

Метод СИЛЬВЫ



Хосе Сильва
Филип Миэле

**Хозе Сильва
Филип Миэле
Метод Сильвы.
Управление разумом**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17186554

Сильва, Х., Миэле, Ф. Метод Сильвы. Управление разумом: Попурри;

Минск; 2014

ISBN 978-985-15-2394-4

Аннотация

Хосе Сильва всю свою сознательную жизнь посвятил исследованию возможностей человеческого мозга. Результат – уникальный метод управления разумом, освоив который любой из вас сможет поднять на качественно новый уровень свои интеллектуальные способности, здоровье и жизнь.

Содержание

Признательно благодарим	6
Вступление	8
Глава первая	16
Несколько слов о медитации	20
Глава вторая	24
Глава третья	34
Глава четвертая	42
Глава пятая	51
Глава шестая	60
Глава седьмая	65
Глава восьмая	76
Конец ознакомительного фрагмента.	79

Хозе Сильва, Филип Миэле

Метод Сильвы.

Управление разумом

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой её части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

THE SILVA MIND CONTROL® METHOD by José Silva and Philip Miele. – N.Y.: «Simon and Schuster», 1977.

© 1977 by Jose Silva

© Перевод. ООО «Попурри», 1996

© Оформление. ООО «Попурри», 2011

ПОСВЯЩАЕМ ЭТУ КНИГУ:

Моей жене Пауле, моей сестре Жозефине, моему брату Хуану и всем моим сыновьям и дочерям – Хозе Сильва младшему, Исабель Сильва де Лас Фуэнтес, Рикардо Сильва, Маргарите Сильва Канту, Тони Сильва, Анне Марии Сильва Мартинес, Хильде Сильва Гонзалес, Лауре Сильва Ларес, Делии Сильва и Диане Сильва.

Хозе Сильва

Марджори Мизле, Грейс и Биллу Оуэнам.
Филип Мизле

Признательно благодарим

наших друзей, коллег, незаинтересованных критиков и высоко ценим их мудрую и щедрую помощь, сожалея, что мы не в состоянии здесь упомянуть всех. Вот только некоторые имена: Марселино Алькала, Рут Элей, Мануэль Лужан Антон, доктор Стивен Эпплбаум, доктор медицины Роберт Барнс, Джоханна Блоджетт, Ларри Блайден, доктор Фред Дж. Бремнер, Мари Луиза Брюке, Вики Карр, доктор Филип Чэнселор, доктор Джеффри Чанг, доктор Эрвин Ди Циан, доктор Джордж Де Сау, Альфредо Дуарте, доктор медицины Стенли Феллер, Дорд Фиц, Ричард Флойд, Пол Фанзелла, Фермин де ла Гарца, Рей Глау, Пэт Гольбиц, Алехандро Гонзалес, Рейнальдо Гонзалес, святой отец Альберт Горайб, Рональд Горайб, Пол Гривас, сестра во Христе Мишель Гуэрин, Блаз Гутиэррес, Эмилио Гузман, доктор Дж. Уилфред Хан, Тимоти Харвей, Джеймс Хирн, Ричард Херро, Ларри Хилдор, Селесте Холм, Джоанна Хауэлл, Маргарет Хаддлстон, Адель Халл, Крис Йенсен, Умберто Хуарес, Кэрол Лоуренс, Фред Левин, Кейт Ломбарди, Дороти Лонгориа, Элис и Генри МакНайт, Дик Мазза, доктор медицины Кленси Д. МакКензи, доктор Джеймс Мотифф, Хозе Моубайд, Джим Нидхем, Уингейт Пейн, Маргерите Пьяцца, Эдуардо Мониц Резенде, Роза Аргентина Ривас, Хозе Ромеро, доктор медицины Альберто Санчес Вильчис, Джеральд Сидей, Нельда

Шитс, Алексис Смит, Лоретта Свит, Пэт Тиге, доктор Андре Вайтценхоффер, доктор Н.Е.Вест, Джим Уильямс, доктор медицины Ланс С. Райт.

Х.С. и Ф.М.

Вступление

С этого момента начинается самое потрясающее приключение вашей жизни. Каждый результат, которого вы достигнете, заставит изменить ваш собственный взгляд на себя самого и мир, в котором вы родились. С проявлением ваших новых способностей появится чувство ответственности за использование их в целях “совершенствования человечества”, как гласит учение о методе управления разумом. Да вы и не сможете использовать их иначе, чем были научены.

* * *

Главный архитектор одного из западных городов закрыл за собой дверь в кабинет, оставив взволнованную секретаршу в одиночестве. Только что была обнаружена пропажа чертежей планируемого торгового центра, а совещание с руководителями города, на котором должно было приниматься окончательное решение о строительстве, было назначено через несколько дней на этой же неделе. Места лишались и за меньшие проступки, но главный архитектор вел себя так, как будто его совсем не трогало то, что привело бы иного босса в неистовство, от которого секретарша дрожала бы, как осиновый лист.

Главный архитектор сел за стол. Через некоторое время глаза закрылись, и человек замер в неподвижности. Со стороны можно было подумать, что он собирается с силами перед лицом несчастья.

Десять минут спустя главный архитектор открыл глаза, медленно поднялся и вышел к секретарше.

– Мне кажется, я нашел их, – спокойно проговорил он. – Проверьте счета за четверг, когда я был в Хартфорде. В каком ресторане я обедал?

Он позвонил в ресторан. И чертежи оказались именно там.

Главный архитектор, о котором шла речь, учился на курсах Сильва по управлению разумом для того, чтобы пробудить к жизни те способности, которые для большинства из нас являются неиспользованными ресурсами мозга. И одним из приемов, которым он научился, был прием восстановления в памяти ускользающих воспоминаний, с чем нетренированный мозг вряд ли справился бы.

Эти разбуженные способности уже делают удивительные вещи для более пятисот тысяч мужчин и женщин, которые учились на курсах.

Чем именно занимался главный архитектор, когда неподвижно сидел в течение десяти минут? Сообщение другого выпускника курсов по управлению разумом содержит намек на это:

“Вчера на Бермудах со мной произошло удивительное

происшествие. До вылета самолета, на котором я должен был возвращаться в Нью-Йорк, оставалось два часа, а я нигде не мог найти свой билет. Целый час три человека обыскивали номер, где я проживал. Мы смотрели под коврами, за холодильником – везде. Я три раза распаковывал и вновь упаковывал свой чемодан, но билета так и не нашел. Наконец я решил найти тихий уголок и сосредоточиться. И как только я сосредоточился, “увидел” свой авиабилет так же ясно, как если бы смотрел на него в действительности. Он находился (согласно моему “внутреннему зрению”) в стенном шкафу между книгами и был едва заметен. Я бросился к шкафу и обнаружил билет точно в том месте, где представил себе!”

Для тех, кто не прошел обучения управлению разумом, это покажется невероятным, но, когда вы дойдете до глав, написанных Хозе Сильва – основателем учения об управлении разумом, вы узнаете об еще более ошеломляющих возможностях вашего мозга. И, вероятно, наиболее удивительным является то, с какой легкостью и быстротой вы можете учиться.

Мистер Сильва большую часть своей сознательной жизни посвятил исследованию того, чему можно обучить человеческий мозг. Результатом стал курс длительностью от 40 до 48 часов, в процессе которого можно научить любого вспоминать то, что кажется начисто забытым, контролировать боль, ускорять процесс выздоровления, дать возможность избавиться от вредных привычек, развить интуицию настолько,

что шестое чувство станет созидательной силой, средством разрешения многих проблем повседневной жизни. Вместе с тем наступает бодрость внутреннего мира, приходит спокойный оптимизм, основанный на убежденности в том, что мы в большей степени в состоянии управлять своей жизнью, чем когда-либо себе представляли.

Теперь посредством печатного слова вы впервые имеете возможность на практике изучить то, что раньше преподавалось только на курсах.

Мистер Сильва многое свободно заимствовал из копилки мудрости Востока и Запада, но конечный продукт является американским по своему существу. Курс обучения, подобно его создателю-практику, полностью построен на практике. Все, чему он обучает, нацелено на то, чтобы сделать вашу жизнь более счастливой и эффективной здесь и сейчас.

По мере того, как вы будете переходить от одного упражнения к другому в порядке глав, написанных мистером Сильва, вы станете надстраивать одно достижение поверх другого, укрепляя тем самым свою уверенность в том, что вы готовы к таким свершениям, которые, если вы не знакомы с методом управления разумом, кажутся невероятными. Научные данные подтверждают, что ваш мозг способен на чудеса. Дополнительным доказательством является успех более полумиллиона человек, чью жизнь преобразовал метод управления разумом.

Представьте себе, что умственным усилием можно улуч-

шать остроту зрения.

“Когда я в первый раз прошла курс обучения управлению разумом по методу Сильва, я стала замечать, что мое зрение стало меняться – улучшилось. До этого я десять лет носила очки во время учебы в школе (до самого окончания), а потом вновь надела в 28 лет. Мой левый глаз всегда видел в три раза хуже другого.”

“В 1945 году я надел свои первые очки для чтения, но уже в 1948 или 1949 я надел бифокальные очки, которые менял только на более сильные. После завершения обучения на курсах я заметил, что, хотя все еще не могу читать без очков, зрение несомненно стало лучше. Так как процесс улучшения проходил очень быстро, я оттягивал момент проверки зрения у врача. И в результате вернулся к очкам, которые носил 20 лет назад.”

“Когда окулист проверил мои глаза, то согласился, что старая пара очков подойдет мне гораздо больше, пока я не заказал новые послабее.”

Подобные высказывания могут показаться вам сказкой, но, когда вы прочтете главу 10, вы поймете, как выпускники курсов настраивают свой мозг на регуляцию организма и ускорение естественного выздоровления. Эти методы удивительно просты, что следует из письма женщины, которая потеряла 26 лишних фунтов веса за четыре месяца:

“Сначала я представила себе черную рамку и в ней стол, уставленный мороженым, пирожными и т. д. – всем тем, что,

как я знаю, способствует прибавлению веса. Этот стол я мысленно перечеркнула ярким красным крестом, а затем представила свое отражение в кривом зеркале (подобном тем, что выставляются для развлечения в залах кривых зеркал), в котором казалась очень толстой. Затем я представила себе следующую сцену в золотистом свете: стол, на котором были только продукты с высоким содержанием белка – тунец, яйца, нежирное мясо. Я пометила эту картинку золотым знаком, а потом увидела себя в зеркале высокой и стройной. Я сказала себе, что хочу есть только те продукты, что лежали на втором столе. Я также как будто услышала голоса всех своих друзей, которые в один голос утверждали, что я отлично выгляжу, и представила, что все это происходит к определенной дате (это был особенно важный этап, так как я ставила перед собой определенную цель). И я добилась своего! До этого постоянно находясь на диетах, я пришла к выводу, что это единственный реальный метод.”

Именно в этом и заключается метод управления разумом – переход на глубокий медитативный уровень, где вы сможете натренировать свой мозг брать управление на себя, используя его собственный язык образов, усиленный словесными установками. Результаты человека, постоянно продолжающего тренировки, будут все время и практически неограниченно улучшаться.

