в надежду.

Зачем позволять стрессам высасывать из вас энергию и саму жизнь?

Войдите в альфа-уровень и откройте себя неиссякаемому источнику жизненной энергии - другой стороне.

Избавьтесь от недомогания

Есть быстрый способ избавиться от физического недомогания, которое часто вызывается недостатком энергии. У всех нас имеется железа, управляющая остальными железами и системами, - зубная железа, или тимус. Мы обнаружили, что при мягкой стимуляции тимуса самочувствие может улучшиться.

Возможно, легкое головокружение, недомогание или какой-то другой нежелательный физический симптом начинает нарушать ваше самочувствие, и вы не знаете, как помочь себе в таком положении.

Мягкое постукивание по зубной железе часто нормализует состояние организма. Ваша вера в успех и ваше ожидание этой перемены к лучшему может стать катализатором еще более быстрого улучшения.

Тимус расположен на горле. Прощупайте указательным пальцем мягкую ткань шеи там, где начинается твердая грудная кость; тимус расположен одним дюймом ниже.

Результата можно добиться простым постукиванием по нему средним пальцем. Но мы советуем вам для гарантии успеха использовать некоторые принципы метода Сильва.

1. Стучите по тимусу тремя пальцами - теми, что используются в технике трех пальцев.

2. Делайте 10 ударов в секунду - альфа-ритм.

3. Улыбайтесь при этом.

Когда вы стучите тремя сложенными пальцами, в работе участвует большое количество нервных клеток. Вы уже запрограммировали это, практикуя технику трех пальцев.

Когда вы стучите с частотой 10 ударов в секунду, вы привлекаете в эту зону мозговые альфа-волны. Десять циклов в секунду - это, по-видимому, универсальная целительная частота. Когда проводились тесты, выяснилось, что духовные целители работают именно с такой мозговой частотой. (Чтобы стучать с такой частотой по зубной железе, вы должны попрактиковаться с вибрированием руки.)

Улыбаться - это все равно что вилять хвостом для собаки. В течение многих лет я утверждал, что улыбка производит позитивные перемены в организме. Теперь психологи считают, что, когда вы натягиваете на лицо улыбку, внутренняя реакция дает вам нечто, вызывающее вполне искреннюю улыбку.

Получение помощи с той стороны для вашего врача

Остаток этой главы будет посвящен вопросам лечения самого себя и других. Да, то, что вы можете сделать для себя, вы можете сделать и для



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

других, даже на большом расстоянии. Чтобы ваша левая половина мозга поняла и приняла это на первый взгляд невероятное утверждение, вы должны напомнить себе, что у вас имеется сверхсознание, которое активизируется вхождением в альфа-уровень и которое в активном состоянии принимает участие в универсальном сознании, разделяемом всеми. Это факт неуываемой мудрости, обнаруживаемый в шаманизме, который, по мнению антропологов, насчитывает тысячелетия. Это также присутствует в индуистских традициях, Каббале, других крупных религиях мира.

Даже ученые, которые стараются держаться как можно дальше от религиозных концепций, на основе собственных исследований сейчас вынуждены признавать, что существует духовный базис материального мира.

Я надеюсь, что вы тоже принимаете эту теорию. Это нелегко. Ведь мы были словно загипнотизированы физическим миром, который заставлял нас верить, что он таков, каким кажется. Постучите по подлокотнику кресла, в котором сидите. Кажется твердым, не так ли? Однако там полно пустого пространства. И относительный размер пространства между ядром атома и электронами, которые вращаются вокруг него, не меньше, чем между нашим Солнцем и планетами. Мы же не можем сказать, что наша солнечная система является твердым веществом.

Видите эту зеленую стену? Она вовсе не зеленая. На самом деле она такая угодно, только не зеленая. Мы видим ее зеленой, потому что это единственный цвет, который она не поглощает. Все световые волны длины, соответствующей зеленому цвету, отражаются от стены, и потому она кажется зеленой.

Физический мир загипнотизировал нас, заставляя думать, что он реален, хотя на самом деле он является иллюзией, за которой кроется иная реальность. Физики изучают эту реальность. Многие из них понимают, что им нужно пересмотреть свою философию, чтобы объяснить данные, которые они получают. За ними по пятам следуют врачи.

Доктор Ларри Досси, автор книги "Пространство, время и медицина", утверждает: "Любой, кто знаком с последними тенденциями в медицине, поймет, что современные врачи - как и физики до них - начали иметь дело со все более и более тонкими формами энергии, как в диагностике, так и в лечении заболеваний человека".

В своей книге "Вибрационная медицина" доктор Ричард Гербер поясняет, что "когда возникает болезнь, это признак того, что мы перекрываем естественный поток творческого сознания и жизненной энергии через наши многомерные комплексы тела/ разума/ души".

Другая книга, много месяцев державшаяся в списке бестселлеров, также указывает на важность энергии сознания для здоровья. "Любовь, медицина и чудеса" доктора Берни С. Сигеля делает сильный акцент на связь сознания и лечения. В предисловии автор пишет: "Не забывайте о том, что то, что одно поколение считает чудом, для другого может быть научным фактом... Эти чудеса происходят при помощи внутренней энергии, доступной нам всем".

Теперь вы способны управлять этой энергией. Вы можете использовать ее для себя или для других. Эта энергия оказывает воздействие на ваш материальный мир. Когда вы пользуетесь ею в отношении себя или других, вы помогаете лечащим врачам, снабжая их творческой энергией. Ее источник -



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

это тот самый источник творения и, следовательно, материи. Внутренняя энергия может приводить в норму аномалии, восстанавливать разрушительные последствия стресса, исцелять.

Как последователи метода Сильва решают проблемы со здоровьем

Во время 32-часового курса по изучению метода управления разумом Сильва упор в последние часы делается на обнаружение и исправление физических нарушений. Причина такого акцента на проблемах здоровья связана с тем, что тело - самое легкое место для того, чтобы использовать разум в целях осуществления перемен в физическом мире. Мы постоянно воздействуем на наше окружение, используя как ментальные, так и физические средства. Однако, поскольку главным приоритетом нашего мозга является выживание, нашему сознанию легче всего работать с проблемами, связанными с серьезными заболеваниями. Решить проблемы, связанные со здоровьем, проще, чем, например, обнаружить потерянный предмет, или найти подходящую работу, или обнаружить причину поломки автомобиля.

Мы начинаем с более простых проблем и составляем дневник успехов, чтобы повышать уровень ожидания и веры, прежде чем переходить к более трудным вопросам.

Позвольте мне продемонстрировать вам типичное занятие по методу Сильва в тот момент, когда обучение завершено и слушатели разбиты на группы по два-три человека для испытания своих новых ментальных возможностей.

Каждый слушатель "привел" с собой хотя бы одного "пациента". Пациент - это человек, который чем-то болен и которого слушатель знает. На одной стороне листа слушатель пишет имя этого человека, его адрес, возраст и пол. На другой стороне он дает краткое описание человека, вроде того, что пишут на водительских правах, а также болезни, которыми этот человек страдает.

Один слушатель из пары, которого мы будем называть медиумом, входит в глубокий альфа-уровень. Затем другой слушатель, которого мы будем называть ориентологом, называет имя, адрес, возраст и пол своего пациента.

Медиум воображает этого человека и описывает его или ее основные физические черты. Обычно описание получается удивительно точным. Затем медиум сканирует образ человека в своем воображении, пока его внимание не останавливается на какой-то части тела.

"Проблема в области почек."

"Совершенно верно", - подтверждает ориентолог.

Через несколько мгновений медиум говорит: "Камни. Я вижу камни в одной из почек. Минуточку. Я начинаю крошить их". Опять пауза. "Всё в порядке, я раздробил камни и увидел, как они растворились в моче. Я заканчиваю."

Медиум возвращается в бета-состояние, и оба начинают оживленное обсуждение. Ориентолог может на следующий день позвонить больному и услышать, как тот скажет: "Сегодня утром камни вышли".

Этой сцене предшествует большая и подробная подготовка, которую обычно дают на курсах. Но я опишу эту подготовку вам и затем предложу



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

альтернативные пути, по которым вы могли бы добиться аналогичных результатов, помогая лечить самого себя и других.

Как снабдить правое полушарие "указательными столбами"

Правое полушарие мозга можно активизировать, но оно не будет работать так же эффективно, как левое, пока не решится одно скрытое затруднение. Левое полушарие имеет точки отсчета, созданные опытом и образованием в этом физическом мире. У правого полушария таких точек отсчета очень мало - у него нет ни указателей, ни дорог, ни физических характеристик, которые оно могло бы узнавать и использовать для определения направления.

Более 10 часов тренировок по методу Сильва посвящено исправлению такого положения. Точки отсчета в правом полушарии устанавливаются длительными циклами подготовки, в процессе которых преподаватель проводит слушателя через бесчисленное количество упражнений на воображение. Все эти методы берутся из нашего опыта и распространяются на новые измерения.

Например, во время одного из упражнений слушатель проектирует свой интеллект в стену своего дома и воображает, на что это похоже - быть внутри стены. Насколько там светло? Какова там температура по сравнению с температурой снаружи? Чем там пахнет? Какова твердость материала стены?

Твердость можно определить, сжав кулак и ударив по внутренней стороне воображаемой стены, чтобы услышать отраженный звук.

В подобных циклах подготовки поощряется использование рук, поскольку это помогает правому полушарию получать поддержку со стороны левого.

В течение этих 10 часов субъективно устанавливаются сотни и сотни точек отсчета, которые программируются в память для дальнейшего использования. Но есть еще тысячи других точек отсчета, которые левое полушарие одновременно ассоциирует с ними. Слушатели изучают четыре металла - свинец, нержавеющую сталь, медь и латунь, - подобно тому, как до этого изучали стену. Логически мы понимаем, что металлы связаны друг с другом, так что каждый из них становится точкой отсчета для других. Так, используя упражнения по воображению, касающиеся четырех металлов, устанавливаются точки отсчета для правого полушария, с которыми нам приходилось иметь дело посредством левого полушария.

По мере того как преподаватель ведет класс вверх по лестнице эволюции - от неодушевленной материи (металлов) до растений, животных и, наконец, человека, - правая половина мозга наделяется всеми преимуществами левой половины, что позволяет ей функционировать столь же надежно.

Создание воображаемого места

Следующее, что мы делаем на занятиях по методу Сильва, - определяем положение воображаемого места, где мы можем творить. Опять же, это перенимается из опыта левого полушария.

В физическом мире у нас есть место, где мы готовим еду - кухня, место для сна, место, где мы смотрим телевизор. У нас есть рабочее место, будь то кабинет, магазин, завод или что-либо еще.

В соответствии с методом Сильва мы создаем воображаемую лабораторию.



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Преподаватель помогает слушателям войти в более глубокий альфа-уровень путем дополнительного обратного отсчета. Там их просят создать комнату, обставленную в каком угодно стиле, со стулом, столом и всем оборудованием, какое обычно бывает в лаборатории, включая шкафы, компьютеры, инструменты и лекарства.

Мысленное изображение дополняется визуализацией "экрана" на одной стене лаборатории и, наконец, созданием двух советников. Поскольку советники - плод интеллекта каждого слушателя, они становятся его связью со всем этим не только в физическом, но и в духовном измерении. Эти советники помогают слушателю в решении проблем и развитии созидательных идей. Он спрашивает мнение своих советников и сам начинает воображать, какими могут быть их ответы, и ответы приходят. Вы тоже создали себе советников в своем любимом месте релаксации. Не забывайте про этих гениев, когда вам нужна помощь.

Слушатели работают в мире воображения - субъективном измерении - уверенно и естественно, если убеждают себя, что находятся в знакомой обстановке. Лаборатория как раз и обеспечивает такую обстановку, а дружественные советники подкрепляют ее.

Создание воображаемого места является тонким аспектом подготовки. Ведь это необычная процедура. Преподавателю нужно быть весьма подкованным в теории и практике, чтобы ответить на все вопросы, которые неизбежно возникают в такой момент, и делать это удовлетворительно для большинства ориентированных на логику слушателей.

Тут вы, читатель, оказываетесь в несколько невыгодном положении, так как текст книги не способен адекватно охватить все возникающие у вас вопросы. Для этого вам следует пройти обучение. Но для достижения лучших результатов в получении помощи с другой стороны вам следует иметь доступ в лабораторию, а также к своим советникам.

Поэтому я отныне назначаю вас вашим собственным преподавателем. Перечитайте начало главы 5, где мы говорили о советниках и где вам были даны инструкции по их созданию в вашем любимом месте релаксации. Кроме того, перечитайте еще раз последние несколько страниц, где подробно расписывается создание лаборатории и советников. Затем я рекомендую вам начать ценную созидательную процедуру - создать лабораторию и пересоздать советников в ней. Я сейчас напомню вам шаги, которые нужно выполнить, но сначала позвольте мне еще раз описать, что происходит в последние часы обучения.

"Переживая" это снова и снова через расслабленное чтение напечатанных слов, вы можете разучить процедуру программирования, что немного компенсирует ваше отсутствие на занятиях.

На семинаре по методу Сильва

Обычный класс на занятиях по методу Сильва разделяется на группы по два-три слушателя. Каждый слушатель по очереди представляет пациента, а потом работает с ним. Тот, кто описывает пациента, называется ориентологом. Тот, кто входит в лабораторный уровень и работает с пациентом, называется медиумом.



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Ориентолог дает имя, адрес, возраст и пол своего знакомого, который болен физически или психически. Пациентом может быть также человек, перенесший хирургическую операцию.

Ориентолог просит медиума войти в лабораторный уровень, поздороваться со своими советниками, помолиться с ними и затем доложить о готовности. Теперь давайте рассмотрим гипотетическую ситуацию.

"Я готов." Глаза женщины-медиума закрыты, и она глубоко расслаблена, но способна, так же, как и все мы, вести беседу в таком состоянии.

Ориентолог начинает медленно считать от 10 до 1, поясняя: "Это чтобы позволить вашему разуму приспособиться к уровню, где вы будете работать точнее и правильнее".

"При счете 3, - продолжает ориентолог, - на вашем экране появится изображение тела Джона Смита, Мейнстрит, Цинциннати, мужчина, 38 лет." Ориентолог считает до 3, щелкает пальцами и повторяет информацию.

"Изображение тела этого человека находится на вашем экране. Сканируйте его своим интеллектом вверх и вниз, пока вас не привлечет какая-то или какие-то зоны."

Медиум приступает к работе. Она "видит" этого человека. Она не уверена, кого именно она "видит". Ей хотелось бы описать этого человека, но она думает, что это просто догадки. Нас всех в школе учили не гадать. Поэтому она помалкивает.

