



УПРАВЛЕНИЕ РАЗУМОМ ПО МЕТОДУ СИЛЬВЫ

КАК ТРЕНИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ,
ВСПОМИНАТЬ ЗАБЫТОЕ
И ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИЛУ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

НОЙ ЭВЕРТ

Ной Эверт

**Управление разумом по методу
Сильвы. Как тренировать
внимание, вспоминать забытое и
использовать силу визуализации**

«Автор»

2026

Эверт Н.

Управление разумом по методу Сильвы. Как тренировать внимание, вспоминать забытое и использовать силу визуализации / Н. Эверт — «Автор», 2026

Есть люди, которые находят потерянные вещи, не выходя из дома. Это Не магия - это тренированный разум. Метод Сильвы учит входить в особое состояние сознания, где память обостряется, внимание становится управляемым, а воображение превращается в инструмент, а не в фантазию. В книге — практики медитации и динамической медитации, техники быстрого обучения, творческий сон, работа со здоровьем через разум, укрепление уверенности в себе и применение метода в бизнесе. Через реальные истории и пошаговые упражнения вы научитесь пользоваться той частью разума, которая обычно остаётся не востребованной — и брать на себя ответственность за то, как вы её применяете. Для тех, кто хочет не верить в силу мысли, а уметь ею пользоваться.

© Эверт Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Ной Эверт

Управление разумом по методу Сильвы. Как тренировать внимание, вспоминать забытое и использовать силу визуализации

Введение

Благодаря этой книге вы вот-вот отправитесь в путешествие, которое приведет к полной трансформации вашей жизни. На каждом этапе этого пути вы будете успешно менять свое отношение к себе и к миру. Вместе с новой силой, которую вы обретете, придет и ответственность. Ваша ответственность заключается в том, чтобы использовать свою силу «на благо человечества». Вы скоро поймете, что без этой ответственности вы не сможете использовать свою силу вообще. Эта сила — концепция обретения контроля над своим разумом и его использования, которая называется «контроль над разумом».

Вот один случай, произошедший в одном из западных городов. Городской планировщик разработал несколько проектов нового торгового центра, который должен был быть построен в его городе. На следующей неделе у него должно было состояться заключительное совещание с высшими должностными лицами города, на котором ему предстояло представить эти планы. Одобрение проекта он должен был получить только после того, как они ознакомятся с планами. Но внезапно планы пропали из его кабинета. Его секретарша тоже ничего не знала об этом, поэтому была очень расстроена. Несмотря на то что он обыскал весь офис, планы нигде не нашёл. Однако у градостроителя был свой, несколько необычный подход к работе. Он абсолютно не выносил, когда в сложные времена приходилось делать свою секретаршу козлом отпущения и увольнять её.

Он вошёл в свой кабинет и закрыл дверь. Сел за стол и закрыл глаза. Он стал совершенно спокойным и неподвижным. Глядя на него, сидящего так спокойно даже в такие тяжёлые времена, можно было бы подумать, что он готовится к надвигающейся катастрофе.

Спустя целых десять минут он медленно встал, подошёл к своей секретарше и сказал: «Думаю, мы найдём эти карты. Не могли бы вы просто проверить, в каком ресторане я обедал в прошлый вторник, когда был в Хартфорде?»

Когда они позвонили в тот ресторан, оказалось, что там бережно хранили те карты.

На самом деле этот градостроитель прошел курс «Сильва-контроль ума». **«Сильва-контроль ума» — это техника, с помощью которой мы можем задействовать скрытые умственные способности, заложенные в нас.** Благодаря этой технике градостроитель научился извлекать воспоминания из той части сознания, доступ к которой невозможен без специальной подготовки.

Более полумиллиона мужчин и женщин пробудили свои дремлющие умственные способности благодаря обучению по системе «Сильва Майнд Контрол», и эта способность теперь приносит им огромную пользу.

Когда тот градостроитель удобно устроился на десять минут, в чём он был уверен? Вы найдёте ответ, прочитав рассказ о переживаниях другого человека, прошедшего обучение «Сильва Майнд Контрол».

«Вчера на Бермудах со мной произошёл удивительный случай. Мне нужно было вернуться в Нью-Йорк на самолёте, а до вылета оставалось всего два часа. Я куда-то положил билет и забыл, где именно, и чтобы его найти, почти час обыскивал каждый уголок квартиры,

в которой я жил. Я заглядывал под ковры, вокруг кровати и во всех местах, где он мог оказаться. Я три раза вываливал содержимое чемодана и снова его упаковывал, но билета нигде не было. Наконец, сидя в углу, я задумался о своём уровне (внутренний уровень) — и вот я уже внутри. Как только я оказался внутри, билет вскоре начал появляться передо мной в моем воображении, словно он находился прямо передо мной. Согласно моему видению, билет был зажат между страницами книги в нижнем отделении шкафа, так что его было совершенно не видно. Я открыл глаза и сразу же подошел к тому шкафу и нашел билет именно в том месте, где я видел его в своем воображении.

Тем, кто не знаком с тренировками по контролю над разумом, это может показаться странным. Но когда вы узнаете у создателя этой техники, Хосе Когда вы узнаете о техниках управления сознанием, которым учит Хосе Сильва, вы будете поражены тем, сколько невероятных способностей скрывает ваш собственный разум. Вы, возможно, удивитесь, узнав, что освоить все эти техники управления сознанием можно с большой лёгкостью.