Как вы уже поняли, это необычная книга. Понемногу, небольшими шажками она подведет вас к технике медита-

ции, затем к множеству способов использования медитации и далее, пока на последнем этапе вы не будете в состоянии с легкостью делать то, что, как твердо уверено большинство людей, сделать невозможно.

В эту книгу как бы вставлена еще одна книга. Внешняя книга (главы 1 и 2, 17–20), автор которой Филип Миэле, описывает взрывоподобное распространение метода управления разумом и помощь тысячам людей, обучавшихся на курсах. Во внутренней книге мистер Сильва делится с вами множеством техник, которым обучает на занятиях курсов по управлению разумом. Так как эти занятия проводятся в группах под руководством опытных преподавателей, то достигаемые там успехи более быстры и впечатляющи, чем те, которых достигнете вы, занимаясь в одиночку. Тем не менее, если вы в точности будете следовать рекомендациям мистера Сильва и выполнять все упражнения, то результаты не замедлят проявиться и изменят вашу жизнь к лучшему – не так быстро, но неизбежно.

Эту книгу следует читать особым образом: для начала прочтите ее как обычно – от начала до конца. Но во время первого прочтения не начинайте выполнять какие-либо упражнения. После этого перечитайте главы 3 – 14, чтобы более четко представить себе те дороги, по которым вам предстоит пройти. Затем прочтите главу третью и выполняйте упражнения, описанные в ней, – и только их – в течение нескольких недель. Когда вы решите, что готовы, переходите

к главе четвертой и далее.

Когда вы достигнете главы 14, то к тому времени на практике постигнете не меньше, чем выпускник курсов по управлению разумом. Для углубления вашего опыта вы, возможно, захотите организовать небольшую группу своих друзей, чтобы вместе практиковать те же упражнения. Глава 13 рассказывает, как это можно сделать.

Глава первая

Особые способы активного использования вашего мозга

Представьте себе, что вы вошли в прямой реальный контакт со всепроникающим Высшим разумом и в одно мгновение познали возвышенную радость от того, что он на вашей стороне. Представьте себе также, что вы вошли в этот контакт таким простым и доступным способом, что до конца вашей жизни вам больше не придется испытывать беспомощность от недостижимости того, что вы всегда считали таким близким, – источника жизненной мудрости, озарений прозорливости, когда это необходимо, ощущения любви и могущественного покровительства. Какие бы чувства вы испытывали при этом?

Это было бы чувство, мало отличающееся, а возможно, очень близкое к духовному экстазу.

Такое чувство посещает учеников на четвертый день занятий на курсах по управлению разумом по методу Сильва. По меньшей мере полмиллиона человек, посещавших курсы, прошли через это. И по мере того, как ученики привыкают использовать методы, вызывающие это чувство, они все спокойнее и увереннее применяют новые силы и энергии, а их жизнь становится богаче, здоровее и свободнее от проблем.

Немного позже Хозе Сильва объяснит некоторые из этих методов, так что вы сможете применять их сами. Но сначала давайте посмотрим, как начинаются занятия на курсах по управлению разумом, и разберемся, что там происходит.

Занятия начинаются с вводной лекции, длящейся примерно час двадцать минут. Лектор дает определение учению об управлении разумом и вкратце описывает два десятилетия исследований, которые привели к его разработке. Затем также вкратце описываются способы применения полученных знаний, которые учащиеся смогут применить для улучшения состояния здоровья, разрешения повседневных проблем, облегчения процесса обучения и углубления духовного самосознания. За лекцией следует 20-минутный перерыв.

За чашечкой кофе учащиеся знакомятся друг с другом. Они происходят из самых разнообразных социальных кругов. Врачи, секретарши, учителя, водители такси, домохозяйки, ученики старших классов и студенты колледжей, психиатры, священнослужители, пенсионеры – вот довольно типичная смесь.

После перерыва следует еще одно занятие продолжительностью в час двадцать минут. Оно начинается с вопросов и ответов, а затем переходят к делу – первому упражнению, которое приводит к медитативному состоянию мозга. Лектор разъясняет, что это состояние глубокого расслабления, более глубокого, чем во сне, но сопровождаемое особым видом сознания. Фактически это видоизмененное состояние

сознания, используемое практически всеми медитативными дисциплинами и в самозабвенной молитве.

В процессе не используются ни наркотические средства, ни какие-либо приспособления для обеспечения обратной связи. Лекторы курсов по управлению разумом обозначают это состояние как “выход на свой уровень” или иногда как “выход в альфа-состояние”. В течение 30-минутного упражнения они неспешно вводят учащихся в данное состояние, сопровождая действия соответствующими инструкциями на ясном английском языке. Фактически весь курс управления разумом проходит на английском языке: отсутствует научный жаргон или заимствования из восточных языков.

Некоторые из учащихся, возможно, уже обучались медитации до прихода на курсы, кто-то обучался методам медитации в течение нескольких недель, а кто-то постиг их в результате месяцев упорных усилий. Все они бывают поражены простотой упражнений на курсах, которые требуют не больше 30 минут.

Первым делом учащиеся слышат фразу: “Вы учитесь шире использовать свой мозг и использовать его особым образом”.

Это простое утверждение они слышат и усваивают с самого начала. Смысл этой фразы кажется просто ошеломляющим. Все люди, все без исключения имеют мозг, и его можно обучить использовать силы, в наличии которых у себя новички открыто сомневаются. И только ощутив эти силы в

действительности, они начинают в них верить.

Второе, что говорят учащимся: “Перенесите себя мысленно в идеальное для вас место релаксации,” – это приятное, успокаивающее, замечательно яркое упражнение, одновременно усиливающее воображение и приводящее к более глубокой релаксации.

Несколько слов о медитации

В повседневной речи этот термин приобрел значение обдумывания вещей. Если вы на минуту отложите эту книгу в сторону и подумаете, что предпочесть завтра к обеду, то вы и будете медитировать.

Однако в различных медитативных дисциплинах данное слово имеет более специфическое значение, определяющее особое состояние разума. В некоторых дисциплинах достижение этого состояния, очищающее мозг от всех сознательных мыслей, является целью само по себе. Медитативное состояние, как доказали бесчисленные исследования, приводит к приятному успокоению и далее к облегчению, что предотвращает заболевания, вызываемые нервным напряжением.

Но это пассивная медитация. Учение об управлении разумом идет дальше. Благодаря ему учащиеся обучаются использовать это состояние мозга для решения проблем, как мелких и неприятных, так и крупных и тягостных. Это – динамическая медитация, ее возможности на самом деле очень эффективны.

В наши дни мы все чаще слышим об альфа-ритмах. Альфа-ритм – один из видов волнового излучения головного мозга, некоторый вид электрической энергии, производимой мозгом, которую можно измерить при помощи электроэнце-

фалографа (ЭЭГ). Ритмы излучения данной энергии измеряются в циклах в секунду (ц/с). Обычно излучения с ритмом 14 ц/с и выше называются бета-волнами, излучения с ритмом 7 – 14 ц/с – альфа-волнами, 4–7 – тета-волнами, от четырех и ниже – дельта-волнами.

Когда вы бодрствуете, работаете и стремитесь к чему-то в повседневном мире, вы находитесь в бета-состоянии или “внешнем сознании” по терминологии учения об управлении разумом. Когда вы дремлете или засыпаете, но еще не заснули, или пробуждаетесь, но еще не стряхнули остатки сна, вы в состоянии альфа. Последователи управления разумом называют это состояние “внутренним сознанием”. Во сне вы находитесь в состояниях альфа, тета или дельта, а не исключительно в альфа, как считают многие. После курсов по управлению разумом вы сможете входить в альфа-состояние произвольно и вместе с тем оставаться в состоянии бодрствования.

Возможно, вас интересует, какие ощущения возникают при пребывании мозга в том или ином состоянии.

Нахождение в состоянии бета, или полного бодрствования, не вызывает никакого определенного чувства. Вы можете испытывать уверенность или страх, работать или бездельничать, быть увлеченным или утомленным – возможности состояния бета безграничны.

На более глубоких уровнях состояния мозга возможности ощущений для большинства людей ограничены. Жизнь при-

учила их функционировать в состоянии бета, а не альфа или тета. На этих, более глубоких уровнях люди ограничены состояниями дремоты, засыпания (перехода ко сну) или собственно сна. Но после обучения на курсах по управлению разумом полезные возможности мозга начинают умножаться до бесконечности. Вот что написал в свое время Гарри Макнайт, ассоциированный директор курсов по управлению разумом по методу Сильва: “Альфа-состояние имеет полный набор возможностей чувствования, так же как и бета”. Другими словами, в альфа-состоянии мы можем совершать иные действия, нежели в бета.

Это ключевое понятие в учении об управлении разумом. Когда вы познакомитесь с этими возможностями чувствования в альфа и научитесь использовать их, вы будете использовать свой мозг в большей степени и особым образом. Вы сможете практически когда угодно управлять собой на психическом уровне, как бы открывая источник высшей мудрости.

Большинство людей выбирают метод управления разумом для того, чтобы расслабиться, покончить с бессонницей, найти облегчение от головных болей или научиться более легко делать то, что требует больших волевых усилий, например, бросить курить, сбавить вес, улучшить память, более эффективно учиться. За этим большинство и приходит на курсы – но узнает и обучается большему, гораздо большему.

Учащиеся узнают, что пять видов ощущений – осязатель-

ные, вкусовые, обонятельные, слуховые и зрительные – только часть тех чувственных способностей, с которыми они были рождены. Существуют и другие, назовите их способностями или чувственными возможностями, известные ранее только особо одаренным единицам или мистикам, которые развивали их в себе в течение всей жизни, удалившись от мирской суеты. Миссия метода управления разумом заключается в том, чтобы пробудить в нас к жизни эти способности.

Какое значение могут иметь данные способности, хорошо определила одна из редакторов журнала для женщин “Мадемуазель” Надин Бертин в мартовском номере за 1972 год:

“Культура, основанная на медпрепаратах, может иметь таблетки, порошки или инъекции, расширяющие возможности головного мозга. Я же отстаиваю свой, каков он есть. Метод управления разумом расширяет возможности мозга. Он учит, КАК расширить его способности. Метод назван исключительно точно: в отличие от применения химических средств и гипноза, *вы* остаетесь в ответе за *управление*. Управление мозгом, самопознание и оказание помощи другим посредством метода управления разумом ограничивается только вашими собственными ограничениями. С этим методом становится возможным ВСЕ. Вы слышали, что это получается у других. И вдруг вы видите, что получается и у вас.”

Глава вторая

Познакомьтесь с Хозе

Хозе Сильва родился 11 августа 1914 года в городе Ларедо штата Техас. Его отец умер, когда мальчику было четыре года. Мать вскоре вторично вышла замуж, и мальчик, его старшая сестра и младший брат стали жить у бабушки. Двумя годами позже Хозе стал кормильцем всей семьи. Он продавал газеты, работал чистильщиком обуви, выполнял разную черную работу. А по вечерам мальчик наблюдал, как его сестра и брат делают уроки – они помогли ему выучиться читать и писать. Хозе никогда не ходил в школу с иной целью, кроме преподавания.