Ориентолог пытается разговорить ее. "Это практическое занятие. Точность приходит с практикой. Вы можете чувствовать, словно вы придумываете это. Это хорошее чувство."

Медиум тихо говорит: "Он высокий, может быть, шести футов ростом."

Начало хорошее. У ориентолога описание Джона Смита зафиксировано на бумаге. Он покажет его ей позже. Медиум снова замолкает. Ориентолог продолжает поощрять ее.

"Вы все делаете прекрасно. Продолжайте говорить по мере исследования. Рассказывайте о своих впечатлениях", - настаивает он.

"Он сутулится. Меня притягивает его спина. Подождите минутку, я хочу проверить его позвоночник."

Еще молчание. Еще одно предложение говорить.

"Да, проблема в его позвоночнике, - говорит она. - Я полагаю, это называется смещением диска. Я собираюсь поправить дело."

Теперь молчание сопровождается движениями рук, когда она воображает, что исправляет нарушение. Вскоре она говорит: "Я вижу его здоровым. Я заканчиваю".

"Хорошо, - говорит ориентолог. - Каждый раз, когда вы входите в измерение с искренним желанием помочь человечеству, вы помогаете сами себе и с каждым разом становитесь все более точны."

Медиум благодарит своих советников, произносит прощальную молитву и выходит. Затем они с ориентологом оживленно обсуждают этот случай.

Спустя несколько дней ориентолог может позвонить своему другу в Цинциннати и услышать, как тот скажет: "Ты помнишь, у меня была проблема со спиной? Так вот, за последние дни она, кажется, исчезла сама собой".

Объяснит ли ориентолог Джону, что произошло и что это он помог ему? Ни в коем случае, потому что...



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Ему помогла другая сторона.

Помощь в лечении

Мы поощряем наших выпускников, прежде чем работать над иными проблемами человечества, касающимися денег и любви, поработать над болезнями. Причина, как мы уже говорили, в том, что выживание является высшим приоритетом мозга - его внимание привлечено угрожающими жизни физическими проблемами.

Вот почему эта глава о здоровье идет первой - здоровье поправить проще.

Вы можете изобразить самого себя на экране своей лаборатории и вылечить себя точно так же, как если бы вы были другим человеком.

Попрактиковавшись с несколькими десятками пациентов и научившись точно определять их проблемы, вы обретете больше уверенности в себе. Уверенность ведет к точности. Вы сможете лучше работать над более сложными человеческими проблемами и будете уверены в том, что собираете точную информацию, а не "выдумываете" ее.

Позже вы сможете перейти к другим случаям, касающимся растений, животных и даже неодушевленной материи.

Всегда работайте над реальными, а не придуманными проблемами. Ваши нейроны чувствуют разницу и играми не занимаются.

Как справиться с реальной проблемой здоровья? Любым способом, какой придет в голову. Вы можете дробить камни пальцами, зашивать рану, стирать пятна на легких. Последним мысленным шагом всегда должен быть вид человека (или вас самих), имеющего прекрасное здоровье, без каких-либо признаков проблемы.

То, что вы "видите" в своей лаборатории, - не физическое, а скорее энергетическое тело человека. И исправления вы вносите в это энергетическое тело. Поскольку оно является шаблоном физического тела, то вносимые вами изменения коснутся и самого тела. Устранить причину, и изменится следствие, посредством другой стороны.

Учитесь быть целителем

Учиться быть целителем - это часть программы управления разумом по методу Сильва, которая является самой сложной для самообучения. Но история наполнена рассказами о великих целителях, которые учились самостоятельно. Умение исцелять - это природная способность, которой мы все обладаем, когда центрируем свое мышление. Она естественна, потому что мы являемся соавторами Создателя, и каково же было бы творение, если бы мы постоянно портили его своим негативным и стрессовым мышлением, не умея ремонтировать его позитивным и творческим мышлением?

Я могу предложить вам наилучшую замену формальному обучению: перечитайте первую часть главы 5, где речь идет о лаборатории и советниках, а также эту главу о проблемах со здоровьем. Это перечитывание, в свою очередь, обеспечит вас достаточным числом повторений. Повторения в расслабленном ментальном состоянии служат началом процесса



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

программирования и помогают вам тренироваться.

Я еще раз вкратце приведу эту тренировку. Она изложена в виде больших шагов. Это не то, что пошаговая инструкция для слушателя. Скорее, это конспект лекции, раз вы теперь стали своим собственным учителем.

После того как вы завершите перечитывание, попрактикуйтесь со следующими упражнениями. Выделяйте достаточное количество времени на каждое из них и не переходите к следующему, пока не удовлетворитесь результатами:

1. Расслабьтесь и совершите воображаемые путешествия в воображаемое тело человека, чье лицо вы можете легко вспомнить. Изучите кости, мозг, сердце, печень, поджелудочную железу, почки и другие жизненно важные органы. Повторите упражнение несколько раз.

2. Расслабьтесь и углубьте релаксацию. Возможно, вам понадобится считать от 10 до 1 или от 25 до 1. Позже повторяйте метод, который вы используете для углубления релаксации, при вхождении в лабораторный уровень, потому что сейчас вы будете создавать лабораторию. Начните с комнаты, обставленной по вашему желанию. Установите мысленный экран, где вы будете изучать себя или других, на стене, которую вы назначите южной. Вам понадобятся стол и кресло, часы, вечный календарь, различные инструменты и оборудование, а также разнообразные химические вещества и лекарства.

3. Если вы уже создали советников в своем любимом месте релаксации, как вас инструктировали в главе 5, переместите их сейчас в свою лабораторию. Если нет, решите, кого вы хотите иметь советниками - одного мужчину и одну женщину, любого человека из прошлого или настоящего, которого вы уважаете, или даже воображаемый персонаж. Создайте дверь, которая уходит в пол и которой вы можете управлять с помощью кнопок на подлокотнике кресла. Медленно откройте дверь и пригласите войти мужчину-советника. Создайте его. Вообразите его. То же самое сделайте с женщиной-советницей.

4. Работайте с пациентами, входя в лабораторию (см. шаг 2), здороваясь со своими советниками, произнося приветственную молитву, а затем изображая человека, который нуждается в вашей помощи, на экране. Определите проблему и решите ее. Поблагодарите советников, произнесите прощальную молитву и отсчитывайте вперед столько же раз, сколько вы отсчитывали назад.

Я поздравляю вас с приобретением статуса соавтора. Другая сторона вас тоже, наверное, поздравляет - еще одной душой, которая поможет сделать этот мир лучше, стало больше.

10. Помощь для успеха в делах

Деловые мужчины и женщины могут получать помощь с другой стороны, бодрствуют они или спят. Ответы приходят. Решения приобретают форму. Люди становятся более работоспособными. Повышается отдача. Улучшается качество. Увеличиваются доходы. Если вы бодрствуете, перемены наступят, когда вы примените метод Сильва, как мы это опишем в данной главе. Во сне это



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

происходит, когда вы заказываете сон, помогающий вам выбраться из какой-то нежелательной ситуации. Неважно, как это произойдет, в состоянии бодрствования или во сне, вы узнаете об этом. Вы вдруг обнаружите, что говорите или думаете: "Ага!" Деловые люди готовы использовать значительно большее количество своего разума.

В одном из своих исследований Институт духовных наук обнаружил возросшую открытость среди деловых людей, даже из разряда "упрямцев", в отношении роли интуиции в принятии правильных решений.

Словно эхом отзываясь на эту перемену, Международный институт менеджмента (МИМ) спонсировал Круглый стол по интуиции, проводившийся в Женеве, Швейцария, в середине 1988 года. Доктор Хуан Ф. Рада, генеральный директор МИМ, заявил: "Мы хотим выяснить, что такое интуиция, какую роль она играет в бизнесе, можно ли ее развить и может ли она помочь менеджерам и корпорациям на пороге двадцать первого века".

На встрече присутствовали исполнительные директора многих крупных международных компаний, а также представитель Организации метода Сильва доктор Джордж Де Со, который мог поделиться опытом Сильва, особенно с точки зрения своей специальности - психологии.

Результатом работы этого первого Круглого стола по интуиции, который обещает стать традиционным, стала всемирная исследовательская программа, посвященная природе интуиции и ее роли в принятии деловых решений и вовлекающая более 10000 бизнесменов. Двухлетние исследования получают поддержку множества мультинациональных компаний и, как ожидается, почерпнут данные в нейронауках, психологии, медицине, философии и гуманитарных науках.

В процессе работы первого Круглого стола участники слышали рассказы о различных "необъяснимых" случаях, связанных с внезапным озарением, совпадениями и случайностями. (Вы не согласны, что все это называется "другая сторона"?) Некоторые из высказанных взглядов граничили с духовностью; интуиция квалифицировалась, с одной стороны, как навык, который можно тренировать и развивать, а с другой стороны, как "состояние бытия, уровень сознания".

Одна фракция, сформировавшаяся на женевской встрече, назвала себя группой "изучения инкубации предпринимателей". Она собирается выяснить, не следует ли включить в структуру корпораций "инкубаторы". Под инкубаторами в данном случае понимаются люди, чьей работой будет поощрение и поддержка тех, кто использует интуицию и творческий процесс.

Достаточно сказать, что бизнесмены начинают понимать, что традиционные способы мышления и общения в дальнейшем могут оказаться недостаточными и что возможным ответом на необходимость улучшения всех аспектов работы является интуиция.

Вы когда-нибудь наблюдали ситуацию в футбольном матче, когда защита растерянно пытается определить, куда подевался мяч? И вам хотелось крикнуть: "Эй, вы, мяч у того парня!" Точно так же чувствовал себя на этой международной встрече доктор Джордж Де Со: все искали мяч, а он все это время знал, где этот мяч находится. Мы все, связанные с методом Сильва управления разумом, испытывали подобное чувство разочарования. Но мы также были уверены, что другая сторона знает, что делает.



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Коллективное слепое пятно

В середине 1970-х годов был проведен опрос, посвященный качеству жизни американцев. Один из вопросов был такой: "У вас когда-нибудь возникало чувство близости к мощной духовной силе, которая как будто поднимала вас над вашим телом?"

Такой опыт хотя бы раз переживали до 40 процентов респондентов, несколько раз - 20 процентов, и часто - 5 процентов опрошенных.

При дальнейших расспросах эти люди признавали, что едва ли кто-нибудь из них когда-либо говорил об этой духовной силе со священником или раввином. Большинство из них чувствовали, что духовенство примет их за "сумасшедших". Что это у нас за образ жизни, если даже в религиозных кругах мы считаем неудобным обсуждать духовный "контакт"? Создается впечатление, что в западном мире сложилось своего рода коллективное слепое пятно. Можно было бы допустить такое в деловом мире, даже в психологическом и медицинском, но в религиозных кругах?

Возможно, это слепое пятно объясняет, почему происходит всплеск интереса к "спиритизму", популяризированному Ширли МакЛейн. Все большее число людей обнаруживает, что они могут "слышать" какой-то голос с той стороны. Этот голос якобы отвечает на вопрос, пока медиум находится в состоянии транса. Неизбежно возникают споры в отношении искренности действий медиума.

Никаких сомнений в нашей божественности нет. Вам не стоит спорить об этом со скептиками. Вам не следует вообще говорить об этом. Вы можете обойти коллективное слепое пятно и стать "мудрецом в келье", регулярно входя в альфа-уровень.

Одна выпускница жила такой напряженной жизнью дома и на работе, что никуда не могла деться от скептически настроенных членов семьи и сотрудников. Чтобы входить в альфа-состояние, ей приходилось прятаться в ванной. Это было для нее единственной возможностью уединиться.

Религиозные песнопения, спиритические сеансы и иные подходы могут приходить и уходить, но альфа-доступ к правой половине мозга будет существовать вечно. Альфа-уровень - ваш надежный контакт с Высшим интеллектом, решающим все проблемы.

Начало курса Сильва

Я начал исследования по методу Сильва в 1944 году. Первое коммерческое занятие я провел только в 1966. За это время я развернул доходный электронный бизнес, основанный преимущественно на быстро растущей телевизионной индустрии и потребности домовладельцев в телевизионных антеннах.

Первое занятие по методу Сильва состоялось случайно, после нескольких лекций по психологии, которые я прочитал в Техасском колледже. Мне позвонил некто мистер Дорд Фиц и пригласил приехать в Амарильо побеседовать с членами местной Ассоциации искусств. Он прослышал о моих лекциях в Техасском колледже и хотел бы, чтобы его студенты, изучающие



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

искусство, узнали об этих исследованиях. Он предложил оплатить мои расходы, но не более того. Я согласился. Мы договорились на октябрь 1966 года.

Я интуитивно чувствовал, что художники, которые в большей мере пользуются правым полушарием мозга, чем большинство людей, имеют лучшие перспективы обучиться моему методу. На моем занятии присутствовало около 90 человек. Почти все они приняли на себя обязательство пройти обучение, когда я вернусь, и внести определенную плату.

Поездка из Ларедо в Амарильо занимает целый день, поэтому я ездил грейхаундским автобусом. Я совершил множество таких поездок, поскольку за раз представлял только один сегмент всего обучения. Я начал работать с группой в Амарильо в октябре, и обучение успешно завершилось в январе 1967 года.

После того как я завершил этот первый коммерческий курс, несколько моих выпускников стали инструкторами, и некоторые из них продолжают активно помогать нам до сих пор.

Как только я завершил обучение этой первой группы, из их друзей и родни сформировалась еще одна группа. Многие люди слышали о нашем курсе и тоже хотели попробовать, так что я начал приезжать в Амарильо дважды в месяц. Потом обучение захотели пройти жители Лаббока, и я начал регулярно ездить туда. Зарождался бизнес.

Но самой радостной стороной всего этого были вовсе не деньги. Удовольствие мне доставляло видеть озарение на лицах людей, когда они внезапно понимали: "Сработало!" Я до сих пор переживаю этот специфический вид радости, который трудно описать человеку, не испытывавшему такого, когда вижу, как часто слушатели подобным образом меняются в лице. Они достигают точки, когда с помощью собственного непосредственного опыта узнают, что способны творить великие, духовные дела.

Таковы факты. Вы заметили, что здесь не было обычного "бизнес-плана". Не было исследования рынка. Не было рекламной кампании. Никаких обычных шагов, осуществляемых стандартным предпринимателем. Я, вероятно, оказался ясновидцем.

Мой опыт не является аргументом против тщательной подготовки в бизнесе; это аргумент в пользу участия в этом правой половины мозга. Два полушария составляют прекрасную деловую пару. И ничто в этой главе не следует воспринимать, если можно так выразиться, как антигарвардскую школу бизнеса. В этом быстро меняющемся мире деловым людям для выживания необходимо необходимо сочетать работу обоих полушарий головного мозга.

Использование метода Сильва в бизнесе

Один инженер-химик пытался сконструировать синтетический кровеносный сосуд, который не отторгался бы человеческим телом. После многих месяцев проб и ошибок он заказал для решения этой проблемы сон. Ему приснилась формула, он записал ее, и она оказалась успешной.

Один страховой агент никак не мог добиться от клиента согласия на повторную встречу. Он воспользовался субъективным общением, чтобы убедить клиента и оберегавшего его секретаря, что встреча пошла бы на пользу



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

самому клиенту. Затем он позвонил в компанию, добился немедленного согласия и заключил договор.

Менеджер одного из филиалов фирменной сети присутствовал на совещании с другими менеджерами этой сети. Обсуждалась общая для всех проблема - одна из тех ситуаций, когда "плохо, если сделаешь, и плохо, если не сделаешь". Менеджер сложил три пальца вместе и выдвинул предложение; оно было единогласно принято и оказалось удачным.

Управление сновидениями, субъективное общение и техника трех пальцев - единственные ли это применения техники Сильва в бизнесе? Нет. Каждая техника метода Сильва имеет приложение в бизнесе. В этой главе мы определим деловые приложения уже представленных вам приемов, дадим вам краткий обзор этих приемов и одновременно откроем новые горизонты для их использования.

Как насчет конкуренции? Меня часто спрашивают, что произойдет, если два человека программируют одно и то же, например, продажу конкурентных продуктов одной компании; чем определяется, кто победит? Если они оба искренни и программируют на равных глубинах альфа-уровня, ментального изображения, а также ожидания и веры, мне кажется, что преуспеет тот, кто больше этого заслуживает. А это будет тот, кто чаще решает проблемы, нежели вызывает их, и кто больше стремится сделать этот мир лучше.

Мы завоевываем уважение, помогая решать проблемы как отдельным людям, так и нашей планете. Это похоже на то, как люди программируют выигрыш в лотерее. Многие обещают отдать половину денег на благотворительность в случае выигрыша, но они не видят более важного: то, что они делали раньше с деньгами, которые уже получили.

Обещание - это совсем не то, что действие. "По их плодам узнаете их", - говорит Библия. О нас судят по нашим действиям. Поэтому, если вы прямо сейчас начнете делать все, что возможно, чтобы наш мир стал лучше, повышается вероятность того, что вы еще больше преуспеете в будущем, потому что будете получать дополнительную помощь с той стороны.

История успеха метода Сильва

Я хотел бы предоставить слово одной из выпускниц курсов по изучению метода Сильва. Свою историю рассказывает Полетт Т. из Оклахомы.

Прежде чем приступить к работе в качестве инкассатора в деловом офисе больницы св. Антония, я много лет проработала парикмахершей.

Единственная связь между профессиями парикмахера и инкассатора состоит в том, что приходится иметь дело с людьми. Я упоминаю об этом, так как думаю, что это существенно в истории моего успеха.

Я начала работать в больнице в июне 1980 года. По долгу своей работы я имела дело с пациентами, которых выписывали. Я устанавливала разницу между их общим счетом и тем, что оплачивалось страховкой, плюс многое другое.

Никому не нравится, когда у них просят деньги, тем более когда они больны и страдают, так что вы можете представить, каково мне приходилось.

Прослушав курс лекций по методу Сильва, я начала использовать технику "зеркало души" и воображать каждого пациента окруженным любовью. Потом я



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

вообразила себя, просящей пациента заплатить недостающую сумму.

Большинство пациентов отвечали добротой и сотрудничеством. В результате мои сборы возросли и я получила повышение.

В августе 1983 года, став инкассатором, я начала применять всю свою технику на новой работе. Работа инкассатора была связана с огромной ответственностью.

Я отвечала приблизительно за 100000 долларов в моей части алфавита, от А до Ф. Это в среднем 725 счетов. Моя работа состояла в том, чтобы собирать деньги после того, как оплачена страховка и другие льготы и пациент покинул больницу. Основная часть дел велась по телефону, и мне следовало быть постоянно готовой управляться с самыми различными сложными ситуациями.

Каждый раз, когда я снимала трубку, чтобы позвонить насчет оплаты, я использовала технику "зеркало души". В зеркале с синей рамкой я изображала себя просматривающей дело, разбирая проблему или причину, почему возникла задолженность, создавая благоприятный мысленный образ. Затем левее, в зеркале с белой рамой, я рисовала решение, позволяющее закрыть дело пациента и погасить его задолженность сполна.

Став инкассатором всего семь месяцев назад (и не имея никакого предыдущего опыта), я с каждым месяцем делала поразительные успехи. Моя начальница вызвала меня как-то в свой кабинет и выразила восхищение моей работой.

Постскриптум: вскоре после того, как это было написано, Полетт Т. получила новое повышение. Вопрос: Кто ответственен за это повышение? Ее руководитель или ее Руководитель?

Изменение негативного мышления на позитивное

Когда вы сеете семена в субъективном измерении, урожай вы собираете в физическом мире.

Мы все знаем, что из семян моркови вырастет морковь, а из семян гороха - горох.

Когда вы посвящаете свою медитацию размышлениям над деловыми проблемами, какие семена вы сеете?

Правильно. Вашим урожаем в физическом мире будут те же самые проблемы, над которыми вы размышляли. Вы используете свою созидательную энергию для усиления нежелательных ситуаций.

Мне легко посоветовать вам перевернуть свое мышление, чтобы вы начали размышлять и медитировать над решениями. Тогда вы будете создавать более выгодные ситуации. Представьте, какие перемены произойдут в вашем балансе доходов и расходов!

Но я напрасно бы тратил время с подобными советами, поскольку вы запрограммированы на то мышление, которым обладаете. Вы не можете изменить его, просто пожелав сделать это.

Вы должны перепрограммироваться.

В методе Сильва есть одна исключительно успешная техника, именуемая "зеркалом души". "Зеркало души" сокращает трехобразный метод программирования до двух образов, но добавляет новую характеристику -



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

воображаемое зеркало. Когда вы входите в альфа-уровень и "видите" это зеркало, вы можете сделать его, по своему усмотрению, различных размеров, чтобы оно могло вмещать одного человека или многих, маленькую сцену или большую. Это зеркало имеет раму, которая может менять цвет от темно-синего до ослепительно белого.

Зеркало с синей рамой используется для идентификации проблемы, а с белой рамой - для наблюдения за ее решением или достижением цели.

Вот процедура по шагам:

1. Войдите в альфа-уровень обычным образом.
2. Вообразите, что видите проблему в зеркале с синей рамой. Вкратце изучите ее.
3. Сотрите образ проблемы, передвиньте зеркало немного влево и измените цвет рамы на белый.
4. Вообразите, что видите в зеркале с белой рамой решенную проблему или достигнутую цель.
5. Заканчивайте занятия обычным образом.
6. Отныне, когда вы будете думать о своем проекте, вы будете видеть его как решение в белой раме.

Позвольте мне немного прокомментировать шаги 3, 4 и 6. На шаге 3 вас просят передвинуть зеркало немного влево. Как уже упоминалось раньше, мы обнаружили, что у находящихся в альфа-уровне людей существует естественная тенденция видеть прошлое справа, а будущее - слева.

На шаге 4 вас просят увидеть проблему решенной или цель достигнутой. Это должно быть сделано настолько широко, насколько возможно. Вам не нужно программировать, чтобы проблема была решена каким-то особым образом; все, что вам нужно, - это вообразить какое-нибудь решение.

Например, если вы агент по торговле недвижимостью и ваша проблема состоит в том, чтобы продать дом, вам не следует визуализировать, как мистер и миссис Джонс, которые, как вы знаете, хотели бы приобрести дом, шагают к нему с ключом в руках. Лучше было бы представить искомое решение в виде таблички "Продано" на этом доме с вашим именем в качестве агента.

Вы связываете руки Высшему интеллекту, когда излишне сужаете путь достижения цели. Просто вообразите решение, и пусть другая сторона сама найдет "путь". Еще одна причина, почему не рекомендуется использовать образ Джонса, состоит в том, что любое такое программирование решения вашей проблемы, которое создает проблемы для кого-то другого, едва ли окажется успешным. Ваш дом может оказаться слишком велик, или слишком мал, или слишком дорог для Джонсов. С помощью метода Сильва мы не должны создавать проблемы. Мы создаем только решения.

"Желание смерти" и как его устранить

Отец Б. Дж. был высоким правительственным чиновником в своей стране. Сам Б. Дж. был исключительно преуспевающим фермером, но затем он решил эмигрировать в Соединенные Штаты. В очень короткий срок он стал богатым предпринимателем, но затем доверил руководство компанией кому-то другому, и тот человек совершенно разорил его.

Потом Б. Дж. занялся торговлей недвижимостью. Его работе сопутствовал



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

успех. Через некоторое время ему понадобилось продать поместье такого рода, о каком люди могут только мечтать; одни комиссионные составляли более миллиона долларов. Но Б. Дж. обнаружил, что его предложения могут только погубить сделку. Тогда он решил пройти обучение по методу Сильва, поскольку понял, что страдает своего рода "желанием смерти" в бизнесе. Он привык программироваться на неудачу.

Войдя в альфа-уровень, Б. Дж. вспомнил, как отец называл его неудачником и другими обидными прозвищами. Он вовремя перепрограммировал самооценку и чувство собственного достоинства, чтобы спасти эту прибыльную сделку.

Люди часто чувствуют, что они в действительности не заслуживают плодов своего успеха. Они неосознанно строят барьеры на пути признания, денег и других наград, которыми сопровождается успех. Недостаточная самооценка - это как тюрьма, созданная собственными руками. Строительным материалом для этой тюрьмы является принижение со стороны родителей, плохие оценки в школе, низкие банковские счета и другие ограничивающие факторы физического мира.

Большинство людей проводит всю свою жизнь в этой тюрьме. Но потом кто-то проходит курс метода Сильва и обнаруживает, что двери тюрьмы никогда не были закрыты и он может выйти в мир новых горизонтов здоровья, богатства, любви и радости.

Как воспользоваться методом Сильва, чтобы устранить "желание смерти" и иные самоунижающие ограничения? Ответ очевиден - относиться к себе хорошо, чувствовать себя достойным изобилия и знать, что вы заслуживаете самого лучшего в жизни.

Однажды я видел карикатуру, где психиатр говорит пациенту: "Вы испытываете комплекс неполноценности, потому что вы и есть неполноценны". Это всего лишь карикатура. Все мы обладаем нетронутым потенциалом, который дожидается, когда его откроют. Метод Сильва помогает извлечь его на поверхность. Вот несколько позитивных шагов, которые вы можете предпринять в этом направлении и тем самым ускорить успех своего бизнеса.

1. Еще раз выполните упражнение по самопрощению. Пригласите себя в свое тихое место, как вы это делали раньше. Простите себя за все ошибки и кажущиеся недостатки.

2. Выполняйте как можно больше "хороших дел", рекомендованных в главе 7. Когда вы помогаете другим, вы помогаете себе. Вы обостряете чувство собственного достоинства.

3. Воспользуйтесь "зеркалом души". Увидьте себя в синей рамке таким, какой вы есть, без прикрас. Сотрите образ. Переместите зеркало немного влево, измените цвет рамки на белый и увидьте себя преуспевающим гением бизнеса. Отныне, когда вы будете нетерпеливы или озабочены чем-то, смотрите на себя как на воплощение успеха в белой рамке. 4. Ежедневно входите в альфа-уровень и внушайте себе какое-нибудь позитивное утверждение, подходящее для вашей ситуации, или воспользуйтесь универсальной формулой Сильва: "Каждый день я становлюсь лучше, лучше и лучше во всех отношениях".

Применение техники трех пальцев в бизнесе



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Является ли более глубокий уровень сознания капиталовложением в бизнесе? Окрасьте его в зеленый цвет как деньги.

Вы ищете скрытый источник нарушения качества? Сложите три пальца во время поисков.

Вы решаете, на кого возложить определенную ответственность? Сложите три пальца, размышляя над этим.

Читая корректуру перед изданием, держите три пальца вместе.

Оказавшись в экстремальной ситуации, требующей мгновенных решений, сложите три пальца.

Вы можете усилить технику трех пальцев для особых ситуаций, когда знаете о них заранее. Вы можете добавить к фразе "мой разум функционирует на более глубоком уровне сознания" такие целенаправленные предложения, как:

"... чтобы я произнес на совещании нужные слова в нужное время".

"... чтобы я обладал большей концентрацией, когда буду читать этот доклад, и мог вспомнить из него все что угодно в будущем с помощью техники трех пальцев".

"... чтобы я сделал правильный выбор, когда буду изучать образцы".

Вы можете применять технику трех пальцев для развития навыков работы в альфа-уровне. Вечером перед сном запрограммируйте себя проснуться автоматически в идеальное для программирования время. Оставайтесь в уровне и засыпайте. Когда проснетесь среди ночи или утром, снова войдите в уровень и соедините кончики трех пальцев на обеих руках. Потом запрограммируйте, что, когда вы соедините кончики трех пальцев на обеих руках, вы будете лучше функционировать в альфа-состоянии и получать информацию из субъективного измерения, которая поможет вам решать проблемы.

Чем больше вы практикуете вхождение в альфа-уровень таким образом, тем более эффективно вы будете работать и достигать больших успехов.

Б. С. отправился по делам в Афины, Греция. Поскольку ему предстояло пробыть там больше месяца, он договорился, чтобы ему подготовили меблированную квартиру. Когда он увидел эту квартиру, его постигло большое разочарование - темная, маленькая, на грязной улочке. Он отказался от нее. Не откладывая в долгий ящик, он вошел в альфа-уровень и запрограммировал, что, когда он сложит три пальца вместе, "я сделаю все необходимое, чтобы найти приемлемую квартиру". В течение 24 часов он нашел прекрасную квартиру на обсаженной красивыми деревьями тихой улице, принадлежавшую выпускнику метода Сильва, который в это время держал три пальца вместе, чтобы найти хорошего нанимателя!

Совпадение? Или помощь с другой стороны?

Получение пользы от альфа-уровня в деловом мире естественным путем

Виртуально вы можете научиться функционировать в альфа-уровне все время и быть уверенным в том, что большинство ваших решений окажутся правильными, если вы будете следовать одной простой формуле. Позвольте мне объяснить, а затем я дам вам эту формулу.