Подъем из нищеты начался для Хозе одним прекрасным днем, когда он ожидал своей очереди в парикмахерской. Чтобы скоротать время, он взял что-то почитать. И то, что попало ему под руки, оказалось брошюрой заочных курсов обучения ремонту радиоприемников. Хозе попросил одолжить ему эту брошюру, но цирюльник согласился только сдать ее напрокат и то при *условии*, что парнишка будет сдавать экзамены под его именем. Так каждую неделю Хозе получал доллар, прочитывал урок и писал экзаменационную работу.

Вскоре диплом красовался на стене парикмахерской, а

Хозе в возрасте 15 лет стал чинить приемники по всему городу. С течением времени его ремонтный бизнес стал одним из самых крупных в окрестности, дав возможность оплатить образование брату и сестре, позволив жениться и принеся в конечном итоге около полумиллиона долларов для финансирования двадцатилетнего исследования, которое привело к созданию метода управления разумом.

Еще один человек с дипломами, на сей раз заслуженными более честным путем, нежели путь цирюльника, неумышленно подтолкнул Хозе к проведению данного исследования. Это был психиатр, в чьи обязанности входил опрос мужчин, призванных в войска связи во время второй мировой войны.

– Вы мочитесь в постель? – Хозе был поражен вопросом.

– Вам нравятся женщины? – Хозе, отец трех детей и по предопределению судьбы в будущем ставший отцом десятирких, был просто испуган.

Несомненно, думал он, этот человек знает о человеческом разуме больше, чем цирюльник о радио. Но к чему задавать такие глупые вопросы?

Именно этот момент недоумения подтолкнул Хозе пуститься в одиссею научных исследований, которые привели к тому, что он стал – без научных дипломов и удостоверений – одним из самых выдающихся ученых-исследователей своего времени. А на ранних этапах Фрейд, Юнг и Адлер через свои опубликованные труды стали его первыми учителями.

Глупые вопросы приобрели глубокое значение, и вскоре

Хозе был готов задать свой собственный вопрос: возможно ли при помощи гипноза улучшить способности человека к обучению – фактически поднять его коэффициент интеллектуальности (IQ)? В то время считалось, что мы все наделены определенным IQ от природы, но Хозе сомневался в этом.

С поисками ответа на вопрос пришлось подождать, пока Хозе проходил курс современной электроники, чтобы стать инструктором войск связи. Когда служба в армии закончилась, то оказалось, что все сбережения растаяли, и всего с двумястами долларов в кармане он принялся понемногу восстанавливать свой бизнес. В то же время он стал преподавать, работая на полставки в “Джуниор Колледж” в Ларедо, где в его обязанности входил контроль над еще тремя преподавателями, а также создание школьных лабораторий по электронике.

Пятью годами позже, когда на сцену вышло телевидение, ремонтный бизнес Хозе стал процветать, и тогда он оставил преподавательскую карьеру. Его бизнес снова стал самым крупным в городе. Каждый рабочий день Хозе заканчивался около девяти часов вечера. Он ужинал, помогал уложить детей спать, и только когда весь дом погружался в тишину, у него было около трех часов на учебу. В процессе учебы он глубоко вник в феномен гипноза.

То, что он узнал о гипнозе, плюс то, что он знал об электронике, плюс низкие отметки в школьных аттестатах его детей вернули его к вопросу, который он поставил раньше:

можно ли увеличить способность к обучению и коэффициент интеллекта, то есть IQ, посредством какого-либо способа тренировки мозга?

Хозе Сильва к этому времени уже знал, что мозг вырабатывает электричество – он читал об экспериментах, в результате которых на заре текущего столетия был открыт альфа-ритм. А благодаря образованию в области электроники он знал, что идеальной электрической цепью является та, которая обладает наименьшим сопротивлением, точнее импедансом, так как в этом случае электроэнергия используется наиболее эффективно. Может быть, и мозг стал бы работать более эффективно, если бы удалось понизить его импеданс? *А можно ли понизить его импеданс?*

Хозе начал применять гипноз для успокоения умов своих детей и обнаружил то, что многим показалось бы парадоксом: он открыл, что мозг более энергичен, когда находится в менее активном состоянии. При более низких частотах ритма мозг получал и усваивал больше информации. Принципиальной проблемой оставался вопрос, как сохранить бодрствование мозга при таких частотах, которые связываются скорее с состоянием дремоты и сна, нежели с практической активностью.

Гипноз обеспечивал восприимчивость, которую искал Хозе, но не давал той степени независимости мышления, которая приводит к осмыслению явлений с целью их понимания. Иметь голову, набитую запомненными фактами,

еще недостаточно, к этому необходимо добавить способность проникновения в суть вещей и их понимание.

Вскоре Хозе оставил гипноз и принялся экспериментировать с упражнениями тренировки мозга, которые позволяли снять умственное напряжение, но оставить его в более активном состоянии, чем при гипнозе. Это, рассуждал Хозе, приведет к улучшению памяти вкупе со способностью понимания, а следовательно, к повышению IQ.

Упражнения, с которых начинался метод управления разумом, подразумевали расслабление и сосредоточение, а также оживление воображения как пути перехода на более глубокие уровни сознания. Когда Хозе удалось их достичь, то стало очевидно, что они более эффективны при обучении, чем состояние бета. Доказательством могли служить его дети, чьи оценки резко повысились и продолжали улучшаться на протяжении трех лет, когда Хозе совершенствовал свои приемы.

Это было первое открытие Хозе – весьма значительное, которое неоднократно подтверждали другие исследования, в основном по биологической обратной связи. Он стал первым человеком, который доказал, что наш мозг способен сохранять сознание при частотах альфа и тета.

Другое свершение – более ошеломляющее – было еще впереди.

Однажды вечером дочь Хозе вошла в “свое состояние” (если использовать современную терминологию метода управления разумом), и Хозе расспрашивал ее о школьных успехах. В то время как она отвечала на очередной вопрос, он формулировал в уме следующий. Это была обычная процедура, и до некоторых пор она ничем не отличалась от сотен других, которые происходили раньше. И вдруг совершенно тихо и неожиданно привычный порядок был нарушен. Дочь ответила на вопрос, который отец еще не произнес вслух. Потом еще на один и еще. Она читала его мысли!

Случилось это в 1953 году, когда экстрасенсорное восприятие (extrasensory perception – ESP) становилось достойным предметом научных исследований в основном благодаря опубликованным работам доктора Дж. Б. Райна из университета Дюка. Хозе написал доктору Райну письмо, в котором сообщал, что научил свою дочь практиковать ESP. Ответ был совершенно разочаровывающим. Доктор Райн с самого начала намекал на то, что девочка, скорее всего, имела некоторые психические отклонения. Без тестирования девочки, проведенного до начала обучения, ничего нельзя было доказать.

Между тем все соседи Хозе заметили, что успехи в учебе его детей улучшились замечательным образом. Поначалу

они с большой подозрительностью относились к его попыткам постичь неизведанное, причем такие его области, какие, возможно, защищены опасными силами, с которыми лучше вообще не связываться. Однако успех, которого он добился со своими детьми, игнорировать было невозможно. Не согласится ли Хозе работать и с их детьми?

После письма доктора Райна это было именно то, что требовалось Хозе. Если успех, которого он добился с одним ребенком, можно повторить с другими, то это и будет необходимой серией повторностей эксперимента, что является основой любого научного метода.

В течение следующих десяти лет Хозе занимался с 39 детьми из различных семей Ларедо и добился еще более впечатляющих результатов, так как с каждым из них совершенствовал технику своего метода. Это и было его второе замечательное достижение: он разработал первый в истории метод, посредством которого любого человека можно обучить применению ESP, и в доказательство этого уже имелось 39 повторностей эксперимента. Следующим этапом должно было стать совершенствование метода.

За три последующие года Хозе разработал курс обучения, который сегодня является образцом. Он занимает только от 40 до 48 часов и эффективен как для взрослых, так и для детей. К настоящему времени он был подтвержден более чем 500 000 “экспериментов”, с такой мерой повторяемости результатов, которую не может игнорировать ни один здраво-

мыслящий ученый.

Все эти долгие годы исследования финансировались за счет растущего электронного бизнеса Хозе Сильва. Ни университеты, ни фонды, ни правительство не выдавали гранты на такие далеко идущие исследования. А в настоящее время организация курсов по обучению методу управления разумом является процветающим семейным бизнесом, причем прибыль от него в большой степени направляется на продолжение исследований, поддержку и расширение курсов. Лектории или центры метода управления разумом имеются во всех 50 штатах США и 34 иностранных государствах.

При всем этом успехе Хозе Сильва не стал ни знаменитостью, ни гуру или духовным лидером с последователями и учениками. Он обычный человек, простой в общении, говорящий с мягким, почти незаметным мексиканским акцентом. Это крепкого телосложения коренастый мужчина с добрым лицом, на котором с легкостью появляется улыбка.

Любой, кто спросит, что для Хозе значил успех, будет засыпан множеством историй об успехе его метода. Вот несколько примеров.

Женщина написала в бостонскую “Геральд Америкен”, умоляя каким-нибудь способом помочь ее мужу, страдавшему от мигрени. Газета напечатала ее письмо, а затем другое на следующий день от кого-то еще, кто страдал головными болями из-за того же заболевания.

Женщина-врач написала в газету, сообщая, что тоже всю

жизнь мучилась мигренью. Но после того, как она прошла курс по управлению разумом, головные боли больше не повторялись. “И, поверите ли, зал, где проходила следующая вводная лекция по методу, был переполнен. Забит до отказа.”

Другой врач, известный психиатр, предложил всем своим пациентам пройти курс управления разумом, потому что он создает у людей необходимые установки, которые в отдельных случаях потребовали бы до двух лет психотерапии.

Целая маркетинговая компания как совместный бизнес была создана выпускниками курсов, которые применили навыки, полученные в результате изучения метода управления разумом, для создания новых продуктов и разработки путей продвижения их на рынок. На третий год работы компания вывела на рынок уже 18 новинок.

Специалисту по рекламе ранее требовалось до двух месяцев на разработку рекламной кампании для новых клиентов – средний срок для такого вида работ в данном бизнесе. Но после курсов по управлению разумом основные идеи кампании приходят в голову в течение 20 минут, а остальная работа делается в течение двух недель.

Четырнадцать игроков команды “Уайт Сокс” из Чикаго прошли курс обучения по методу управления разумом. Индивидуальные результаты игроков улучшились, у некоторых весьма значительно.

Муж одной женщины, страдавшей от лишнего веса,

предложил ей попробовать курсы по управлению разумом, так как все диеты не давали результатов. Та согласилась при условии, что и муж тоже будет их посещать. Жена потеряла 20 фунтов веса за шесть недель, а муж бросил курить.