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

В течение дня ваш мозг погружается в альфа-уровень в среднем 30 раз в минуту. Это происходит естественным образом и, по-видимому, у любого человека. Но время пребывания в альфа-уровне очень невелико, оно исчисляется микросекундами. В целом ваш мозг находится в альфа-состоянии по пять секунд каждую минуту. Именно в такие моменты люди могут быть уверены, что принимают правильные решения. Может быть, поэтому средний человек, который не умеет сознательно работать в альфа-уровне, бывает прав только в 20 процентах случаев. Когда вы изучите метод Сильва, вы можете быть правы чаще, наверное, в четырех случаях из пяти.

Не всегда удается найти тихое местечко, где вы могли бы расслабиться ментально и физически и войти в альфа-уровень. Но, к счастью, вы все равно способны увеличить свою способность пользоваться преимуществами альфа-состояния. Если вы имеете опыт сознательной работы в нем, будучи ментально и физически расслабленным, то вы также повысите свою способность действовать правильно в течение дня, когда ваш мозг функционирует преимущественно на бета-частоте. Когда вы сознательно остаетесь в альфа-уровне в течение долгого времени, вы сближаетесь с альфа-состоянием и приобретаете особое чувство. Впоследствии вы можете просто пробуждать это чувство, и тогда сможете включать в работу альфа-уровень, даже находясь в бета-состоянии. Ваш ментальный уровень будет эквивалентен мозговой частоте 10 циклов в секунду. Иными словами, вы функционируете в духовном мире, словно частота вашего мозга составляет 10 циклов в секунду, поскольку вы нашли дверь и сознательно попрактиковались с ее открыванием. Теперь вы пользуетесь преимуществами функционирования на 10 циклах, даже когда ваш мозг функционирует на бета-частоте в течение 55 секунд из каждой минуты.

Нетренированный человек получает мало пользы от этих 30 краткосрочных выходов в альфа-уровень в течение каждой минуты. Но тренированный человек вроде вас, который привык работать в альфа-состоянии, получит больше пользы, воспринимая достаточное количество интуитивных сообщений с другой стороны.

Вы можете сознательно оставаться в альфа-уровне в течение долгого времени, когда захотите, анализируя проблемы с различных углов зрения и программируя решения. Но зачастую нет нужды тратить много времени на этот процесс. Когда вы разговариваете с кем-то, вы можете просто пожелать быть более восприимчивым, и вы таким станете - при условии, что занимались и развивали свои способности.

Вот простая формула для развития ваших способностей. Во-первых, научитесь сознательно входить в альфа-уровень и работать там. Во-вторых, используйте свои способности, помогая решать проблемы на нашей планете, делать ее лучше. Пока вы делаете эти две вещи, вы будете наслаждаться все большим и большим процветанием во всех сферах жизни.

Получение выгоды в бизнесе через субъективное общение

Субъективное общение - "разговор" с кем-то без слов - имеет повседневные приложения в деловой жизни. Это не означает, что субъективное общение служит подменой объективного общения - разговорам, телефонным звонкам или письмам, - но оно является важным дополнением.



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Субъективное общение игнорирует время и пространство при условии, что применяется с сочувствием. Когда бизнесмены слышат о возможных применениях субъективного общения, они широко раскрывают глаза в предвкушении контроля над потенциальными клиентами, преуспевающими конкурентами и недобросовестными коллегами. Но наступает разочарование: чтобы субъективное общение работало, оно должно применяться с любовью и сочувствием. И тогда многие к нему теряют интерес.

Разочаровываться на самом деле не следует. Между вами и вашими клиентами, конкурентами или коллегами нет никакой поляриности. Человек, который чувствует себя по другую сторону от людей, сам создает для себя своего рода изоляцию. Деловая жизнь тогда наполняется спорами, противодействием, слагаемыми, препятствиями и порочными кругами.

Когда вы расширяете свой круг сочувствия и рассматриваете себя и других в деловом мире как одну большую семью, ваша деловая жизнь становится меньше похожей на бесконечную братоубийственную гонку, если можно так выразиться. Вместо этого вы будете наслаждаться более гармоничными отношениями, и дела пойдут более гладко.

Меньше раздвоенности и больше единства означает уменьшение роли левого полушария и увеличение роли правого в процессе мышления. Когда вы активизируете правую половину мозга и центрируете мышление, вы обретаете нового партнера - Высший интеллект.

Что произойдет, если вы войдете в альфа-уровень, вообразите своего самого заклятого конкурента и мысленно скажете: "Брат, не будет ли лучше для нас обоих, если мы перестанем проклинать друг друга и критиковать товары? Нам обоим будет лучше". И вам обоим действительно станет лучше.

Почему бы не воспользоваться общением между вашими Высшими "я", когда возникает проблема в организации труда? Если вы ищете, что правильно, а не кто прав, то придете к быстрому решению проблемы.

Существуют ли выгодные способы субъективного общения с вашим начальством или подчиненными? Всегда.

Мне не следует углубляться в приложения, потому что я все равно не смогу охватить все возможные варианты. Для каждого объективного общения, если оно не приносит желаемого результата, существует субъективный подход, который обязательно приведет к успеху.

Недавно в Мексике были получены научные свидетельства существования субъективной связи. Там была проведена электроэнцефалография нескольких пар человек, которых попросили общаться между собой лишь молчаливым осознанием присутствия партнера.

Исследователи зарегистрировали более синхронную, чем обычно, активность между левыми и правыми полушариями мозга испытуемых. Была также отмечена схожесть в графиках мозговых волн у входящих в пары испытуемых. Изучая энцефалограммы, ученые в 70 процентах случаев сумели определить партнеров.

Во время контрольных исследований, когда испытуемые сидели изолированно друг от друга до и после парных испытаний, не было отмечено никакого повышения синхронности между левыми и правыми полушариями.

Когда вы расслабляетесь и визуализируете кого-то, ваш правое



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

полушарие входит в контакт с правым полушарием того человека. Сам "маршрут" их соприкосновения нам отследить трудно. Он проходит через "Высшее "я", а значит, через нефизический мир. Связь между Высшими "я" можно воспринимать как своего рода духовный "телефакс".

Использование ментальной лаборатории в вашей работе

Для деловых людей, которые всерьез отнесутся к созданию ментальной лаборатории, о которой говорилось в предыдущей главе, ожидается увеличение потенциала в решении проблем и резкий всплеск доходов. Сам факт создания или перемещения в лабораторию советников откроет вам доступ к гениальным консультантам, способным в мгновение ока дать вам вдохновляющий совет.

Если в сложную ситуацию вовлечены мужчины, просите помощи у советника-мужчины, если женщины - обращайтесь к советнице. Если вовлечены оба пола, просите помощи у обоих по очереди. Если проблема не связана с людьми, спрашивайте любого советника.

Задавайте вопрос таким образом, чтобы ответ мог состоять из одного-двух слов. После того как задали вопрос, отсоединяйтесь, то есть сами начинайте думать о возможных решениях. Ответ придет. Он воспримется вами как догадка. Это и есть ответ вашего советника. Откуда он или она берет ответ? Теперь вы уже должны сами сказать - с другой стороны.

Пусть вашей советницей является Флоренс Найтингейл, и вы хотите знать, какие юбки следует изготавливать на предстоящий сезон - длинные или короткие. Флоренс Найтингейл была медсестрой. Может ли она хорошо разбираться в моде?

Может, потому что вы создали ее как связь с Высшим, интеллектом, где и находятся все ответы. Но, если вы думаете, что она чего-то не может, ваши мысли внесут значительный вклад в общую картину. Ваше недоверие к Флоренс Найтингейл снижает ее ценность для вас.

В таком случае лучше всего создать другого советника, которому вы будете верить безоговорочно. Сделайте это следующим образом.

Вам не следует избавляться от Флоренс Найтингейл как советницы; вместо этого вы можете пригласить в свою лабораторию временного советника, способного решить данную конкретную проблему. Выбор за вами. Кто лучший критик в вопросах моды в вашей части страны? Пригласите его в лабораторию - через тот же вход - и получите от него профессиональный совет, причем бесплатно.

Чтобы улучшить связь с неопробованным советником, вам может понадобиться применение мощной техники Сильва. Задайте вопрос. Потом снимите с советника голову и наложите ее поверх своей собственной головы, как будто шлем. Мысли и/или чувства, которые вы будете испытывать, будут исходить от вашего советника. Не забудьте потом снять этот "шлем" и сразу же вернуть его на место.

Вы можете представить все знания и опыт, к которым вы теперь получаете доступ? К вашим услугам лучшие специалисты по менеджменту, финансовые кудесники, орлы юриспруденции, даже ваши собственные конкуренты.

Вы можете спросить: "Этично ли это?" Я думаю, что да. Раз мы должны



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

жить едино, все, что мы делаем в этом мире, что отражает это единство, правильно.

Владелец обувного магазина в грандиозном новом торговом центре терпел убытки. То же самое произошло с его соседями по центру, которым пришлось закрыться. Когда этот человек узнал, что некая фирма решила занять два пустующих помещения под обувные магазины, он едва не бросил свое дело. Как смогут сосуществовать рядом три обувных магазина, когда один еле дышит?

Когда напротив него открыли еще два обувных магазина, к его удивлению, дела пошли на лад. Во всех трех магазинах торговля шла прекрасно. Объемы продаж у него утроились. Три стоящих рядом обувных магазина действовали как магнит, привлекая к себе больше покупателей.

Совместность естественна. Это принцип другой стороны.

Другие пути получения помощи в бизнесе

Джек К., возвращаясь с работы домой, слушал мягкую классическую музыку. Поскольку они с женой обычно предпочитали более популярную музыку, он не мог понять, в чем дело. Но Джек просто знал, что эта музыка помогала его пониманию и памяти. Это естественно, ведь нежные гармонии стимулируют правое полушарие мозга.

У вас есть лучший способ стимулировать правое полушарие - альфа-уровень. Читая, вы выходите из него, но вы можете запрограммировать себя на поддержание альфа-функционирования, складывая три пальца вместе. Испытайте технику трех пальцев в своей деловой жизни. Когда пишете отчет и, наткнувшись на что-то, не можете сдвинуться с места, соедините три пальца, и путь перед вами расчистится. Если вы выступаете перед людьми, сложите три пальца, и ваши слова станут более весомыми и нужные мысли выйдут на поверхность.

Вхождение в альфа-уровень за столом скоро не будет требовать глубокого дыхания и обратного отсчета. Чтобы включить его, вам нужно только дефокусировать глаза - устранить визуальные стимулы, - слегка подняв их вверх. Мечтания также могут включать альфа-уровень и помогать вам решать проблемы.

Мгновения пребывания в альфа-состоянии за столом могут равняться часам пребывания в бета-уровне. Вы становитесь генератором сверхидей. Игривый символ "гений за работой" становится фактом. Вы способны стать ясновидцем, чтобы справиться с будущими непредвиденными обстоятельствами, создать необходимые запасы, делать выгодные приобретения и справляться с повседневными препятствиями. Все способности, которые я приписывал вам, просто проявляются через вас. Вы имеете невидимое средство поддержки, невидимого партнера. Когда, по вашему мнению, проходят две потенциально самые выгодные минуты за день? Ответ: когда вы утром ставите ноги на пол. Начало дня и есть самое лучшее время для программирования идеального дня, поскольку вы все еще находитесь в расслабленном, даже сонном состоянии. Сядьте на край кровати. Войдите в альфа-уровень обычным образом. Увидьте свое рабочее место. Введите в свой образ часы. Они показывают восемь часов или любое другое время, когда вы начинаете свой рабочий день. Проиграйте мысленный фильм. Все идет гладко; сотрудники в хорошем настроении; день



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

начинается хорошо.

Мысленно переведите стрелки на час вперед. В вашем ментальном фильме наблюдается непрерывный прогресс - дела идут впереди графика; новые контакты успешны.

Продолжайте передвигать стрелки вперед, в то время как ваш фильм показывает удачные события, плодотворные телефонные звонки и идеальный день.

Эти две минуты наиболее выгодны потому, что они осуществляют то, что вы воображаете. Они не только программируют вас на выполнение задуманного, но, поскольку вы через ту сторону составляете одно целое с другими людьми, с которыми общаетесь за свой рабочий день, также соответственно программируют и других. Мы в штаб-квартире Сильва в Ларедо, штат Техас, знаем, как это работает. Мы делаем это.

Прежде чем человек сможет вырастить прекрасные розы в своем саду, он должен вырастить их в своем разуме.

Прежде чем архитектор сможет спроектировать величественное здание, он должен держать это величественное здание в своем уме.

Прежде чем художник сможет написать чудесную картину, он должен мысленно увидеть эту картину.

Чтобы событие произошло в мире материи - в вашем офисе, в вашем магазине, на вашем заводе, - оно должно сначала произойти в вашем разуме.

11. Помощь для решения более сложных жизненных проблем

Теперь вы уже знаете всё. Я не скрыл от вас никаких важных элементов. Теперь вы можете пожинать плоды централизованного мышления. Остался лишь вопрос эффективности программирования, чтобы вы с помощью другой стороны могли справляться с непредвиденными, критическими, затруднительными ситуациями и прочими крайностями. Сейчас мы коснемся и этой темы. А в последней главе мы поговорим о том, как удерживать корабль жизни на нужном курсе, направляя его при помощи твердой руки Высшего интеллекта.

Вам предстоит еще много глав, но не в этой книге и, вероятно, написанных не мною. Мы только начинаем заделывать брешь, образовавшуюся между нами и нашим источником. По мере того как исследования и опыт будут приносить новые знания, они будут выливаться на страницы многих книг. Возможно даже, их станут изучать в школах. Представляете название предмета? "Работа с Высшим интеллектом".

Достижения в области здравоохранения позволяют видеть, насколько быстро мы продвигаемся в этом направлении. Затем следует назвать экологию. Замыкать шествие будут, по-видимому, политика и дипломатия.

Нетрудно привести примеры конференций по проблемам здоровья, на которых тщательно изучаются имеющиеся данные о мозге и теле человека в попытке собрать головоломку воедино. Одна подобная конференция состоялась в 1988 году в Лас-Вегасе, где встретились такие далекие друг от друга ученые, как немецкие специалисты в области лечения аллергии, русские исследователи отрицательных ионов, восточные психонейроиммунологи, эксперты по африканским лекарственным травам, врачи, применяющие методы



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

традиционной китайской медицины, исповедывающие вибрационную терапию, гомеопатию, иглоукалывание и биоэнергетическую терапию. Когда они соберут все кусочки головоломки вместе, интересно, не окажется ли общая картина ликом Бога?

Уинстон Черчилль как-то сказал: "Люди иногда спотыкаются об истину, но большинство из них вскакивает на ноги и спешит дальше, как будто ничего не произошло". Альфа-уровень - ключ к решению. Я не могу понять, почему народы мира не открыли раньше эту панацею от всех земных проблем.

Входите в альфа-уровень и соединяйтесь с Создателем этой планеты. Что может быть проще?

Как справиться с потерей любимого человека

Один из тягчайших ударов, который может обрушиться на нас, - это потеря человека, которого мы любим. Это может быть расставание с любовником или супругом, смерть близкого друга или члена семьи.

Первое, к чему мы склоняемся, - чувствовать себя жертвой или мучеником. Жалея себя, вы становитесь жалкими. Вместо этого вам следовало бы подумать над тем, как восстановить прежнюю полноту своей жизни. Изменить негативные мысли на позитивные.

Существует техника метода Сильва, предназначенная именно для таких ситуаций, - "зеркало души".

Не прикладывайте силу. Не торопитесь. Но осознавайте свои мысли. Именно так вы сможете преодолеть свое горе. Пересматривая свои мысли, вы можете признать их мрачными, негативными, бесполезными. Разум выше этого, и, когда он видит себя в зеркале вашего сознания, усиливается желание поменять полюса. Этот процесс начинается с вашего желания дать волю разуму, затем набирает обороты с конструктивной переменой мышления. И победа достигается, когда вы понимаете, что жизнь должна продолжаться.

Теперь вы способны видеть, в каких направлениях вы можете двигаться. Вы умеете вообразить цель в зеркале с белой рамой. Вы также способны направлять свои мысли в русло позитивных аспектов вашей ситуации. Метод Сильва научил вас тому, как успешнее справиться с несчастьем, позволил лучше познать себя и понять боль других людей в схожих ситуациях. Он также помог вам вырасти и стать в большей мере тем человеком, каким вам надлежит быть.

Перечитайте этот абзац еще раз. Отложите книгу. Войдите в альфа-уровень, и пусть в вашем воображении возникают образы позитивных последствий вашей потери. Вам может также понадобиться позитивное утверждение, чтобы запрограммировать себя на постепенный выход из вашего сурового испытания.

Если речь идет о смерти дорогого вам человека, вы можете использовать такие слова: "У меня есть сила подняться над этой потерей. Каждый день во всех отношениях я становлюсь все сильнее и сильнее и функционирую все лучше и лучше".

Если хотите, можете попробовать такую фразу: "Прошлое прошло. Впереди лежит будущее. У меня есть свобода выбора из множества возможностей сделать свою жизнь творческой, продуктивной и радостной".



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Или такое: "Я спокоен, крепок и тверд. Я переживу потерю, потому что управляю собой. Я невредим, счастлив и уверен в себе".

Если потеря связана с разлукой или разрывом отношений с любимым человеком, тогда можно применить утверждение такого рода: "Если ты можешь обойтись без меня, я тоже могу обойтись без тебя. Каждая минута, проходящая после этой, закрывает одну дверь и открывает другую".

Самое лучшее утверждение - то, которое вы создаете в соответствии со своей ситуацией. Ваше утверждение должно быть позитивным, упорядоченным и возможным. Оно должно быть полным надежды, направленным и достижимым.

Иногда мы обижаемся на уход человека, даже на его смерть. Обида может лежать на вас тяжелым грузом. Избавьтесь от этого чувства, войдя в альфа-уровень и добившись взаимного прощения. Прощать никогда не поздно.

Как справиться со страхом

Потеря любимого человека может сделать для вас жизнь бесцветной, а мир пустым. Однако год спустя печаль останется далеко позади и жизнь вновь наполнится красками. Со страхом дело обстоит иначе. Если горе растворяется со временем, то страх может только укрепиться. Жизнь предоставляет нам широкий набор страхов и боязней. Вообще говоря, мы все можем бояться бедности, неудач, одиночества, опасности, предвзятости, начальства и так далее. В более частных случаях у нас может развиваться терзающий страх перед полетами, лифтами, замкнутыми пространствами, боязнь насекомых, грязи, темноты, публичных выступлений, высоты, собак. Различают более сотни распространенных боязней, которым присвоены соответствующие научные названия.

Страх душит радость. Все, что лишает нас радостей жизни, является серьезной проблемой. Вот три шага, которые необходимо выполнить, чтобы рассеять страхи и боязни:

1. Признаться в этом.
2. Понять это.
3. Перепрограммироваться.

Давайте рассмотрим каждый из этих шагов по очереди.

1. Мы склонны погрязать в страхе, словно это не страх, а действительная угроза. Расслабьтесь, посмотрите в лицо этим так называемым угрозам и дайте им имя. Признайтесь, что боитесь (тараканов, предубеждений, встреч с новыми людьми - чего угодно).

2. Чтобы лучше понять свой страх, докопайтесь до его причины. Вы сами можете быть своим психоаналитиком, входя в альфа-уровень и спрашивая себя, какова причина этих негативных мыслей. Пусть ваш разум блуждает, где ему вздумается. Он может вернуть вас в то время, когда ваш дядюшка Эдди окунул вас ребенком в пруд. Вам казалось, что вы тонете, но это дядя Эдди просто учил вас плавать. И вы с тех пор боитесь воды.

3. С понимания уже начинается перепрограммирование. В предложенном выше примере ваше правое полушарие мозга реагирует на это понимание, говоря вам: "Мы записали это не в тот файл. Перенеси это из выживания в память". Теперь вы готовы изменить свое отношение с помощью позитивного, утвердительно программирования. Войдите в альфа-уровень и дайте себе



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

новые инструкции.

Некоторые из этих новых инструкций предлагаются ниже. Вы можете применить одну из них напрямую или адаптировать к своей ситуации.

Боязнь знакомства с новыми людьми. "Встречаться с новыми людьми забавно. Я получаю много нового, встречаясь с ними. Я полностью расслаблен, когда встречаюсь с новыми людьми."

Боязнь лифтов. "Я знаю, что лифты безопасны. Я уверенно пользуюсь ими."

Боязнь высоты. "Я концентрируюсь на прочности и устойчивости того места, где стою. Высота расширяет мои горизонты и увеличивает поле зрения. Я нахожу это интересным. Я чувствую себя уютно."

Боязнь насекомых и грызунов. "Насекомые и грызуны боятся меня. Мне нечего их бояться."

Страх перед бедностью. "Я окружен людьми, которые заботятся обо мне. Я всегда буду иметь в жизни все необходимое. У меня есть невидимое средство поддержки."

Входите в альфа-уровень раз в день, повторяя выбранное утверждение трижды, пока проблема не исчезнет.

Если вам нужно изобрести какое-то свое утверждение, следуйте трем простым правилам:

1. Инструкции, которые вы даете себе, должны быть позитивными.
2. Констатируйте факт, который опровергает ваши страхи или каким-то образом подрывает их силу.
3. Утверждайте спокойную уверенность в себе.

Проверьте, удовлетворяют ли предложенные выше примеры этим правилам. Это поможет вам построить утверждение, нацеленное на ваш страх или боязнь, и проблема скоро разрешится. Жизнь без страха приобретет для вас новое и прекрасное обличье.

Как разорвать порочный круг

Если вы расслабляетесь глубоко и воображаете реалистично...

Если вы уверены в методе Сильва и знаете, что программируете успешно...

Если, решая свои проблемы, вы помогаете другим людям решать их проблемы...

Если вы не прячете за пазухой недоброжелательность, ненависть или враждебность и прощаете всех в своей минувшей и настоящей жизни...

Если вы осознаете существование своего Высшего "я", хотя бы смутно, и существование Высшего интеллекта...

Тогда вы можете одолеть все проблемы физического мира. Для вас не существует неразрешимой проблемы или недостижимой цели. Многие неизлечимые

болезни поддаются "чудесам". Многие смертельные враги становятся вашими ближайшими друзьями. Многие внешне недостижимые вершины неожиданным образом покоряются. Проблема вынуждена отступить, побежденная интеллектом, мощью и любовью той стороны.

Какая техника доступна вам для решения трудных проблем? Вот краткий



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

обзор:

Попадая в ситуацию, требующую повышенного понимания, используйте технику трех пальцев. Программируетесь заранее: "Когда я складываю эти три пальца вместе и размышляю над (вставьте проблему), мой разум работает на более глубоком уровне сознания ради (вставьте позитивный результат)".

В сложных ситуациях, которые с трудом поддаются образному мышлению, применяйте технику стакана воды.

Когда не знаете, какую технику применить, или не предполагаете, каким может быть решение, применяйте технику управления сновидениями.

При решении проблем отношений между людьми применяйте субъективную связь.

В любых экстренных ситуациях используйте альфа-уровень (несформулированную технику), внушая себе позитивные утверждения.

Каждый из этих приемов может выполняться в критических обстоятельствах на "высшей передаче". Давайте еще раз пройдемся по списку, указывая на то, как мы можем ускорить отдачу в экстренных или срочных ситуациях.

"Техника трех пальцев". Когда вы заранее программируетесь на какое-то событие, делайте это в наилучшее время. Если помните, мы объясняли, как определить это время: Вечером перед сном войдите в альфа-уровень и мысленно скажите себе: "Я проснусь этой ночью в лучшее для самопрограммирования время". Засыпайте из альфа-уровня. Вы проснетесь в нужное время. Вернитесь в альфа-уровень и выполните программирование техники трех пальцев. Другой способ повысить мгновенную эффективность техники трех пальцев связан с дыханием. Если вы сталкиваетесь с критической ситуацией и решаете применить данную технику, чтобы поднять свое понимание до уровня сверхсознания, складывая три пальца вместе, сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд. Задержка дыхания включает реакцию выживания, и вы начинаете работать на более высоком уровне сознания.

"Техника стакана воды". Капните несколько капель лимонного сока в воду и держите стакан указательными пальцами обеих рук. Соединив пальцы обеих рук, закройте глаза и поднимите их слегка вверх, после чего, мысленно сказав: "Это всё, что мне нужно для решения проблемы, которая мучает меня", отпейте полстакана. Утром закончите программирование, повторяя те же манипуляции.

"Управление сновидениями". Эта техника не проявит всей своей эффективности, если вы не запоминаете все свои сны. Даже если вы делаете это, возможно, вам стоит пройти через программирование запоминания сначала одного сна, а потом всех снов (см. Вечера 11 и 16). Когда просыпаетесь, записывайте побольше подробностей из своих снов. А позже, когда вы будете исследовать свои сны, одна какая-то деталь может оказаться тем золотым ключиком, который вы ищете.

"Субъективная связь". Когда вы имеете дело с серьезными проблемами человеческих взаимоотношений, вам необходимо быть поближе к другой стороне. Субъективное общение в альфа-уровне - хорошо; но субъективное общение на лабораторном уровне - еще лучше. Вы находитесь ближе к той стороне.



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

"Программирование на альфа-уровне". Для решения проблем можно использовать прямое программирование на альфа-уровне. Если вы программируете в альфа-уровне без использования какой-либо формульной техники, вам следует знать способы усиления своего программирования. Вот некоторые из них:

Серьезная проблема заслуживает более глубокого альфа-уровня. Вы знаете, как углубить уровень с помощью обратного отсчета. Вы можете также сделать это, переносясь в свое любимое место релаксации, что теперь тоже является знакомой вам процедурой.

Еще один способ углубления уровня - прогрессивная релаксация. Вы помните, как делали это в первые дни практики - двигаясь от головы к пальцам ног и расслабляя каждый участок тела. Разумеется, после этих упражнений вы можете погрузиться еще глубже, переходя на лабораторный уровень, если считаете, что это вам необходимо.

Оказавшись в глубоком альфа-уровне, воспользуйтесь тремя образами. Сначала определите проблему, нарисовав картину непосредственно перед собой. Потом пусть она изменится к лучшему на второй картинке, которую следует сместить немного влево (в будущее). Наконец увидите цель достигнутой или решение найденным на третьей картинке, еще более смещенной влево. При создании второго образа полезно применять спусковые механизмы ("с каждым шагом вперед" или "с каждым глотком воды").

Образов обычно достаточно; они выражают работу созидательной энергии, являются "языком" той стороны. Слова тоже могут быть мощным оружием, если вы применяете убедительные доводы. Как все мы знаем, для преодоления трудностей необходимо упорство.

Когда мы работаем над решением проблем, наши утверждения должны быть твердыми. Как сказал Джон Буниан, "тот, кто внизу, не боится упасть". Нет нужды быть умеренным или ходить вокруг да около, когда вам требуется помощь с другой стороны в серьезных делах. Я приведу некоторые примеры возможных высказываний.

"Я ожидаю и предопределяю результаты. Я верю в устойчивый прогресс, независимо от того, вижу я его или нет. Мои ожидания и вера оптимистичны."

"Я испытываю жгучее желание достичь своей цели (решить свою проблему). Я двигаюсь вперед с энергией и рвением. Моя гениальность, мой энтузиазм и моя добрая воля добьются поддержки других."

"Каждый день я становлюсь сильнее и мужественнее. Я вижу вещи такими, какие они есть. Я испытываю оптимизм в отношении достижения цели (решения проблемы). Я работаю энергично, целеустремленно и творчески."

Как развивать свои способности

Когда я в 1967 году распространял метод Сильва в Техасе, художники в Амарильо спросили меня, как они могли бы применять его для повышения своих художественных способностей. Я выбрал одну женщину, сидевшую прямо передо мною.

"Мадам, - сказал я, - выйдите, пожалуйста, вперед и сядьте на мой стул." Она вышла и села на стул лицом к классу. Тогда я попросил эту женщину войти в альфа-уровень, чтобы я мог там поговорить с нею.



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Когда она дала понять, что вошла в альфа-уровень, я спросил: "Как вас зовут?"

"Миссис Ф."

"Миссис Ф., вы хотели писать как кто?"

"Как Ван-Гог", - ответила она.

"Вы читали биографию Ван-Гога?"

"Да."

"Миссис Ф., - продолжал я, - раз вы художница, вы должны обладать хорошей визуализацией и воображением. Не могли бы вы с их помощью создать подобие Ван-Гога прямо сейчас, в уровне?"

"Вы имеете в виду, нечто вроде памятника?"

"Да."

"Да, могу", - сказала миссис Ф.

Тогда я велел ей приступить к созданию копии Ван-Гога, начиная с головы и заканчивая ногами. Миссис Ф. начала двигать руками, словно создавая скульптуру справа от себя. Все в классе наблюдали за ее манипуляциями.

Когда она закончила, я сказал ей, что отныне, когда она будет рисовать из уровня и у нее возникнет профессиональный вопрос, все, что ей понадобится, это соединить кончики трех пальцев любой руки, сконцентрироваться на созданном образе Ван-Гога и задать вопрос, на который она хотела бы получить ответ. "Ответы вы получите от Ван-Гога", - уверил я ее.