Профессор фармакологического колледжа обучал своих студентов технике управления разумом. “Их оценки улучшались по всем предметам при меньших усилиях на учебу. Они стали более раскрепощенными... Пожалуй, каждый знает, как использовать свое воображение. Я просто заставляю студентов больше практиковаться в этом. Я показал им, что воображение имеет реальную силу, что в воображении существует особая форма реальности, которую они могут использовать.”

И хотя Хозе легко улыбается, но, когда он слышит фразу вроде:

“Хозе, вы изменили мою жизнь!” – его улыбка чуть бледнеет, и он серьезно отвечает: “Нет, это сделал не я. Это сделали *вы* с помощью собственного мозга”.

А теперь, начиная со следующей главы, Хозе Сильва сам покажет вам, как с помощью мозга вы можете изменить свою жизнь.

Глава третья

Как научиться медитировать

(Примечание: Информация в этой главе и других вплоть до шестнадцатой, написанных Хозе Сильва, вполне может оказаться самой важной из когда-либо читанной вами. Хозе обучит вас основным элементам управления разумом по методу Сильва. Чтобы извлечь из указанных глав наибольшую пользу, хорошо усвойте, каким образом их следует читать. Порядок чтения описан во “Вступлении”).

Я хочу помочь вам научиться медитировать. Когда вы этому обучитесь, вы сможете вводить мозг в состояние, которое позволит высвободить ваше воображение для решения различных проблем. Но сначала мы сосредоточимся только на медитации, к решению проблем придем позже.

Так как вы будете учиться без опытного преподавателя, я использую несколько иной и значительно более замедленный метод, чем тот, который мы используем на занятиях курсов по управлению разумом. Так что у вас не возникнет никаких проблем.

Если вы освоите только медитацию и остановитесь на ней, вы все равно будете решать с ее помощью свои проблемы. Во время медитации происходит что-то прекрасное, и та кра-

сота, которую вы в ней находите, действует успокаивающе. Чем больше вы медитируете, тем глубже погружаетесь в себя, тем крепче будет ваша связь с внутренним покоем, покоем настолько устойчивым, что ничто в жизни не сможет поколебать его.

Ваш организм также извлечет из данного состояния пользу. Сначала вы обнаружите, что волнения и грешные чувства отсутствуют, когда вы медитируете. Одна из прелестей медитации в альфа-состоянии заключается в том, что вы *не можете* увлечь туда за собой никаких дурных чувств и злобы. Если подобные чувства вторгнутся в ваше состояние, то вы вылетите из медитации, как пробка из бутылки. С течением времени подобные чувства будут все дольше оставаться за пределами вашего состояния, пока в один прекрасный день вообще не исчезнут. Это будет означать, что те виды деятельности головного мозга, которые приводят к заболеваниям организма, нейтрализованы. Человеческий организм создан, чтобы пребывать в здоровом состоянии. Он имеет встроенные механизмы исцеления. Эти механизмы зачастую блокируются мозгом, не обученным контролировать себя. Медитация является первым шагом к управлению разумом; самой по себе ей придется проделать еще очень большой путь, чтобы высвободить целительные силы организма и вернуть ему энергию, которая бесполезно растрачивалась на напряжение. О подобных случаях вы прочтете в последующих главах.

Вот все, что вы должны сделать, чтобы войти в альфа-состояние или медитативное состояние ума:

Когда вы проснетесь утром, то сходите в ванную, если необходимо, и вернитесь в постель. Заведите будильник, чтобы он прозвонил через пятнадцать минут, на случай, если вы заснете во время упражнения. Закройте глаза и под опущенными веками посмотрите вверх под углом в 20 градусов. По не до конца понятным причинам данное положение глаз само по себе включает переход мозга в альфа-состояние.

Теперь медленно, с интервалом в две секунды начинайте обратный отсчет от ста до одного. Прodelывая это, сосредоточьтесь на счете, и вы в первый раз войдете в альфа.

На занятиях по управлению разумом учащиеся совершенно по-разному отзываются о своем первом опыте. Можно услышать как “Это было чудесно!”, так и “Я ничего не почувствовал.” Причина разницы заключена скорее не в разности восприятия, а прежде всего в степени знакомства людей с данным состоянием мозга. Оно более или менее знакомо всем. Когда мы просыпаемся по утрам, то зачастую пребываем в альфа-состоянии какое-то время. Чтобы перейти из тета-состояния, то есть уровня сна, в бета-состояние, то есть на уровень бодрствования, мы должны пройти через альфа-состояние и, случается, задерживаемся в нем какое-то время

перед вставанием и привычными утренними процедурами.

Если вы чувствуете, что во время первого опыта с вами ничего не произошло, то это просто значит, что вы бывали в альфа много раз до этого, даже не догадываясь о нем. Расслабьтесь, не задавайте вопросов и продолжайте упражняться.

Несмотря на то, что вы войдете в альфа-состояние в первый же раз, когда постараетесь сосредоточиться, вам все же потребуется семь недель практики, чтобы спуститься к более глубоким уровням альфа, а затем тета. В течение десяти дней по утрам используйте метод отсчета от ста до одного. Затем каждые последующие 10 дней считайте от 50 до одного, от 25 до одного, от десяти до одного и, наконец, от пяти до одного.

Начиная с самого первого вхождения в альфа-состояние, пользуйтесь только одним способом выхода из него. Это даст вам большую степень контроля против непроизвольного выхода.

Метод, который мы применяем на занятиях курсов по управлению разумом, заключается в том, чтобы мысленно сказать: *“Когда я досчитаю до пяти, то медленно выйду из своего состояния, чувствуя себя в полном сознании и лучше, чем раньше. Раз, два – готов открыть глаза, три – открываю глаза, четыре, пять – глаза открыты, полное сознание, чувствую себя лучше, чем раньше”*.

Таким образом вы выработаете две стабильные последо-

вательности: одну для вхождения в необходимое состояние, другую – для выхода из него. Если вы измените последовательность, то вам придется с нуля осваивать вашу новую версию так же, как вы учились использовать первую. Это бесполезная работа.

Как только вы научитесь достигать вашего альфа-состояния при методе отсчета от пяти до одного по утрам, вы готовы к тому, чтобы входить в него в любое время по своему желанию. Все, что для этого потребуется, – 10–15 свободных минут. Но, так как вы будете входить в свое состояние из бета, а не из легкого альфа-состояния, понадобится небольшая дополнительная тренировка.

Сядьте на удобный стул или кровать, поставив ноги на пол. Пусть руки расслабленно лежат у вас на коленях. Если вы захотите, можно сидеть, скрестив ноги в позе лотоса. Держите голову прямо и ровно, не наклоняйте ее. Теперь сосредоточьтесь сначала на одной части тела, затем на другой, чтобы сознательно вызвать их расслабление. Начните с левой ступни, затем всей ноги, затем правой ноги и так далее, пока последовательно не достигнете шеи, лица, глаз и, наконец, скальпа. В первый раз проделав это, вы будете удивлены, насколько напряжено ваше тело.

Теперь определите точку, приблизительно на 45 градусов выше вашего горизонта зрения, на потолке или противоположной стене. Вглядывайтесь в точку, пока ваши веки несколько не отяжелеют, и тогда позвольте им опуститься.

Начинайте отсчет от 50 до одного. Делайте упражнение в течение десяти дней, затем 10 дней со счетом от десяти до одного и еще 10 – со счетом от пяти до одного. Так как теперь вы не ограничены утренним временем для занятий подобной практикой, возьмите за правило медитировать два-три раза в день по 15 минут.

Когда вы достигаете своего состояния, то что делать дальше? О чем думать?

С самого начала, с самых первых моментов достижения медитативного уровня практикуйте визуализацию – создание зрительных образов. Это центральный момент метода управления разумом. Чем лучше вы научитесь вызывать в уме зрительные образы, тем более сильным средством окажется для вас метод.

Первым делом создайте инструмент визуализации – воображаемый экран. Он должен походить на большой киноэкран, но не полностью перекрывать поле вашего умственного зрения. Вообразите его не сразу за поверхностью век, а приблизительно в шести футах (около 180 см) перед собой. На этот экран вы будете проецировать изображение того, на чем хотите сконцентрироваться. Позднее ему найдется и другое применение.

Как только вы установили в уме экран, спроецируйте на него что-нибудь простое и знакомое, например, апельсин или яблоко. Каждый раз, входя в состояние медитации, оставайтесь с одним образом, вы сможете поменять его в следую-

щий раз. Сосредоточьтесь на том, чтобы сделать зрительный образ наиболее реальным – трехмерным, полноцветным, со всеми деталями. Не думайте больше ни о чем.

Когда-то бытовало сравнение ума с пьяной обезьяной: он так же, как обезьяна, шарахается из стороны в сторону, хватаясь то за один предмет, то за другой. Просто удивительно, насколько слабо мы можем управлять нашим мозгом, несмотря на то, что порой он служит нам добрую службу. Однако временами он предательски действует за нашей спиной, вызывая то головную боль, то нервную сыпь или, хуже того, язву желудка. Наш мозг – очень мощное оружие, слишком мощное, чтобы оставлять его без присмотра. Как только мы научимся использовать наш мозг, станем его тренировать, он будет делать для нас поразительные вещи, в чем мы убедимся позднее.

А пока наберитесь терпения и занимайтесь простейшими упражнениями. Используя силу разума, научите мозг спокойно входить в альфа-состояние и создавать простейшие зрительные образы все более и более досконально. Поначалу, когда будут вторгаться посторонние мысли, будьте мягко снисходительны. Медленно отталкивайте их и возвращайтесь к единственному образу. Если вы станете раздражаться или напрягаться, то немедленно выйдете из альфа-состояния.

Таким образом, это медитация в той форме, в какой она широко практикуется во всем мире. Если вы будете практи-

ковать только эту ее форму и ничего больше, то испытаете то, что Уильям Уордсворт назвал “счастливой неподвижностью ума”, и даже больше – глубокое и продолжительное состояние внутреннего мира. Это состояние вызовет волнующие ощущения, когда вы проникнете в более глубокие состояния, но со временем вы привыкнете к ним, и волнение спадет. Как только подобные ощущения проходят, многие люди прекращают занятия медитацией. Но они забывают, что это не “путешествие ради путешествия”, а только первый шаг на пути к самому важному путешествию, которое вам доведется совершить в своей жизни.

Глава четвертая

Динамическая медитация

Состояния пассивной медитации, о котором вы только что прочли (и, я надеюсь, испытали), можно достичь и другими способами. Вместо сосредоточения на зрительном образе вы можете сконцентрироваться на звуке, таком, например, как “раз”, “марш!” или “аминь”, произносимом вслух или мысленно, или даже на ощущении вашего дыхания. Вы можете сосредоточиться на энергетической точке на вашем теле, на барабанном ритме и танце, вы можете вслушиваться в звучный церковный хор и наблюдать за прохождением знакомого религиозного ритуала. Все эти методы или их комбинации переведут вас на спокойный медитативный уровень сознания.