Затем я попросил ее выйти из альфа-уровня и нарисовать что-нибудь. Миссис Ф. отсчитала до 5 и открыла глаза, затем установила мольберт, холст, разложила краски и кисти и начала писать. Довольно часто она складывала три пальца вместе, делала паузу, а затем продолжала.

Она нарисовала вазу с цветами. Все присутствовавшие были поражены, поскольку миссис Ф. была новичком и посетила лишь несколько уроков живописи. Затем в класс вошел учитель живописи, который не знал о том, что произошло. Он остановился, глядя на картину, и затем начал указывать на сходства с Ван-Гогом!

Позже участники занятий говорили, что не хотят больше пользоваться этим методом, так как не желают делать копии чужих работ.

Я объяснил им, что нет ничего дурного в том, чтобы начинать с имитации великих мастеров.

"Другими словами, - сказал я им, - вы продолжаете то, на чем великие мастера остановились." Потом я напомнил им, что сказал учитель учителей, Христос: "Верующий в меня, дела, которые творю я, и он сотворит, и больше сих сотворит".

Я переиначил это высказывание таким образом: "Вы, верующие (на альфа-уровне) в Ван-Гога, дела, которые он сотворил, и вы сотворите, и даже больше сих сотворите".

Я обратил внимание художников на фразу "и больше сих сотворите".

"Это означает, что вы не просто можете быть не хуже великих мастеров. Вам суждены еще более великие свершения. Другими словами, - сказал я в заключение, - вы станете лучше лучших. И это будет вашим вкладом в мировое искусство."



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://methodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

С тех пор многие художники и другие творческие люди улучшили свои способности и решили вопросы карьеры при помощи метода Сильва. Давайте взглянем еще раз:

1. На альфа-уровне вообразите преуспевающего человека, которому вам хотелось бы подражать.

2. Мысленно скажите себе: "В любое время, когда мне нужно узнать, что сделать, чтобы стать лучше, всё, что мне требуется, - это соединить большой, указательный и средний пальцы на любой руке, сконцентрироваться на этом образе, и ответы, которые я получу, будут исходить от него (от нее)".

3. Заканчивайте занятие и вновь принимайтесь за работу.

4. Когда возникает затруднение, сложите три пальца вместе.

Разум решает проблемы

Пока пишется эта книга, один японский промышленник намерен вложить 80 миллионов долларов в то, чтобы привлечь 100 ученых, занимающихся исследованиями мозга. Деньги будут использованы на строительство комплекса площадью 40 акров, который будет принимать по 20 ученых в разные периоды времени. Они будут изучать мозг и такие специфические проблемы, как старение. Один ученый заявил, что этот проект является уникальным шансом "визуализировать активно работающий головной мозг, который - будучи замкнутым в свою толстую костную оболочку - до сих пор был исключительно труднодоступным для исследования".

Подобный проект изучения мозга, несомненно, представляет интерес. Чем больше мы знаем о мозге, тем лучше. Но изучать наш мыслительный процесс с помощью исследования мозга - все равно что изучать литературу, читая слова по буквам. С мыслительным процессом связано нечто большее, нежели три фунта мозгового вещества, заключенного в "толстую костную оболочку".
Разум.

Существует энергетическое поле, которое окружает мозг и фактически обволакивает все тело. Оно как бы создает форму для физического тела. То, что называют энергетическим полем, это на самом деле работа интеллекта, направляющего наши клетки, органы и системы. Поле расположено вне "толстой костной оболочки" и тем не менее является частью нашего общего интеллекта.

И это только начало.

Прибавьте к энергетическому полю другие поля интеллекта, которыми мы пользуемся, и разум станет безграничным феноменом.

Еще в 1940-х годах нейроанатом из Йельского университета Гарольд С. Берр изучал энергетические поля вокруг растений и животных. Он обнаружил, что детеныш саламандры обладает энергетическим полем, по форме примерно совпадающим с полем взрослого животного, которым он станет, и что ось этого поля можно обнаружить даже у зародыша в яйце. Изучая саженцы, он обнаружил существование того же феномена: энергетическое поле вокруг ростка по форме напоминало поля вокруг взрослого растения.

Энергия - это созидательная сила вселенной. Мозг является физическим веществом. Поэтому энергия является нашим связующим звеном с нефизическим миром.



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://methodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Следовательно, разум, а не просто мозг, является тем таинственным "органом", о котором человечеству следует знать побольше. Нам необходимо выяснить, какие еще энергетические поля окружают человека. Нам нужно больше узнать о том, что доктор Руперт Шелдрейк называет морфогенетическими полями, и о том, что доктор Питер Расселл называет глобальным мозгом.

Когда речь идет о решении различных жизненных проблем, нам необходимо пользоваться мозгом - обеими его половинами, что вовлекает в работу над проблемой больше разума, особенно ту его часть, которая связана с интеллектом другой стороны.

При решении сложных жизненных проблем может быть применен любой способ, с помощью которого мы получаем связь с Высшим интеллектом.

Одним из таких способов является использование лабораторного уровня и советников. На лабораторном уровне мы вплотную приближаемся к нашему творческому источнику. Помехи на пути творения - чем на самом деле и являются сложные жизненные проблемы - могут быть устранены наиболее эффективно на лабораторном уровне и с помощью советников, которые олицетворяют связь с нашим творческим источником.

Поэтому применяйте лабораторный уровень и своих советников, когда программируете напрямую или через субъективное общение. То, что вы "видите" в своем лабораторном уровне, проявляется в физическом мире.

Говоря вам о важности лабораторного уровня, я должен также напомнить о его духовной природе. К президенту корпорации не ходят докладывать о содержании газетных вырезок. Я подозреваю, что все мы определяем свою репутацию "наверху" тем, что способны брать рутинную ответственность на себя.

Человек, постоянно входящий в лабораторный уровень по поводу легко разрешимых ситуаций, с которыми можно справиться простыми формульными приемами, с точки зрения Высшего интеллекта, образно говоря, просто поднимает ложную тревогу.

Я не хотел бы приобрести такую репутацию у другой стороны. Полагаю, что вы тоже. Так давайте как-то дифференцировать повседневные и действительно сложные проблемы - для достижения успеха в решении тех и других.

Перестаньте создавать сложные проблемы

Питер А. не мог удержаться ни на одной работе. Его послужной список выглядел великолепно, потому что Питер умел представить свой парад различных мест работы как рост и многообразие опыта. Поэтому ему достаточно легко удавалось получать новое место. Но однажды Питер нашел работу, которая ему действительно понравилась. Он не хотел потерять ее; она приносила ему радость и была перспективной.

Питеру пришлось задаться вопросом: а почему ему приходилось так часто менять работу? Он прошел обучение методу Сильва, и это повысило его авторитет в собственных глазах, но также сделало его более чувствительным к слабым местам своей личности. Никаких сомнений не оставалось - Питер был неуживчив с людьми, с которыми приходилось работать. Он постоянно искал



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

повод к ссоре.

Питер вошел в лабораторный уровень и спросил своих советников: "Что мне делать с этой неприятной чертой характера?" Он начал размышлять над данной проблемой и увидел себя прощающим своего давно умершего отца. Он отмахнулся от этого. "Что еще?" - спросил он. Ответа не последовало.

Питер не совсем понимал "физику" прощения, но тем не менее перенесся в свое любимое место релаксации и пригласил туда своего отца. "Он выглядел таким, каким я видел его в детстве, - вспоминал Питер. - Я простил его за все недоразумения и в свою очередь попросил прощения у него. Мы расцеловались."

Позже Питер опять вошел в лабораторный уровень и вновь спросил своих советников, что бы ему еще сделать. На этот раз ответ пришел: проведи переучет сильных сторон своего характера и больше программируйся.

Питер, не теряя времени, последовал совету. Чем больше он находил в себе положительных сторон - пунктуальный, честный, аккуратный, - тем больше новых черт приходило ему в голову. Получился довольно длинный список. Затем Питер вошел в альфа-уровень со списком в руке и мысленно произнес: "Я больше узнаю о сильных чертах своего характера. По мере того как мои знания о них растут, растут и они сами, и я приобретаю все больше позитивных черт. Каждый день во всех отношениях я становлюсь все более победоносным".

Вскоре Питера повысили в должности и он стал менеджером фирмы. Негативные черты личности действуют как источник сложных проблем. Создается впечатление, что наша вселенная позитивна и, чтобы иметь в ней успех, вы должны исповедывать столь же позитивный подход к жизни.

Чтобы запрограммировать устранение нежелательной черты, сделайте следующее:

1. Определите негативную черту.
2. На альфа-уровне поищите ее причину, и пусть ваш разум пороется в прошлом.
3. В альфа-состоянии мысленно произнесите: "Я стираю чувства (негативной черты). Они являются порождением (причины), которая больше не имеет никакого значения для меня. Вместо этого я чувствую (противоположное)".

Некоторые примеры таких противоположностей: ненависть-любовь, недовольство-удовлетворенность, неадекватность-самоуважение, уныние-энтузиазм, неуверенность-уверенность.

Если сложная проблема создается вашим поведением, а не чертой личности, соответственно измените формулировки. Потом примените в альфа-уровне следующее утверждение, которое подкрепит положительную переменную:

"Я готов отбросить этот (стиль поведения). Я больше не нуждаюсь в нем. Я волен быть самим собой. Этот путь открывает передо мной новые уровни радости для меня и моих товарищей".

Решение серьезных проблем со здоровьем

Ничто из сказанного в этой книге в отношении лечения не подразумевается как замена профессиональной помощи. Последователи метода



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://methodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Сильва используют альфа-уровень только для помощи лечащим врачам; эти приемы не работают сами по себе, без наблюдения со стороны профессионального врача. Доктора приветствуют помощь со стороны пациентов. Общеизвестно, что тесное взаимодействие между врачом и пациентом является не только фактором точности диагноза, но также катализатором, повышающим эффективность предписанного лечения. Успех врачей и лекарств, которые они прописывают, зависит от целительной силы пациента.

Используя метод Сильва, вы в большей мере сближаетесь с источником жизни и созидательной силы, и потому лечение ускоряется. Очень часто врачи, работающие с человеком, изучающим метод Сильва, недоверчиво разводят руками: нет никаких признаков болезни; операция больше не требуется.

Каков рецепт такого рода чудес? К сожалению, он не существует в такой форме, чтобы его можно было написать на листке бумаги и отнести в аптеку. Даже ментальные процедуры, делающие чудеса с одним человеком, не обязательно могут оказаться успешными в отношении другого человека. То, что один человек делает с целью расслабления и ментального избавления, скажем, от болей в спине, может не действовать как стандартный рецепт для другого человека, страдающего точно таким же недомоганием. Общим определителем такого рода чудес, однако, является блаженная релаксация и уверенное мысленное воображение позитивных сдвигов и восстановительных перемен.

Когда врач видит необъяснимое исцеление, связанное с Сильва-программированием, он, возможно, не захочет делиться этим с коллегами. Куда легче предположить, что заболевание просто было неправильно диагностировано, или только сейчас произошла реакция на предыдущее лечение, или случилась неожиданная ремиссия.

Наш бюллетень сообщает о многих случаях счастливого исцеления. Иногда такие истории сопровождаются подтверждениями хода исцеления со стороны врачей. Для тех, кто интересуется результатами лечения по методу Сильва, мы рекомендуем нашу последнюю книгу "Ты целитель", опубликованную Х. Дж. Крамером.

Помощь в исцелении себя и других

Основная процедура метода Сильва по исцелению самого себя или помощи в излечении от серьезной болезни другого человека заключается в следующем:

1. Войдите в свой лабораторный уровень, поздоровайтесь с советниками и произнесите приветственную молитву.
2. Поместите себя или больного человека на свой лабораторный экран и направьте свое внимание на проблемный участок.
3. Делайте для исправления проблемы всё, что приходит в голову, - сотрите темное пятно, раздробите камень, сожмите опухоль, зашейте рану, подбодрите иммунную систему и так далее.
4. Увидьте, как проблема исчезает и на ее месте возникает идеально здоровый участок.
5. Поблагодарите советников, произнесите прощальную молитву и отсчитывайте вперед.



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Вот рассказ из первых рук о том, как один из выпускников применил этот метод для лечения проблемы со спиной:

Я обратился к доктору П., занимающемуся хиропрактикой, так как уже перепробовал все другие средства. За два года никто не смог мне помочь.

Врачи только укладывали меня в постель или развешивали на крюках и пичкали лекарствами, а проблема не исчезала: боли в правом бедре, правом плече, шее, голове, бессонница.

В августе доктор П. сделал рентгеноскопию и обнаружил повреждение межпозвоночных дисков L-5/5 и C-5/C-6, ротационное смещение шейных позвонков и искривление грудной части позвоночника. Говоря проще, диски в нижней части спины сместились и оказывали давление на нервы, что вызывало боль в бедре.

После двух месяцев терапии доктор П. посоветовал мне пройти программу метода Сильва управления разумом. Он сам прошел курс обучения несколькими годами ранее и полагал, что это поможет мне.

И он оказался прав! Наш преподаватель дал мне несколько действительно ценных советов насчет того, как визуализировать здоровую спину. Я входил в альфа-уровень и программировался по три раза в день, и началось улучшение.

Я закончил курсы Сильва в ноябре, а в январе доктор П. предложил мне сделать еще один рентген, и догадайтесь, что он показал! Смещенный диск встал на свое место.

Теперь я сплю нормально, лечение проходит успешно.

Письмо, полученное нами от доктора П. и содержащее историю болезни, подтвердило все детали. Что же помогло решить проблему? Что происходит, когда мы воображаем выздоровление? Ответ: та сторона присылает помощь.

Согласно доктору Ричарду Герберту, "когда сознание пациента участвует в помощи терапии любого рода, например, визуализируя прогресс лечения, позитивные эффекты, усиливающие процесс терапии, не могут не возникнуть. Герберт верит, что такое использование разума разблокирует энергетические центры, удаляя преграды, которые являются причиной психоэнергетического и, следовательно, физического дисбаланса.

Все большее число врачей движется в направлении холистических методов лечения - воспринимая человека не как замкнутое физическое тело, а как сложную систему физической, ментальной, эмоциональной и духовной энергии.

Блокировка энергии, утверждает Герберт, "может преграждать приток души и высшего сознания человека в его сознательную активную жизнь".

Метод Сильва обращает этот процесс вспять. Когда мы "видим" свое собственное тело или тело другого человека на своем лабораторном экране, это есть энергетическое тело. Затем наше высшее сознание вносит на этом уровне - уровне души - необходимые коррективы. Коррективы, внесенные на этом созидательном уровне, автоматически проявляются на уровне результата, физического тела. Что наверху, то и внизу.

Метод Сильва позволяет оставаться здоровым

Метод Сильва - это нечто большее, чем просто процедура исправления ошибок, которую применяют только тогда, когда возникают проблемы. У выпускников входит в привычку ежедневно погружаться в альфа-уровень. Само



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

пребывание там настраивает их на их созидательный источник. Это значит, что они с большей вероятностью делают то, что естественно.

Удаляться от источника - значит вести себя неестественно: слишком много сидеть, слишком много есть, испытывать слишком большой стресс.

Быть близким к источнику - значит любить нужную пищу в необходимых количествах и вести более активную физически и менее стрессовую жизнь.

При первом признаке какого-либо физического дисбаланса мы рекомендуем входить в альфа-уровень три раза в день, проводя там каждый раз по 15 минут. Некоторую часть этого времени следует использовать на лабораторные коррекции дисбаланса через визуализацию и воображение. Остальное время можно использовать для позитивных мечтаний - для простого пребывания там.

Альфа-уровень одновременно исправляет и предотвращает. Почему он столь универсален? Ответ: а чего другого вы могли ожидать от другой стороны, как не всеобъемлющей помощи альфа-уровня?

Та сторона не помогает нам создавать серьезные проблемы. Каждый из нас может пенять только на себя за возникновение трудностей в его жизни. Создавать трудности мы специалисты. Воображение - это чудесный дар, с которым мы все благословенны. Оно помогает нам создавать этот мир. Чем живее воображение, тем выше его потенциал в создании как полезных вещей, так и серьезных проблем.

Для того, чтобы воображение создавало пользу, а не проблемы, его нужно держать под контролем. Без контроля оно становится разрушительным. Оно способно уничтожить все те блага, которые само и создало. А ввиду тесной связи разума и тела оно может быть угрозой самой физической жизни.

На альфа-уровне вы контролируете свой разум. Вы способны заставить воображение работать в направлении достижения позитивных, созидательных целей. Вы способны избавиться от страха, чувства вины, печали, стресса и других причин серьезных проблем. Вы никогда не должны мириться с ситуациями, которые не радуют вас. Вы способны превратить свою часть мира в рай.

12. Продолжение партнерства с другой стороной

Насколько я это понимаю, история появления на свет Христа представляет собой рождение, которое должно произойти в каждом из нас, то, что называют "родиться заново" в духовном измерении. Весьма примечательно, что мы празднуем это рождение в самое темное время года, когда дни самые короткие, а будущее обещает более длинные, теплые и светлые дни. Но символы не имеют значения, если люди понимают, что существует духовное измерение, где возможно всё, и если они учатся пользоваться этим измерением.

Религия и системы убеждений объединяют людей или разъединяют их? Мы видим войны и разлады, вызванные различными представлениями людей о том, что может произойти с нами в другом мире. Философии, религии, системы убеждений не предотвращают войны и страдания на нашей планете. Более того, они зачастую провоцируют их.

Мне кажется, что все великие учителя пытались донести до своих



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

последователей, как лучше жить на этой планете. Будда учил отрешенности как средству уменьшения разочарований и борьбы; Лао-цзы учил, что мы должны следовать потоку сил вселенной и жить в гармонии; в начале своего вероучения Мухаммед принес своему народу мир и социальные реформы, лишь позднее прибегнув к насилию.

Каждый учитель был уникален в том, что он дал человечеству. Большинство из них, начиная с Моисея, принесли с собой правила лучшей жизни и, разумеется, свой личный пример. Но правила эти работали не для всех. Многие продолжали страдать.

По моему мнению, Христос уникален именно тем, что он был послан выяснить, почему же правила и обычаи, которые проповедовали другие учителя, срабатывали в отношении столь малого числа людей. Христос вскрывал корни проблем и решал их. Он выяснил суть проблемы: люди шли по пути наименьшего сопротивления. Они наслаждались радостями бытия настолько, что позабыли о равновесии. Они пользовались материальным, но не духовным. Говоря современным научным языком, люди привыкли полагаться на левое полушарие головного мозга, а не на правое. Когда Христос понял, в чем проблема, он обучил людей методу, с помощью которого они могли вновь стать сбалансированными и пользоваться обоими полушариями мозга.

Христос пришел, чтобы принести миру свет и любовь. Мы должны дать зарок нести свет, мир и любовь всеми доступными нам способами. Вы можете помочь - во-первых, просто входя в альфа-уровень и умиротворяя себя; во-вторых, программируя мир в каждой точке нашей планеты. Мы должны пользоваться нашим духовным наследием - учениями Христа и других великих проповедников, - чтобы объединиться и помочь человечеству достичь всеобщего мира и партнерства на нашей планете.

Любовь и свет

Очень часто вместо партнерства присутствует разделенность, вместо мира - враждебность. Столкнувшись с разъединенностью в ее крайней форме, Христос сказал: "Прости их, Отец, они не ведают, что творят".

Он учил нас, что прощение следует давать и принимать за любую несправедливость. Вы знаете, как делать это в альфа-уровне. Уменьшив напряженность путем обоюдного прощения, вы можете превратить сложную ситуацию в более приемлемую.

Вы имеете доступ к двум мощным духовным силам, которые постоянно работают на вас. Одна есть свет. Другая - любовь.

Нет, не свет маяка или прожектора, а свет сознания. "Увидьте" этот свет. Для этого вам не нужно входить в альфа-уровень. Мысленно окружите себя на мгновение ослепительно белым светом. Белый свет действует как защита. Если проблему представляет какой-то человек или какая-то вещь, включите этого человека или эту вещь в круг белого света. Свет и любовь идут рука об руку. Вы не можете вообразить белый свет, испытывая страх и тревогу. Вы должны проектировать белый свет с любовью и сочувствием.

П. Дж. нравился один весьма порывистый молодой человек. Они гуляли за городом, когда внезапно он повернулся с намерением броситься к ней. Она была беспомощна. Парень начал приближаться к ней. П. Дж. мысленно окружила



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

молодого человека светом и любовью. Он поколебался, вернулся в нормальное состояние, и их прогулка завершилась без каких-либо инцидентов.

Свет и любовь настолько сильны, что хорошо бы постоянно излучать их, чтобы это стало образом жизни. Я часто комбинирую проецирование света и любви с распеванием мантры. Я использую универсальную мантру "ом". Более того, я многие свои занятия со слушателями завершаю распеванием "ом".

"Ом", которое произносится длинным, протяжным "о" и растянутым раскатистым "м-м-м", называется универсальной мантрой не только потому, что она наиболее часто употребляется, но также потому, что считается, что таким образом человеческие голосовые связки могут наиболее близко имитировать звук вселенной, если у вселенной таковой имеется.

Если бы водоворот галактик можно было слышать, если бы вращение планет производило звук, если бы вы могли уловить вибрацию молекул вещества, это звучало бы как "о-о-о-м-м-м". Если это так, то все должно отзываться на такую мантру. И это так и происходит. Пусть кто-нибудь вытянет руки в стороны ладонями вниз, пока вы распеваете мантру, и он почувствует в них щекотание.

Мне нравится, когда люди поют. Я договорился со своим братом Хуаном насчет уроков пения, когда у него еще был действительно сильный голос. Он потерял интерес к пению, и я прослушал остаток оплаченных им уроков. Мне это нравилось. Мой учитель сказал, что у меня баритон. Но другие утверждали, что я тенор.

Мне посоветовали отправиться в Мехико, чтобы продолжить обучение у знаменитого маэстро. После одного занятия, во время которого я пропел арии из "Аиды", "Тоски" и "Богемы", было объявлено, что мексиканское правительство разрешило маэстро предоставить мне стипендию сроком на два года для учебы в Италии. Я так и не поехал, но все равно получил пользу. Я укрепил свой голос и мог в дальнейшем читать свои лекции по восемь часов в день десять дней кряду.

И вам стоило бы послушать мое "ом".

Будьте "везучим" всю оставшуюся жизнь

В течение всех тех лет, что мы разрабатывали метод Сильва, наука так и не открыла различия в функциях левого и правого полушарий мозга [за исследование функций полушарий мозга Р. Сперри получил нобелевскую премию в 1980 г.; существуют работы и иных учёных, - прим. ред.]. Поэтому мы ограничили наше изучение ментальной связи с Высшим интеллектом, исследуя характеристики частот. Мы обнаружили, что 10 циклов - центр спектра - являются наиболее устойчивой и энергетической частотой. Но мы искали больше свидетельств для доказательства того, что именно этот уровень является наилучшей связью с Богом или нашим источником.

Имело смысл предположить, что если мы идем в правильном направлении, то должны быть вознаграждены счастливыми "случайностями". Тогда мы знали бы, что делаем то, что надо. Приятные события стали возникать на нашем пути почти немедленно. Они начались с появления чувства удовлетворения, подобно тому, какое вы получаете от хорошо выполненной работы.

По мере того как мы принимали все больше правильных решений в



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

исследованиях и в деловом мире, чувство удовлетворения перерастало в ощущение счастья. Основой этого чувства была уверенность в том, что другая сторона с нами.

Когда вы оказываетесь чаще правы, чем неправы, выдвигая догадки или принимая решения в деловом мире, вас называют "везучим". Но что такое в самом деле "везучий человек"? Я думаю, что везучий человек божественно вдохновлен, он пророк, он связан с Богом. Этой связью является его правое полушарие - неизвестное нам 30 лет назад, но признанное сегодня как наше связующее звено с местом, откуда мы все пришли - с духовным царством.

Духовное царство нуждается в нас для продолжения творения. Наш мир далек от совершенства. Любой "везучий" человек, который продолжает решать проблемы и предпринимать действия, направленные на улучшение нашего мира, и который при этом использует основную часть своих материальных благ (деловых и личных выгод) на расширение этой деятельности, так и останется везучим.

Продолжая помогать другой стороне убирать преграды, тормозящие конструктивный прогресс или вызывающие человеческие несчастья, вы будете все более и более везучим и счастливым.

Три шага, сохраняющие жизнь прекрасной

Пророк Иисус сказал: "Сначала ищите царство, действуйте в Божьей правоте, а все остальное приложится". Этот пророк имел в виду не то царство, в которое мы войдем после смерти, а то, в которое мы должны войти здесь, на земле, - царство внутреннее. Действовать в Божьей правоте, имея царство внутри, значит, воспринимать окружающее творчески и позитивно. В таком случае результаты обеспечены.

Если перевести это на язык метода Сильва, мы получим три простых шага, с которыми вы уже встречались:

1. Закройте глаза и расслабьте тело и разум.
2. Определите проблему. Передвиньте ее чуть влево и включите в работу корректирующий фактор.
3. Вновь передвиньте картинку и увидите, как исполняется решение.

Когда вы решаете проблемы в духовном, невидимом мире разума, последствия проявляются в физическом, видимом мире тела - это так же верно, как то, что следствие идет за причиной.

Давайте представим идеальную ситуацию: Каждый на этой планете максимально развил в себе способности визуализации и воображения и практиковал их в течение 2000 лет. Благодаря усилению духовного фактора отношения между соседствующими семьями, городами, графствами, штатами и государствами великолепны. При возникновении каких-либо проблем соседствующие семьи, города, графства, штаты и государства сотрудничают друг с другом, пока не будет найдено решение.

Когда существует такого рода сотрудничество, стресс, беспокойство и напряженность полностью исчезают. А ведь именно они ослабляют человеческое тело.

Таким образом, благодаря усилению духовного фактора, не остается проблем, вызывающих дистресс, напряженность и беспокойство, ослабляющих



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://methodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

человеческое тело. Результатом этого является идеальное здоровье. Здоровые люди живут дольше и способны больше и лучше работать, помогая Богу в его творении и превращая планету в рай. Когда человек развивает в себе способность пользоваться визуализацией и воображением и умеет сознательно функционировать в центре спектра мозговых частот, где сознание вступает в контакт с духовным, невидимым миром разума, этот человек становится гуманным, филантропным, ясновидящим пророком. Таким человеком можете стать вы.

Больше фокусируйтесь на смысле своей жизни

Чтобы выполнять задачу, ради которой мы были созданы - помогать Создателю исправлять все аномалии и проблемы на этой планете, - мы должны работать обоими полушариями мозга - правым для получения решений, левым для воплощения. Человек, который испытывает вдохновение, но ничего не делает с ним в физическом мире, не выполняет своего предназначения. Человек, который действует в физическом мире без творческого вдохновения, также скорее всего не выполняет своего предназначения.

Предполагается, что вы активизировали свое правое полушарие к тому времени, как достигли последней главы этой книги. Теперь вы способны лучше настраиваться на творческие решения. Но как вам воплотить их?

Нарисовать их на холсте, облечь в слова поэзии или прозы, высечь в камне? Воплотить свое вдохновение в работе, хобби, семейной или общественной жизни?

Высший интеллект знает. Вы можете спросить у него ответ. И с этим ответом вам будет легче идти дальше по жизни.

Чтобы узнать побольше о предназначении своей жизни, попробуйте следующий метод:

1. Вечером перед сном войдите в альфа-уровень и прикажите себе "проснуться в наилучшее время, чтобы узнать побольше о предназначении моей жизни". Засыпайте с альфа-уровня.
2. Когда проснётесь, снова войдите в альфа-уровень, затем углубьте его до лабораторного уровня дополнительным обратным отсчетом от 10 до 1. Поздоровайтесь со своими советниками и произнесите приветственную молитву.
3. Задайте вопрос: "Каково мое божественное предназначение на земле?" Потом начинайте думать о том, что вы могли бы делать из того, что вы не делаете сейчас. Идеи придут к вам. Они поступят через ваших советников, а вы знаете, где советники получают их. У вас могут возникнуть чувство, словно вы их придумываете. Это правильное ощущение. Внимательно изучите эти идеи, чтобы потом вспомнить их.
4. Поблагодарите советников, произнесите прощальную молитву, отсчитайте до 10, чтобы выйти в альфа-уровень, из которого можете опять засыпать.

Завершение творения

В настоящее время компания Silva Mind Control International, Inc. имеет примерно 350 инструкторов в 73 странах, и за 22 года мы помогли центрировать мышление примерно 8 миллионам человек.



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Чтобы обучить всех остальных людей на этой планете, нам нужны тысячи новых инструкторов и не одно десятилетие.

Каждый выпускник и каждый читатель этой книги должен делать все, что он может, помогая другим центрировать их мышление. К этой цели может привести все что угодно, если это поощряет людей признать и развить в себе духовный фактор.