Я предпочитаю рекомендовать обратный отсчет, так как он прежде всего требует некоторого сосредоточения, а сосредоточенность – ключ к успеху. Когда вы несколько раз сможете достичь медитативного состояния с помощью данного метода, он будет ассоциироваться в вашем мозгу с успешным результатом, и процесс приобретет характер автоматизма.

Каждый успешный результат в методе управления разумом становится, как мы говорим, “опорной точкой” – созна-

тельно или бессознательно мы возвращаемся к своему опыту, повторяем его и идем от него дальше.

Когда мы входим в медитативное состояние, то просто находимся в нем и ждём, что что-то произойдет, недостаточно. Это состояние *действительно* прекрасно, производит успокаивающий эффект и благотворно влияет на ваше здоровье, но является слишком малым достижением в сравнении с тем, что возможно. Выходите за пределы пассивной медитации, приучайте свой мозг к организованной, динамичной активности – я убежден, что он для того и был создан, – и результаты поразят вас.

Я акцентирую данное положение, потому что оно является для нас тем моментом, по достижении которого следует переходить от пассивной медитативной техники, о чем вы только что прочли, к динамичной медитации для решения встающих перед нами проблем. Теперь вы поймете, почему простые упражнения по визуализации на мысленном экране яблока или того, что вы предпочли, имеют большое значение.

Теперь перед тем, как войти в медитативное состояние, подумайте о чем-то приятном – пусть даже очень тривиальном, – о том, что произошло вчера или сегодня. Восстановите вкратце это происшествие в уме, а потом войдите в состояние медитации и спроецируйте все происшествие на мысленном экране. Как все выглядело, каковы были запахи, звуки и ваши ощущения в то время? Вспомните все детали. И

вы будете удивлены разницей воспоминаний в бета-состоянии и тем, как вспомнилось происшествие в альфа-состоянии. Разница настолько велика, насколько отличается слово “плавать” от самого процесса плавания.

В чем же заключается ценность данной практики? Прежде всего, это ступень к чему-то большему, а во-вторых, полезно само по себе. Вы можете использовать ее следующим образом.

Подумайте о каком-то принадлежащем вам предмете, не потерянном, но поиск которого потребует некоторого времени. О ключах от вашей машины, к примеру. Они лежат на бюро, в вашем кармане или забыты в машине? Если вы не уверены в их местонахождении, то вспомните, когда в последний раз держали их в руках, и вновь переживите эти моменты. Затем продвигайтесь вперед по времени, и вы найдете ключи, как будто и не расставались с ними. (Если ключи от машины взял кто-то другой, то перед вами встанет задача, для решения которой потребуются более изощренная медитативная техника.)

Представьте себе студента, который помнит, что преподаватель говорил об экзамене в среду. Но, может быть, он имел в виду среду на будущей неделе? Эту задачу он легко решит в альфа-состоянии.

Все эти типичные маленькие повседневные проблемы легко разрешаются при помощи простейшей медитативной техники.

А теперь приготовьтесь к гигантскому броску вперед. Мы собираемся соединить реальное событие с желаемым, которое вы только воображаете себе, и посмотрим, что произойдет с тем, что мы себе вообразили. Если вы будете следовать нескольким самым простым законам, то воображаемое событие воплотится в жизнь.

* * *

Закон-1:-Вы должны *желать*, чтобы задуманное свершилось. “Первый человек, которого я увижу завтра на улице, будет сморкаться” – такое желание настолько бессмысленно, что ваш мозг отвернется от его выполнения, просто не станет им заниматься. Но сделать вашего начальника более сговорчивым, клиента более благосклонным к тому, что вы продаете, найти больше удовлетворения в том, что делаете, – вот те цели, которых можно в разумной мере желать.

Закон-2:-Вы должны *верить*, что задуманное свершится. Если перегрузить вашего клиента тем, что вы продаете, у него вряд ли возникнет желание приобрести еще что-то. Если вы не можете поверить в то, что желаемое может свершиться, то и ваш мозг будет работать против этого.

Закон-3:-Вы должны *ожидать*, что задуманное произойдет. В этом законе заложена определенная хитрость. Первые два закона просты и пассивны – третий подразумевает некоторую динамику. Возможно желать и верить в задуманное,

но все-таки не ждать, что оно сбудется. Вы можете хотеть, чтобы ваш начальник был в хорошем расположении духа, вы знаете, что так может быть, и все-таки не ждать этого. Именно здесь на первый план выступают управление разумом и эффективная визуализация, в чем мы скоро убедимся.

Закон-4:-Вы *не можете* создать проблему сами. Не в смысле разрешения, а в смысле практической возможности. Это основной и ключевой закон. “Вот было бы здорово, чтобы мой начальник выставил себя полным ослом, его уволили, а на его должность назначили меня!” Когда вы динамично работаете в альфа-состоянии, то как бы входите в соприкосновение с Высшим разумом, а с его точки зрения это было бы вовсе не здорово. Конечно, вы можете подстроить начальнику ловушку, его уволят, но вы останетесь в одиночестве и в бета-состоянии. Альфа просто не будет работать.

* * *

Если, находясь в стадии медитации, вы постараетесь настроиться на какой-то внешний разум в расчете на его помощь в злых делах, то ваши старания будут так же напрасны, как попытки настроить радио на несуществующую радиостанцию.

Многие обвиняют меня в том, что я чрезмерно напирал на данное утверждение. Многие снисходительно усмехались, когда я утверждал, что совершенно невозможно творить зло

в состоянии альфа, но не верили только до тех пор, пока не убеждались сами. На нашей планете достаточно зла, и мы, люди, немало приложили к этому руки. Вот только творится оно в состоянии бета, но не в альфа-, тета- и, наверное, не в дельта-состояниях. Мои исследования доказали этот факт.

Я никогда не рекомендовал попусту тратить время, но если вам необходимы доказательства, то войдите в альфа-состояние и попытайтесь вызвать у кого-нибудь головную боль. Если вам удастся ярко представить себе данное событие, что вообще трудно совершить, то вы добьетесь двух результатов одновременно или порознь: вы, а не ваша жертва, получите головную боль, и, кроме того, вы выйдете из альфа-состояния.

Сказанное, конечно, не отвечает на все вопросы, которые могут возникнуть в отношении потенциала мозга творить зло или добро. Позже нам еще будет что сказать по этому поводу. В настоящий момент выберите ситуацию, которой вы хотели бы, чтобы разрешилась проблема, результат, которого желали бы и верили бы, что можете достичь, и с помощью следующего упражнения научитесь ожидать.

Вот как это делается.

Выберите реальную проблему, стоящую перед вами, ту, которая еще не разрешилась сама собой. В качестве иллюстрации предположим, что в последнее время ваш начальник пребывает в плохом расположении духа. Для решения проблемы, необходимо пройти три этапа в состоянии альфа.

Этап-1:-На мысленном экране тщательно восстановите событие, которое привело к возникновению данной проблемы. Проживите ситуацию в течение короткого времени.

Этап-2:-Осторожно сдвиньте рассматриваемую картину *вправо*. Вообразите на экране картину, которая произойдет завтра. Во второй ситуации все окружающие начальника люди бодры и энергичны, а он получает хорошие известия. Теперь его настроение заметно улучшается. Если вы точно знаете причину возникновения проблемы, то визуализируйте ее возможное разрешение. Представьте себе решение так же ярко, как саму проблему в целом.

Этап-3:-Теперь сдвиньте и эту картину *вправо* и замените ее новой, выдвигающейся *слева*. Теперь начальник просто счастлив и любезен, насколько вообще способен быть таковым. Постарайтесь представить картину так, как будто она происходит в действительности. Побудьте с картиной перед глазами некоторое время, прочувствуйте ее.

Теперь на счет “*пять*” вы полностью восстановили сознание и чувствуете себя лучше, чем раньше. Будьте уверены, что вы только что запустили в работу определенные силы по воплощению в жизнь желаемого события.

Будет ли это работать всегда, с неизбежностью, без сбоев?
Нет.

Однако вот что будет происходить, если вы станете придерживаться указанной практики. Например, сработает первый сеанс медитации, направленный на решение какой-то

проблемы. Но кто скажет, что это не простое совпадение? В конце концов, событие, которого вы желали, было вполне вероятным, и можно было поверить, что оно реализуется. Затем сработает другой сеанс медитации и третий. “Совпадения” начнут множиться. Оставьте метод управления разумом, и таких совпадений будет значительно меньше. Прибегните к нему вновь, и количество совпадений вновь возрастет.

Далее по мере постепенного накопления опыта вы отметите, что верите и ожидаете, что произойдут события все менее и менее вероятные. Со временем и с практикой результаты, которых вы будете достигать, станут еще более впечатляющими.

Начиная работать над решением каждой проблемы, вновь переживите в воображении лучший из ваших последних опытов. Когда же произойдет еще более успешный опыт, отбросьте старый и используйте лучший как отправную точку. Таким образом, вы будете становиться “все лучше и лучше”, если применить выражение с особенно глубоким значением для всех, кто занимается управлением разумом.

Тим Мастерс, студент колледжа, в свободное время подрабатывающий шофером такси в Форт-Ли штата Нью-Джерси, заполняет медитацией время между поездками. Когда дела его идут не блестяще, он помещает на свой мысленный экран возможное решение проблемы – какого-то человека с чемоданами, которому срочно требуется добраться в

аэропорт Кеннеди. “Я попробовал представить себе такое несколько раз... и без успеха. А потом вдруг желаемое произошло – появился мужчина с чемоданами, следовавший в аэропорт Кеннеди. В следующий раз именно его я поместил на свой экран, у меня было предчувствие, что это должно сработать. И точно – появился еще один до Кеннеди. Метод работал! Это как неистощимая золотая жила!”

* * *

Перед тем, как перейти к другим упражнениям и техникам, позвольте мне остановиться на том, что, наверное, вызвало ваше недоумение: почему на своем мысленном экране мы передвигаем картины слева направо? Я только вкратце остановлюсь на этом вопросе сейчас, так как позже мы еще будем иметь необходимость остановиться на нем подробно.

Мои эксперименты показали, что на более глубоких уровнях сознания мы воспринимаем течение времени как распространяющееся слева направо. Другими словами, будущее воспринимается нами как находящееся слева, а прошлое – справа. Очень соблазнительно было бы пуститься в пространственные объяснения этого феномена, но сейчас нас ожидают другие дела.

Глава пятая

Улучшение памяти

Техника улучшения памяти, которой учащиеся овладевают на курсах по управлению разумом, может помочь резко сократить потребность в использовании телефонных справочников, чем вы поразите всех своих друзей. Но лично я, если мне понадобится узнать чей-то номер, все равно обращаюсь к справочникам. Не исключено, что кто-то из выпускников курсов по управлению разумом и в самом деле использует полученные навыки для запоминания телефонных номеров, но, как я уже сказал в предыдущей главе, для того, чтобы метод заработал, необходимо иметь страстное желание, а я совсем не одержим желанием помнить все номера. А вот если бы мне приходилось бегать через весь город, чтобы узнать какой-то номер, то и желание выросло бы неизмеримо.