Те из вас, кто близок к сфере образования, должны подталкивать учителей воспитывать в детях расслабленную мечтательность и обеспечивать их помимо основной учебной программы упражнениями по релаксации и воображению. Родителям нужно способствовать тренировке разума в направлении центрирования среди всех членов своей семьи. Все это является высшим приоритетом для выживания нашей планеты. Нам всем необходимо примкнуть к этому движению, чтобы помочь создать наш мир.

Управляйте своей жизнью

Мир разума всегда идет на шаг впереди мира физического. Мысль приходит раньше. Затем следует материализация этой мысли через правое полушарие, которое активизируется с помощью расслабленного мечтания. Теперь вы выучили простой способ управлять этим состоянием контролируемым образом. Вы умеете входить в альфа-уровень, активизировать правое полушарие и устанавливать контакт между вашим мозгом и вашим разумом.

Другая сторона позволяет вам управлять своей жизнью. Она отнимает контроль у мозга, который в противном случае сделал бы вашу жизнь какофонией нежелательных болезней, ненужных ограничений, непредвиденных трудностей и неизбежных конфликтов. Оглянитесь вокруг себя. Почитайте газеты. Посетите суды, тюрьмы и больницы - все это продукты мира, контролируемого левым полушарием, когда мозг не полностью соединен с разумом.

Если управление принадлежит другой стороне, вы способны подняться над болью и страданиями такого мира. То, что мы называем человеческим интеллектом, на самом деле связано с сверхчеловеческим интеллектом. Может казаться, что он существует на этой стороне, но он простирается и на ту сторону. Он существует одновременно в физическом и духовном царстве. Это то, что имеют в виду религиозные люди, когда говорят о душе или духе. Это то, что психологи называют "психе". Это то, что подразумевают метафизики, когда говорят о сознании.

Когда мы думаем, активизируя альфа-связь, начинается творческий процесс. Когда мы поступаем в соответствии со своими мыслями, творческий процесс проявляется.

Пока вы можете контролировать свои мысли - обоими полушариями в альфа-уровне, - вы можете контролировать свою жизнь. Вы можете программировать, чтобы все происходило по вашему желанию.

Вы можете программировать неодушевленную материю.

Элси М. использовала технику стакана воды, чтобы найти друга. Вскоре она счастливо вышла замуж.

Вы можете программировать растения.

Пэт М. окружал свои саженцы любовью и добился того, чтобы они росли в



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

три раза быстрее, чем растения в контрольной группе.

Вы можете программировать животных.

Элвин С. "потолковал" с муравьями, которые заполонили его кухню, и они ушли.

Вы можете программировать людей.

Джин В. использовала субъективное общение, чтобы заставить своего сбежавшего сына позвонить ей, а потом вернуться.

С помощью альфа-мышления вы можете добиваться еще большего. Вы можете управлять своей жизнью.

Входите в альфа-уровень каждый день, и вы будете пользоваться преимуществами обоих миров, духовного и физического. Вы сможете воздействовать на физический мир из духовного и на духовный мир из физического.

Ключ к эффективной молитве

Взгляните вон на того человека. Он сидит на скамейке в парке, широко раскрыв глаза и уставившись в пространство, шепча губами молитву. Он без работы, голодный и отчаявшийся. Его семья распалась, он на грани нервного срыва. Его жизнь выходит из-под контроля.

Помогут ли ему молитвы? Может быть. Но его беда заключается в разъединенности, а когда вы разъединены, вы менее связаны с местом назначения своей молитвы.

А вон тот человек? Он расслаблен; его глаза раскрыты. Он молится за мир во всем мире, за мир в своей душе и в своей семье. Он "видит", как это происходит.

Поможет ли ему его молитва? Тут уж никаких "может быть".

Ничто в этой книге не отвергает молитвы. Более того, эта книга призывает к тому, чтобы ваша жизнь стала одной непрерывной молитвой.

И когда вы центрированы в своем мышлении, когда оба ваши полушария работают, ваше мышление и есть молитва. Если вы завершили двадцать дней тренировки по этой книге или четыре дня тренировки под руководством преподавателя метода Сильва, вы центрированы. Вы готовы начать новую, управляемую жизнь.

Начните сегодня.

Некоторые люди хотят подождать, пока не станут, по их мнению, идеальными прежде, чем они будут готовы исполнять свою миссию. Это ошибка. Если бы вы были идеальны, вы не сидели бы в этой классной комнате, именуемой Землей. Это наша тренировочная площадка. Пока вы здесь, для вас важно научиться всему, чему вы можете научиться. И важно также любить и выражать свою любовь к другим на этой планете. Как я уже много раз говорил, главный урок для вас - научиться лучшим взаимоотношениям с другими людьми.

В наших отношениях с людьми у нас есть выбор. Мы можем состязаться или сотрудничать. По всему миру многие люди состязаются - часто с помощью пушек и бомб. Важно изменить это состояние и помочь установить мир на нашей планете.

Молитесь за мир. Программируйте мир. Живите в мире.



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Действие равняется успеху

Многие люди испытывают страх перед неудачей; они отказываются действовать и так и не узнают, что могли преуспеть.

Вся ваша подготовка по методу Сильва будет значить очень мало, если вы не будете действовать. Было сказано, что вера без дел мертва. Прежде всего, вы никогда не узнаете, правильны ли принятые вами решения, пока не подвергнете их тесту, наблюдая за результатами.

Пока мы учимся, мы все допускаем "ошибки". То, что кажется ошибкой, может быть всего лишь этапом обучения, направляющим нас на верный путь действий.

Мы знаем, что не можем создать лучший мир бездействием - только действием. Нам дана сила творить - создавать новые идеи и потом облекать их в физические формы.

Когда мы находимся в альфа-уровне, мы способны перемещаться вперед и назад во времени. Это и называется вечностью. Мы способны проектировать наш разум на бесконечность. Мы можем познавать вещи, которые вроде бы невозможно познать, - мы всезнающи. Мы способны изменять нежелательные или ненормальные обстоятельства - мы всемогущи.

Вечные, бесконечные, всезнающие, всемогущие. Да, мы похожи на нашего Создателя. Мы божественны.

Утверждайте свою божественность. Верьте себе. Принимайте решения и действуйте.

У вас есть невидимое средство поддержки.

Та сторона и эта сторона заодно.

Метод Сильва – техники достижения успеха используя интуицию, развивая воображение и управляя своими эмоциями. Автор метода Хосе Сильва создал эту уникальную методику за 22 года и потратил на ее создание 500 000 долларов. Пройдя 3-х дневный «Базовый курс» **каждый желающий становится способным развить интуицию** настолько, что **шестое чувство** превращается в созидательную силу, в мощное средство разрешения многих проблем повседневной жизни в различных областях: **бизнес, образование, деятельность, менеджмент, креатив, здоровье, семья и отношения с друзьями и близкими, вспоминать то, что кажется начисто забытым, контролировать боль, ускорять выздоровление, избавиться от вредной привычки, корректировать свой вес и фигуру, и многое другое!**

Техники и упражнения «Базового семинара» учат использовать незадействованные части нашего мозга, учат использовать оба полушария головного мозга вместе а не по отдельности. Другими словами участники учатся развивать так называемые «парапсихологические», «экстрасенсорные» способности, очень простым и эффективным способом, поставленным на научную основу (В России – Бехтерев, Васильев, Луговенко). Таким образом **фраза «мысль- материальна» для каждого из нас может стать ежедневной управляемой практикой!**



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

Наши золотые правила.

1. Если Вы почувствуете, что информация и упражнения отработанные на семинаре не понадобятся Вам в жизни, Вы **сможете забрать деньги** обратно в любой момент времени до получения диплома и удостоверения, **без объяснения причин**.
2. Если Вы прослушали семинар, то на основании полученного удостоверения **можете посещать его неограниченное количество раз** у любого преподавателя, в любом городе и стране мира, **бесплатно** (за исключением орг. сбора).

7 сентября 2007 года открылось официальное представительство «Метода Сильва» в Санкт-Петербурге. Теперь нет необходимости приглашать и ждать преподавателей из других стран и городов. Качественное обучение доступно здесь и в любое время! **Наши сертифицированные преподаватели готовы провести 30-40 минутную презентацию, чтобы вкратце рассказать о семинаре.**

Базовый семинар «Метод Сильва» в разное время прослушали такие люди как: Луиза Хей, Роберт Стоун, Дипак Чопра, Ричард Бах, Мадонна, Фрэнк Синатра, Маргарет Тэтчер, Гельмут Коль, Жак Ширак, Сергей Бубка, братья Кличко, и др.

Компании Моторола, RCA-records, Форд, Mary Kay, Amway и др. регулярно обучают своих сотрудников Методу Сильва.

«Метод Сильва» преподается более чем в 120 странах мира на 36 языках. На сегодняшний день более 20 млн. человек во всем мире прослушали «Базовый курс». Например: в Польше – это каждый 20 житель, в России – более 3000 человек. Объем информации и способ преподавания в любой стране, у любого сертифицированного преподавателя абсолютно одинаков. Стоимость «Базового курса» у всех сертифицированных преподавателей для Санкт-Петербурга одинакова, утверждается главным офисом «Метода Сильва» в США, и составляет 3500р. Для повторно участвующих величина организационного сбора варьируется от 350 до 450 р. Для сравнения: официальная стоимость в Москве 4000 р., в Англии – 750 долларов.

Внимание: всем техникам и упражнениям **можно научиться за 40-50 дней по книгам**, имеющимся сегодня в свободной продаже (представлены в рекомендуемом порядке прочтения):

- «Получение помощи с другой стороны по методу Сильва»



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://methodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

- «Управление разумом по методу Сильва». Хосе Сильва, Филипп Миэле. Попурри, Минск 2003г.
- «Развитие экстрасенсорных способностей по методу Сильва». Эд Бернд-мл. Попурри, Минск, 2004г.
- «Искусство торговли по методу Сильва». Хосе Сильва, Эд Бернд-мл. Попурри, Минск, 2003г.
- «Искусство менеджмента по методу Сильва». Хосе Сильва, Эд Бернд-мл. Попурри, Минск, 2003г.

Эти и другие книги по методу Сильва и по практической психологии (в электронном виде) мы готовы прислать Вам по заявке БЕСПЛАТНО.

Обратим внимание на то, как развивается общество в направлении использования скрытых способностей мозга. Наверняка у каждого из нас есть бабушки или прабабушки которые «кое-что» умели☺. После революции данные знания тщательно скрывались по известным причинам, однако обучение сотрудников спецслужб все рано проводилось. Сейчас цивилизация подходит к новому витку в развитии. Все больше и больше люди интересуются скрытыми способностями. На это указывает например, рост объема подобной информации в СМИ: Сергей Дружко и программа «Необъяснимо но факт», ТВ проекты «Интуиция», «Битва экстрасенсов», художественные фильмы «Пророк», «Гарри Поттер», «Призрак», «Брюс всемогущий», «Бойцовский клуб», сериал «Ангелы» и многие другие. В Англии есть «Государственный центр предсказания катастроф». Каждый крупный политик и бизнесмен имеет в своем окружении парапсихолога или экстрасенса. Во многих медицинских центрах в лечении людей задействованы не только врачи, но и психологи и целители... и т.д. **А вспомните, когда что-то происходит так, как Вы хотели, и при этом вы чувствуете, что знали, что именно так будет...какое чувство удовлетворения Вы испытываете ☺... Словно вселенная пытается подсказать нам: «Пора обратить внимание на собственное развитие». И «Метод Сильва» собрал в себе лучшие, простые, ПРАКТИЧЕСКИЕ техники, которые позволят любому здравомыслящему человеку **выйти на новый уровень** развития личности. И главное, что не «когда-то там..», а **сразу во время семинара!** Здесь и сейчас!**

Краткое описание «Базового курса».

Стандартный график проведения «Базового курса»:

пятница с 18.30 до 22.00; суббота и воскресенье с 10.00 до 20.00.

Бесплатные презентации с 1 упражнением на Вашей территории:

вторник-четверг с 18.00 до 21.00.

Бесплатная литература в электронном виде – по заявке.

Программа:

Контролируемая релаксация.

1. Учимся расслабляться. Все в жизни циклично: вдох-выдох, день-ночь, бодрствование-сон, напряжение-расслабление.



«Метод Сильва»

- официальное представительство <http://metodsilva.ru>

В Ижевске тел. для справок : 24-23 -47

2. Учимся входить на альфа-уровень. Это частота излучаемых мозгом электромагнитных волн 7-14 герц. В состоянии бодрствования – 15-22 герц.
3. Учимся удерживать нахождение на альфа-уровне.
4. Учимся управлять сном: управлять засыпанием, пробуждением, сохранять состояние энергичного бодрствования. 1/3 жизни мы спим – это важная часть нашей жизни.
5. Учимся управлять сновидениями. Понятие вещего сна.
6. Учимся управлять головной болью.
7. Научные обоснования действия техник Метода Сильвы.

Общее Самосовершенствование.

1. Техника улучшения памяти. Служит для развития интуиции, различного практического применения. Применяется сотрудниками спецслужб.
2. Техника кинотеатра и техника трех пальцев. Учимся формировать успешные события в нашей жизни, управлять состоянием стресса.
3. Техника перчаточного обезболивания. В случае необходимости, позволяет прикосновением руки снять существующую и планируемую боль у себя и у другого человека. Применяется сотрудниками спецслужб.
4. Техника стакана воды. Вода – носитель информации (исследования Масуро Эмото). Техника позволяет интуитивно получать информацию из коллективного бессознательного, от высшего разума, от Бога... Каждый называет это по своему.
5. Контроль привычек. Позволяет осознанно управлять своими привычками, переобразование, курение, коррекция тела, коррекция веса.

Эффективная Проекция Сознания.

Техники этого раздела предназначенные для развития интуитивных и экстрасенсорных способностей и их практического применения. Это Проекция в жилье, Проекция в металлы, Проекция в растение, Анатомия животного, Создание Лаборатории метафор и Советников, управление внутренним голосом. Управление собственной самооценкой. Техники субъективной коммуникации – ночное программирование- как донести до собеседника информацию минуя его предубеждения.

Практическая Эффективная Проекция Сознания.

Умение сознательно и целенаправленно применять приобретенные во время курсов, знания для улучшения собственного здоровья, достижение успеха в жизни и помощи другим людям.

В конце семинара каждый участник почувствует и увидит наяву свои экстрасенсорные способности и в реальности увидит как сила мысли воздействует на материальные предметы!

С уважением,

Официальный представитель «Метода Сильва» в Санкт-Петербурге,
сертифицированный преподаватель «Метода Сильва»,

Голубев Михаил Алексеевич.

Контактный телефон: 8-911-913-66-13; e-mail: gmaprof@mail.ru