Метод управления разумом неразумно использовать для чего-то иного, кроме существенных задач, благодаря тройственному условию: *желание, вера, ожидание*. И все-таки, кто из нас обладает достаточно эффективной памятью, чтобы быть ею довольным? Ваша, вполне вероятно, уже улучшилась в непредсказуемом отношении, после того как вы освоили техники, описанные в предыдущих двух главах. Ваша

способность представлять и восстанавливать события прошлого в альфа-состоянии имеет некоторый эффект перехода в бета-состояние. Так что без всякого усилия с вашей стороны ваш мозг уже по-новому работает на вас. И вместе с тем многое еще можно усовершенствовать.

На занятиях курсов по управлению разумом мы выполняем особое упражнение по развитию способностей визуализации. Во время данного упражнения лектор пишет на классной доске числа от единицы до тридцати, а затем учащиеся произвольно произносят названия предметов: снежный ком, роликовые коньки, ушная затычка – все, что взбредет на ум. Лектор по очереди записывает каждое слово против какого-то числа, а потом отворачивается от доски и перечисляет все слова по памяти. Затем учащиеся называют любое слово, а он отвечает, называя соответствующий ему номер.

Это не салонный фокус, а урок по визуализации. Лектор уже запомнил слова и соответствующие им числа. Для объединения чисел и слов в памяти создаются зрительные образы. Мы называем эти зрительные образы “зацепками памяти”. Когда учащийся называл слово, лектор соединял его в значимой или вольной ассоциации с образом, связанным с номером этого слова. Например, зацепка памяти для числа десять – “рука”. Тогда, если учащийся предлагал слова “снежный ком” в качестве десятого номера, то получившийся в результате ассоциации зрительный образ – “снежный ком в руке”. Создать такой зрительный образ для ума, натре-

нированного визуализацией, не составляет труда.

Учащиеся начинают изучать технику зацепок памяти, находясь в альфа-состоянии, а в это время лектор медленно повторяет слова, используемые в качестве зацепок. Затем, когда зацепки заучиваются в состоянии бета, процесс проходит значительно быстрее, так как слова уже ощущаются знакомыми.

В данной книге я вынужден пропустить обучение технике зацепок памяти, так как ее описание и изучение потребовало бы много места и времени. У вас и без нее имеется мощное средство для развития способности визуализации и тренировки памяти одновременно – мысленный экран.

Все, что (как вы думаете) вы забыли, было связано с определенным событием. Если это имя, то должен существовать момент, когда вы его услышали или прочли о нем. После того, как вы научились работать с мысленным экраном, вам нужно только лишь представить себе обстоятельства события, с которым связано то, что вы считаете забытым, и вы найдете там это забытое.

Я не случайно сказал, что вы только *думаете, что забыли*, потому что в действительности вы ничего не забыли. Вы просто не можете вспомнить. Между “забыть” и “не быть в состоянии вспомнить” имеется очень существенная разница.

Мир рекламы предлагает нам прекрасный пример разницы между памятью и воспоминанием. Мы все видим по телевизору коммерческую рекламу. Рекламных роликов так мно-

го, и они так коротки, что если бы нас попросили составить список хотя бы из пяти, которые мы просмотрели на прошлой неделе, то мы смогли бы назвать максимум три или четыре.

Один из способов, которым пользуется реклама, чтобы стимулировать продажу, – заставить нас “помнить” товар на более глубоком уровне сознания.

Сомнительно, что мы вообще что-либо когда-нибудь забываем. Наш мозг просто откладывает подальше образы заурядных событий. Но чем ярче образ события, чем важнее для нас это событие, тем легче мы его вспоминаем.

Электрод, коснувшись открытого мозга во время операции, может инициировать воспоминание давно “забытого” эпизода во всех деталях и настолько ярко, что звуки, запахи и зрительные образы будут восприняты как бы заново. Это может произойти, если затрагивается непосредственно мозг, а не ум. Как бы ни была похожа на реальность ретроспектива, возникающая в мозгу пациента, он все равно осознает – что-то подсказывает ему, – что он не переживает событие наяву. В данном случае работает разум – верховный руководитель, интерпретатор, а ведь его не касались электродом. Разум, в отличие от кончика нашего носа, не располагается в определенном месте.



Возвратимся к памяти. Где-то за тысячи миль от того места, где вы сидите, с дерева падает лист. Вы не запомните и не вспомните это событие, потому что не видели его, и к тому же оно для вас не существенно. Однако наш мозг регистрирует гораздо больше событий, чем мы полагаем.

В то время, как вы сидите за данной книгой, вы испытываете тысячи ощущений, которых не осознаете. Учитывая, что вы сейчас сосредоточены на другом, вы даже не подозреваете о них. Между тем вас окружают звуки и запахи, вы что-то видите боковым зрением, чувствуете, возможно, некоторое неудобство из-за тесного ботинка, ощущаете под собой стул, температуру воздуха в комнате – перечислять можно до бесконечности. Вы воспринимаете все эти ощущения, но не осознаете их, что на первый взгляд кажется противоречием. Чтобы разобраться в ситуации, давайте рассмотрим случай, который произошел с женщиной в состоянии общего наркоза.

Эта женщина за время своей беременности завязала прекрасные отношения со своим врачом-акушеркой. Между ними возникла дружба и взаимопонимание. Когда же пришло время родов, то женщина под общим наркозом, как это обычно делается, родила здорового ребенка. Позже, когда врач посетила свою пациентку в палате, она заметила, что

женщина испытывает странную отстраненность и даже враждебность к своему ребенку. Ни сама женщина, ни врач не могли найти разумных причин такого поведения, хотя обе хотели понять, в чем дело. И тогда было решено с помощью гипноза найти какое-то скрытое воспоминание, которое могло бы разъяснить перемену отношения матери к своему ребенку.

Под гипнозом женщина вернулась во времени назад, от воспоминаний о недавнем общении с врачом к более продвинутым в прошлое. Далеко забираться не понадобилось. Находясь в состоянии глубокого гипнотического сна, вместо того, чтобы пропустить период, когда она была “без сознания” в родильной комнате, женщина вспомнила все, что говорили находившиеся там врач и медсестры. Временами их высказывания не относились к делу, временами это были шутки, а порой – выражения раздражения по поводу медленных родов. Женщина для присутствовавших была вещью, ее чувства совсем не принимались во внимание. В конце концов, она ведь была без сознания, не так ли?

Я ставлю под сомнение саму возможность когда-либо быть без сознания. Мы просто либо можем, либо не можем вспомнить то, что испытываем, но мы всегда воспринимаем, и все воспринятое оставляет воспоминания, надежно отпечатанные в мозгу.

Значит ли это, что с помощью особых техник запоминания, которые вы скоро изучите, вы будете в состоянии лет

через десять вспомнить номер данной страницы? Вероятно, вы даже не взглянули на него, но ведь он стоит в уголке страницы, вы видели его, образно говоря, краешком глаза. Возможно, да, а возможно, и нет. Ведь это не было и, вероятно, не будет важно для вас.

Удастся ли вам вспомнить имя интересного человека, с которым вы встретились на обеде на прошлой неделе? Когда вы услышали его имя, то сам факт слышания был необходимым событием. Вам требуется просто вспомнить окружающие обстоятельства данного события на вашем мысленном экране, как я уже объяснял, и вы вновь услышите нужное имя. Расслабьтесь, войдите в альфа-состояние, создайте экран, восстановите на нем событие. Все это займет не более 15–20 минут. У нас есть еще один способ, вроде скорой помощи, который мгновенно погрузит вас в необходимое состояние, где вспоминание информации произойдет легче.

Этот метод включает в себя простейший механизм запуска, который легко осваивается и совершенствуется с каждым разом использования. Для хорошего усвоения процедуры потребуется несколько сеансов медитации. Сам метод чрезвычайно прост: вы сводите большой палец с указательным и средним на правой или левой руке и тут же погружаетесь в более глубокое состояние. Попробуйте сделать это теперь, и у вас ничего не выйдет – жест еще не стал пусковым механизмом. Чтобы сделать его таковым, войдите в альфа-состояние и скажите себе (вслух или мысленно): “Когда

я соединяю пальцы вот так” – соедините их – “с серьезной целью, то немедленно войду в данное состояние, необходимое для достижения желаемого”.

Повторяйте процедуру в течение недели, все время используя одни и те же слова. Вскоре у вас в уме образуется надежная ассоциация между соединением большого пальца с двумя другими и мгновенным вхождением в эффективное медитативное состояние. Вскоре может случиться, что вам потребуется вспомнить, например, чье-то имя, которое никак не приходит на память. Постарайтесь еще, и оно еще упрямее будет ускользать от вас. Волевые усилия в данном случае не только бесполезны, они просто мешают. Расслабьтесь. Поймите, что вы все помните и у вас есть способ включить процесс вспоминания.

Учительница, преподающая в четвертом классе одной из школ Денвера, использовала методы мысленного экрана и трех пальцев для обучения учеников правописанию. Она брала в среднем по 20 слов в неделю. Для проверки усвоения, вместо диктовки всех слов по очереди, учительница попросила учеников записать все слова, какие они усвоили за прошедшую неделю. Ученики прекрасно вспомнили все слова и их правописание с помощью методов трех пальцев и мысленного экрана. “Даже самым слабым ученикам потребовалось не более 15 минут, чтобы выполнить тест,” – уверяла учительница.

Используя те же приемы, она к двенадцатому ноября обу-

чила четвероклассников таблице умножения – материалу, которым в норме занимаются целый учебный год.

Тим Мастерс, студент-таксист, упомянутый в предыдущей главе, часто сталкивается с клиентами, желающими поехать по различным адресам в соседние города, куда он ездил давно и память о пути туда уже затуманилась. Не многие спешащие пассажиры стали бы входить в его положение и ждать, пока он проведет сеанс медитации перед отъездом. Но метод с пальцами помогает ему быстро восстановить в памяти предыдущие поездки и вспомнить маршруты.

До того, как Мастерс прошел курс управления разумом, его отметки в нью-йоркском технологическом институте все были В и только одна А (А – высшая, В – ниже, С – еще ниже и так далее). “Теперь я стипендиат, – говорит он, – все отметки А и только одна В.” В учебе он применяет метод ускоренного обучения, о котором вы прочтете в следующей главе, а экзамены он сдает, сомкнув кольцом три пальца.

Техника сомкнутых пальцев используется и в других случаях, о чем вы узнаете позже. Мы применяем ее в нескольких необычных случаях. Этот жест уже в течение многих веков используется различными медитативными дисциплинами. А вы, когда в следующий раз увидите изображение или скульптуру человека восточной культуры, например йога, сидящего в состоянии медитации со скрещенными ногами, заметьте, что пальцы его рук сомкнуты подобным образом.

Глава шестая

Ускоренное обучение

Когда вы станете изучать технику развития памяти, описанную в предыдущей главе, вы будете на пути к следующему этапу – ускоренному обучению. Говоря вкратце, прогресс будет происходить следующим образом: вы научитесь входить в медитативное состояние, затем, находясь в необходимом состоянии, создавать мысленный экран, который используется для многих целей, одна из которых – вспоминание информации. Затем, как сокращенную процедуру, изучите технику трех пальцев, используемую для ускоренного вспоминания. Освоив перечисленные методы, вы будете готовы освоить новые способы получения информации, что сделает запоминание еще более легким делом. И, что так же важно, эти новые способы обучения сделают процесс вспоминания не только более легким, но ускорят его и помогут более глубоко осознать то, что вы изучаете.

Мы предлагаем две техники обучения. Начнем с более простой, хотя это не значит, что она является более легкой.

Техника трех пальцев, как только она усвоена настолько, что вы мгновенно входите в медитативное состояние и сознательно действуете в нем, может использоваться, когда вы находитесь на лекции или читаете книгу. Это в значитель-

ной мере повысит сосредоточенность, а информация будет усваиваться более надежно. Позже ее легче будет вспоминать в бета-состоянии и еще легче в альфа-состоянии. Студент, сдающий экзамен с тремя сведенными вместе пальцами, как будто видит перед собой учебник, почти слышит преподавателя, как было, когда тема обсуждалась на занятиях в классе.

Вторая техника не так проста, но вы будете готовы к ней уже на ранних стадиях практики метода управления разумом. Она имеет все преимущества обучения в альфа-состоянии плюс добавляет способность к эффективному обучению в бета-состоянии. Для осуществления данной техники вам потребуется магнитофон.

Допустим, вам требуется выучить трудный раздел учебника, причем нужно не просто запомнить, но и понять содержащуюся в нем информацию. На первом этапе не входите в альфа, а оставайтесь во внешнем сознании, бета. Начитайте раздел вслух на магнитофонную ленту. Теперь войдите в альфа-состояние, включите магнитофон и сосредоточьтесь на своем голосе, воспроизводящем материал учебника.

На ранних стадиях практики метода управления разумом, особенно если вы не очень освоились с магнитофоном, который используете, вы можете самопроизвольно вернуться в бета, а воспроизводимый голос помешает быстро вернуться в альфа-состояние. К моменту восстановления необходимого состояния вы уже пропустите большую часть или весь

урок целиком. Только с практикой можно добиться того, чтобы подобное не происходило. Поэтому дадим несколько советов.

Входите в альфа-состояние, держа палец на кнопке магнитофона. Это избавит вас от необходимости открывать глаза и искать ее.

Попросите кого-нибудь нажать кнопку воспроизведения по вашему сигналу.

Используйте технику трех пальцев для быстрого возврата в альфа.

Проблема на первый взгляд может показаться серьезней, чем есть на самом деле. Практически же она может стать индикатором вашего прогресса. По мере привыкания альфа-состояние начнет ощущаться иначе. Вы станете все больше и больше чувствовать себя точно так же, как в бета, потому что научитесь действовать в альфа сознательно. Возможность научиться пребывать в альфа-состоянии и сохранять при этом полную умственную активность – характерная черта метода управления разумом.

По мере дальнейшего прогресса возможно возвращение ощущений от раннего пребывания в альфа, но на самом деле вы переходите в более глубокие состояния, вероятно, в тета. На занятиях курсов по управлению разумом я неоднократно наблюдал людей, находящихся в глубоких состояниях и вместе с тем эффективно действующих с открытыми глазами, обладающих таким же ясным сознанием, в каком сейчас

пробываете вы, говорящих отчетливо, спрашивающих и отвечающих на вопросы, отпускающих шутки.

Однако вернемся к магнитным записям. Для усиления эффекта пусть пройдет некоторое время, желательно несколько дней, и снова перечитайте параграф учебника в бета, а потом прослушайте в альфа. Теперь важный материал вами усвоен твердо.

Если, изучая метод управления разумом по данной книге, вы работаете с кем-то еще, то можете обмениваться записями в целях разделения труда и экономии времени. Все должно отлично срабатывать, хотя в прослушивании собственного голоса есть определенное преимущество.

Техники ускоренного обучения и трех пальцев доказали, что являются ценными способами экономии времени для выпускников курсов по управлению разумом, работающих в самых разных сферах деятельности. Вот только некоторые из них: торговля (и особенно страхование), академическое обучение, преподавание, юриспруденция и театр.

Преуспевающий страховой агент из Канады больше не испытывает терпение своих клиентов копанием в массе бумаг, чтобы ответить на сложные вопросы о владении недвижимостью и налоговых проблемах. Целый набор фактов, которые ему требуются в разговоре, всегда у него на языке. И это благодаря ускоренному обучению и технике трех пальцев.

Адвокат, работающий в Детройте, “освободил” себя от пользования заметками при выступлении с речью перед су-

дом присяжных. Он записывает свою речь на магнитофон и прослушивает ее в альфа-состоянии вечером накануне выступления, а затем еще раз на следующий день рано утром. Позже, когда он стоит перед присяжными, не имея потребности заглядывать в бумаги, ничто не мешает ему убедительно вглядываться им в глаза. В результате его речь звучит более убедительно, чем если бы он сверялся со своими заметками, и никто не обращает внимания на жест, который делают пальцы его левой руки.

Нью-йоркский комик, выступающий в ночном клубе, вынужден менять свой репертуар каждый день – он “комментирует” “новости. За час до выступления он прослушивает магнитофонную запись со своим голосом, подготовленную на основе дневных новостей, и готов обеспечить 20 минут “неподготовленного” свежего юмора. “Раньше я держал пальцы крестом в надежде на удачу. Теперь я соединяю три пальца и знаю, что должно произойти – люди будут смеяться.”

Конечно, ускоренное обучение и техника трех пальцев – идеальный вариант для студентов и учащихся. И это одна из причин того, что курс управления разумом введен в 24 колледжах и университетах, 16 средних и восьми начальных школах. Благодаря этим техникам тысячи учащихся затрачивают на учение меньше усилий, а выучивают больше.

Глава седьмая

Созидательный сон

До чего же мы свободны, когда видим сны! Барьеры времени, ограничения пространства, законы логики, оковы совести – все отбрасывается, и мы становимся богами над своими мимолетными творениями. Благодаря тому, что создаваемое во сне принадлежит исключительно нам, Фрейд особое внимание придавал нашим сновидениям. Поймите сновидения человека, как бы указывал он, и вы поймете самого человека.

В методе управления разумом сны тоже рассматриваются серьезно, но иначе, так как мы учимся использовать свой разум иным образом. Фрейд рассматривал сны, которые создаются нами спонтанно. Это не годится для управления разумом. Наш интерес в том, чтобы сознательно создавать сновидения, необходимые для решения возникающих перед нами проблем. А так как мы программируем темы сновидений заранее, то и истолковываем их иначе – и с впечатляющими результатами. Хотя программирование и ограничивает спонтанность нашего опыта во сне, мы получаем взамен другую значительную привилегию – больший контроль над собственной жизнью.

Когда мы истолковываем предварительно запрограмми-

рованные сновидения, в дополнение к познанию нашей психики мы находим в них подсказки к решению насущных проблем.

Обучение управлению сновидениями включает три этапа, и все они требуют медитативного состояния мозга.

Сначала мы учимся вспоминать свои сны. Многие говорят: “Я вообще не вижу снов”, но это совсем не так. Мы можем не помнить снов, но видим их все. Стоит исключить сны из нашей жизни, и через пару дней наступят серьезные умственные и эмоциональные нарушения.

* * *

Когда в 1949 году я только приступал к изучению возможности использовать сновидения для решения проблем, я вообще не предполагал, что найду. Как и вы, я слышал немало историй о провидческих предупреждениях, пришедших разным людям во сне. Цезарь, как мы все хорошо знаем, имел во сне предупреждение о “мартовских идах”, именно том дне, когда, как оказалось, ему суждено было быть убитым. Линкольну тоже приснилось предупреждение об убийстве. Если эти сновидения и многие подобные им являются неповторимыми случайностями, то я только зря тратил время.

И настал момент, когда я твердо убедился, что не трачу время попусту. На протяжении пяти лет я старательно изучал психологию – труды Фрейда, Адлера, Юнга, – и мне на-

чинало казаться, что чем больше я изучаю, тем меньше знаю. Было уже около двух часов ночи, когда я бросил книгу на пол и приготовился заснуть, твердо решив не тратить больше времени на такие бессмысленные прожекты, как изучение трудов гигантов мысли, которые не могут прийти к согласию даже между собой. Отныне я решил заниматься только своим электронным делом и ничем больше. Бизнес я порядком запустил, и денежные сбережения быстро таяли.

Двумя часами позже я проснулся от того, что мне приснился сон. Он представлял собой не серию событий, как в большинстве снов, но просто свет. Поле моего видения все было заполнено полуденным солнечным светом, золотым и очень ярким. Я открыл глаза и увидел мрак моей спальни. Закрыв глаза, и вновь вокруг был свет. Я повторил опыт несколько раз: открытые глаза – темно, закрытые – светло. Когда я закрыл глаза в третий или четвертый раз, то увидел три цифры: 3-4-3. А затем следующий ряд цифр: 3-7-3. Потом снова первый набор, а потом снова второй.

Куда больше, чем шесть цифр, меня заинтересовал свет, который мало-помалу стал угасать. Я подумал, не подходит ли моя жизнь к концу, подобно тому, как вспышка света предшествует выходу из строя электролампы. А когда понял, что не умираю, то постарался вызвать свет назад, чтобы изучить его. Я изменил ритм дыхания, поменял положение тела в постели, состояние ума, но ничто не срабатывало. Свет продолжал меркнуть. Свечение длилось всего око-

ло пяти минут.

Вероятно, цифры имели какое-то значение. Остаток ночи я пролежал без сна, вспоминая номера телефонов, адреса, регистрационные номера автомобилей – всего, что могло бы придать какой-то смысл увиденным числам.

Теперь у меня есть эффективный метод разгадывания значения снов, но тогда я находился в самом начале своих исследований. На следующий день, не отдохнувший после только двух часов сна, я продолжал попытки соединить увиденные числа с чем-то, что мне было уже знакомо.

Сейчас я должен рассказать о некоторых заурядных событиях, которые привели к раскрытию загадки и тем самым к появлению составной части метода управления разумом.

За 15 минут до конца рабочего дня в моей ремонтной мастерской ко мне забежал приятель, чтобы пригласить на чашку кофе. Пока он меня ждал, жена мимоходом попросила: “Поскольку ты направляешься выпить кофе, почему бы не заглянуть в мексиканский район и не купить мне спирт для растираний?” В мексиканском районе, недалеко от моста, была лавка, где спирт для растираний стоил дешевле, чем в центре.

По пути я рассказал приятелю о своем сне, и в это время мне в голову пришла мысль: что, если числа, которые я увидел, являются номерами лотерейных билетов? Мы как раз проезжали мимо лавки, которая была штаб-квартирой мексиканской лотереи. Однако было уже поздно, и шторы на

витринах магазинчика были уже опущены. Ерунда, все равно это была глупая мысль, и мы проехали еще квартал, чтобы купить для моей жены растирание.

Пока продавец заворачивал мою покупку, мой приятель отозвал меня в другую часть лавки. “Какие числа ты искал?”

“Три, семь, три и три, четыре, три”, – ответил я.

“Иди посмотри!”

И я увидел корешок лотерейного билета с номером 343 на нем.

По всей республике Мексика сотни тысяч лавок, подобных этой, каждый месяц получали книжечки лотерейных билетов с различными тремя начальными цифрами. Но только одна лавка из всех продавала билет с номером 343. Билеты с номером 373 продавались в Мехико.

Несколькими неделями позже я узнал, что моя половина лотерейного билета, первого, какой я когда-либо покупал, выиграла 10000 долларов, в которых я весьма нуждался. Как я ни был опьянен удачей, я все-таки “заглянул дареному коню в зубы” и нашел нечто более ценное, чем сам подарок. Это была твердая основа для убеждения, что мои исследования все-таки не бессмысленны. Каким-то образом мне удалось вступить в контакт с Высшим разумом. Возможно, я бывал с ним в контакте много раз и не знал об этом, но на этот раз *знал* точно.

Поразмыслите над количеством на первый взгляд случайных событий, которые привели меня к разгадке. В момент, когда я был в отчаянии, цифры приснились мне удивительным образом – на фоне света, – так что я *должен был* запомнить их. Затем ко мне забежал мой друг, чтобы пригласить на кофе, и, несмотря на усталость, я согласился. Потом появилась моя жена и попросила купить спирт для растираний, что привело меня в единственное место в Мексике, где продавался определенный билет.

Любой, кто думает, что это было просто совпадение, затруднится объяснить легко проверяемый факт: четыре выпускника курсов метода управления разумом, используя различные техники, которые я разработал позже, также выигрывали в лотерею. Это Регина М. Форнекер из Рокфорда, штат Иллинойс, которая выиграла 300000 долларов, Дэвид Сикич из Чикаго – тоже 300000 долларов, Фрэнсис Моррони из Чикаго и Джон Флеминг из Буффало, штат Нью-Йорк, – по 50000 долларов.

На курсах по управлению разумом мы совсем не против слова “совпадение”, напротив, мы придаем ему особое значение. Когда цепь событий, порядок которых трудно объяснить, приводит к конструктивному результату, мы называем это совпадением. Когда же цепь событий приводит к раз-

рушительному результату, мы называем это случайностью. И на курсах по управлению разумом мы учимся механизму запуска совпадений. Выражение “случайное совпадение” мы не употребляем.

Сон о выигрышном номере билета лотереи убедил меня в существовании Высшего разума и его способности общаться со мной. И, как я теперь понимаю, то, что он связался со мной во сне и проявил заботу о деле моей жизни, вовсе не является чем-то из ряда вон выходящим. Тысячи других людей получали информацию во сне какими-то паранормальными способами именно тогда, когда пребывали в отчаянии, подвергались опасности или находились на переломном этапе своей жизни. Множество подобных снов записано в Библии. Однако в то время сам факт, что нечто похожее случилось со мной, казался по меньшей мере чудом.

Помнится, у Фрейда я читал, что сон создает благоприятные условия для телепатии. Для объяснения своего сна я пошел дальше и сказал, что сон создает благоприятные условия для получения информации от Высшего разума. Затем я пошел еще дальше и задал себе вопрос: должны ли мы подражать тому, кто пассивно ждет телефонного звонка? Не можем ли мы набрать номер телефона и сами, по собственной инициативе связаться с Высшим разумом? Как человек верующий, я рассудил, что если мы можем достичь Господа посредством молитвы, то можем разработать и метод связи с Высшим разумом. (Как вы увидите позже, в главе 15, когда

я говорю о Боге и Высшем разуме, то подразумеваю разные понятия.)

* * *

Да, мои эксперименты подтвердили, что мы можем связаться с Высшим разумом несколькими способами. Один из них – метод управления сном – очень прост, и научиться ему не представляет труда.

Нельзя рассчитывать, что яркий свет всегда поможет вспомнить увиденный сон, но можно рассчитывать на кумулятивный эффект программирования самого себя в медитативном состоянии на его запоминание. Медитируя перед тем, как отправиться спать, скажите: “Я хочу запомнить свой сон. Я запомню свой сон”. После этого ложитесь спать, положив рядом с кроватью карандаш и бумагу. Когда проснетесь, ночью или утром, запишите то, что запомнилось из сновидений. Тренируйтесь изо дня в день, и ваши воспоминания станут более отчетливыми и полными. Когда вы будете удовлетворены развитием способности помнить сны, то, значит, вы готовы сделать второй шаг.

Во время медитации перед сном подумайте о проблеме, которую можно было бы решить, имея дополнительную информацию или совет. Надо, чтобы вы действительно желали решить проблему, ибо глупые вопросы приводят к глупым ответам. А затем запрограммируйте себя следующими сло-

вами: “Я хочу, чтобы мне приснился сон, содержащий информацию для решения проблемы, которая у меня на уме. Я увижу такой сон, запомню и пойму его”.

Когда вы проснетесь среди ночи или поутру, воссоздайте мысленно наиболее яркое из сновидений и постарайтесь понять его значение.

Как я уже упоминал ранее, наш метод интерпретации снов должен отличаться от фрейдистского, так как мы генерируем сны сознательно. Поэтому, если вы знакомы с фрейдистским методом интерпретации, забудьте о нем ради метода управления разумом.

Только представьте себе, какой вывод сделал бы Фрейд из следующего сновидения. Среди джунглей стоит человек, окруженный дикарями. Дикари с угрожающим видом подходят все ближе. Их копья поднимаются и опускаются. А недалеко от острия каждого копья в древке имеется отверстие. Когда человек, видевший этот сон, проснулся, то понял, что нашел решение проблемы, которая поставила было его в тупик: как сконструировать швейную машину. До сих пор ему удалось только заставить иглу подниматься и опускаться, но не шить. И только сон подсказал ему, что в острие иглы следует сделать отверстие. Этим человеком был Элиас Хоув, изобретатель первой работающей швейной машины.

Один из выпускников курсов управления разумом считает, что управление сном спасло ему жизнь. Накануне семидневного мотоциклетного похода этот молодой человек

запрограммировал себя на сновидение, в котором получил бы предупреждение о возможных происшествиях в дороге. Большинство предыдущих путешествий так или иначе были отмечены небольшими неприятностями – проколотой шиной, загрязнением топливного шланга, а в последнем походе – непредвиденным снегопадом.

И во сне он увидел, что находится в гостях у друга. И на обед ему подали тарелку, с верхом наполненную сырыми бобами, в то время как все остальные наслаждались вкуснейшим пирогом со свиным салом. Значило ли это, что ему не следует есть в пути сырые бобы? В этом было мало смысла, так как молодой человек не был любителем бобов вообще, а сырых в частности. Может быть, это значило, что его не желали больше принимать в доме друга? Нет, он был уверен в их дружбе, к тому же это никак не соотносилось с предстоящим путешествием.

Двумя днями позже на рассвете молодой человек ехал по нью-йоркской автостраде. Утро было прекрасное, автострада в отличном состоянии, а из транспорта впереди виднелся только один маленький грузовичок.

Приблизившись, молодой человек увидел, что кузов грузовичка доверху заполнен бобами. Вспомнился сон, и молодой человек сбросил скорость мотоцикла с 65 до 25 миль в час, а на повороте снизил вообще до 15. И тут его заднее колесо слегка занесло – под него попали бобы, просыпавшиеся из кузова грузовика! На большей скорости занос мотоцикла

закончился бы куда серьезней, возможно, фатально.

Только вы можете истолковать сны, которые *решаете* видеть. При соответствующем заблаговременном самопрограммировании на понимание сновидений вам будет предлагаться “подсказка” значения. Эта подсказка – зачастую бессловесный способ общения с нами нашего подсознания. С практикой вы выработаете в себе большую уверенность в надежности таких подсказок.

Слова, которые я предлагаю вам для самопрограммирования, совпадают с тем, что мы используем на занятиях курсов по управлению разумом. Другие слова тоже срабатывают. Но если вы собираетесь пройти курс управления разумом, точные фразы, заблаговременно усвоенные в альфа-состоянии, подготовят вас и сделают опыт богаче.

Если вы будете терпеливы и спокойны, практикуя управление сном, то откроете для себя один из ценнейших умственных ресурсов. Не следует, однако, надеяться на то, что вы станете самым удачливым игроком в лотерею – в схеме самой лотереи заложен принцип, что выигрывают только немногие. Но в самой природе заложено столько, что можно выиграть неизмеримо больше, чем могла бы предложить любая лотерея.

Глава восьмая

Ваши слова имеют силу

Во “Вступлении” было рекомендовано не выполнять каких-либо упражнений при первом чтении книги. Следующее упражнение является исключением – попробуйте сделать его прямо сейчас. Привлеките к участию все свое воображение.

Давайте рассмотрим значение следующего примера.

Представьте себе, что вы стоите на кухне и держите в руке лимон, который только что вынули из холодильника. Лимон кажется холодным. Посмотрите на него, на его желтую кожуру. Кожура желтого, почти воскового цвета, а к вершинам плода переходит в зеленоватый. Сожмите его в руке и ощутите его упругость и вес.

Теперь поднесите лимон к носу и понюхайте. Ничто не пахнет так, как лимон, правда? А теперь разрежьте его на две половинки и снова понюхайте. Аромат стал сильнее. Теперь укусите лимон поглубже и дайте соку растечься во рту. Ничто не может сравниться со вкусом лимона, правда?

К этому моменту, если вы должным образом воспользовались воображением, ваш рот должен наполниться слюной.

На какие мысли это должно нас наводить?

Слова, “просто” слова повлияли на ваши слюнные железы. Слова даже не отражали в полной мере реальность, но влия-

ли на ваше воображение. Когда вы читали слова с описанием лимона, вы непреднамеренно сообщали своему мозгу, что в вашей руке находится лимон, вы подносите его ко рту. Мозг все это воспринял всерьез и сказал слюнным железам: “Эй, парень кусает лимон. Немедленно смойте кислоту!” И железы подчинились.

Большинство из нас полагает, что слова, которыми мы пользуемся, определяют значения и то, что они означают, может быть хорошим или плохим, правдивым или фальшивым, сильным или слабым. Это так, но только отчасти. Слова не просто отражают реальность, но создают реальность, как, например, эффект слюноотделения.

Мозг не такой уж тонкий интерпретатор наших намерений – он получает и накапливает информацию и, кроме того, отвечает за функционирование нашего организма. Скажите ему что-то вроде “я ем лимон”, и он немедленно среагирует.

* * *

А теперь настало время познакомиться с тем, что мы на курсах по управлению разумом называем “умственной чисткой”. Для этого не существует никаких упражнений, только решение быть очень осторожным в выборе слов, которыми мы запускаем действие мозга.

Упражнения, которые мы уже проделывали, были нейтральны физически, от них не было ни вреда, ни пользы для

здоровья. Но польза, как и вред, может проистекать из слов, которые мы применяем.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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