Г-н Сильва посвятил большую часть своей жизни изучению чудес, которые можно совершить, тренируя свой разум. В результате этих исследований он разработал этот 40–48-часовой курс, который поможет любому человеку научиться запоминать всё то, что он часто забывает. Этот курс также помогает в таких задачах, как управление болью, ускорение выздоровления от болезней, преодоление нежелательных привычек и пробуждение шестого чувства. После освоения техники «Сильва Майнд» творческое решение жизненных проблем станет для вас второй натурой. Наряду с этим вы также почувствуете приятное чувство внутреннего покоя. После прохождения этого курса вы почувствуете такую степень контроля над своей жизнью, о которой раньше и не могли себе представить, и найдете подтверждение этому в происходящих событиях. Этот курс привносит в вашу жизнь новую надежду.

Благодаря этой книге вы впервые получите письменное руководство по материалам, преподаваемым на этом курсе. В ней вы также найдете рекомендации о том, как применять все эти знания в своей жизни.

Хотя г-н Сильва объединил восточные и западные учения, курс носит исключительно американский характер. Как и его основатель, курс полностью ориентирован на практику. Все, чему учит г-н Сильва в рамках этого курса, поможет вам стать гораздо счастливее и влиятельнее.

По мере выполнения упражнений, описанных в главах этой книги, успех будет сопровождать вас, а ваша уверенность в себе будет становиться всё сильнее и сильнее. Вы сможете говорить вещи, которые до изучения техники управления разумом казались вам невозможными. Сегодня существуют научные доказательства того, что ваш разум способен творить удивительные чудеса, словно фокусник. Кроме того, опыт тысяч людей также показывает, что этот тренинг навсегда изменил их жизнь. Давайте разберемся в этом подробнее на примере, приведенном ниже.

Представьте, что вы можете улучшить своё ухудшающееся зрение с помощью своего разума.

«Когда я прошел свой первый курс по технике «Сильва» по управлению сознанием, я обнаружил, что мое зрение улучшилось гораздо больше, чем раньше. До этого я носил очки с десятого класса до самого окончания школы. Затем, после этого, я снова начал носить их с тридцати восьми лет. Мне всегда говорили, что мой левый глаз в три раза слабее правого.

Первая пара очков, которую я надел в 1945 году, была очками для чтения, но в 1948–1949 годах я начал носить бифокальные очки (очки с двумя линзами: одна для ближнего зрения, другая — для дальнего). Я начал носить бифокальные очки. Моя диоптрия становилась всё сильнее и сильнее, но после этого курса я обнаружил, что, хотя я по-прежнему не мог читать без очков, моё зрение улучшилось. Моя диоптрия быстро менялась, но я решил немного подо-

ждать, прежде чем пройти обследование зрения. А пока я вполне справлялся, нося свои двадцатилетние очки.

Когда местный офтальмолог осмотрел мои глаза, он также согласился, что лучше всего будет носить старые очки до тех пор, пока не понадобятся новые линзы».

Прочитав приведенный выше пример, вы, несомненно, удивитесь и зададитесь вопросом, как такое вообще возможно. Однако, прочитав десятую главу этой самой книги, вы поймете суть и увидите, как люди, обученные контролю над разумом, естественным образом передают контроль над своим телом своему разуму, чтобы избавиться от своих болезней. Эти техники удивительны и очень просты. Вы поймете это на примере женщины, которая похудела на 26 фунтов всего за четыре месяца.

«Сначала я представила себе стол в тёмной раме, заваленный мороженым, пирожными и прочим — всем тем, от чего набираешь вес. Затем в мыслях я нарисовала красный крест поверх стола. (X) и увидела себя в зеркале, где я выглядела очень толстой и уродливой. (Такое зеркало, какое бывает на ярмарке, где отражение искажается — ты выглядишь больше или меньше, выше или ниже. Именно такое зеркало.) После этого я представила себе в воображении другую картинку. На ней, окутанной золотистым светом, стоял стол с богатым белком блюдом из рыбы и яиц. Я нарисовала на этой картинке большую золотистую галочку. и, когда я посмотрела в зеркало, я увидела себя очень стройной и высокой. После этого на ментальном уровне я сказала себе: «Я выбираю столик с продуктами, богатыми белком, чтобы поесть». В своем воображении я также слышала, как все мои друзья хвалят меня, говоря: «Ты выглядишь так красиво». В своем воображении я видела, что всё это происходило в какой-то особенный день. Я поставила перед собой цель и достигла её. Я всегда пыталась похудеть, контролируя свой рацион. В конце концов, техника «Сильва-Майнд» оказалась для меня эффективной».

Это и есть управление сознанием — погружаясь в глубины медитации, вы можете тренировать свой разум, вдохновляя его с помощью языка слов и образов. Для тех, кто последовательно практикует эту технику, нет предела возможностям. Они будут получать от неё всё больше и больше удивительных результатов до конца своих дней.

Вы видите, что это не обычная книга. Она проведет вас через более глубокие уровни медитации, раскрывая все методы, необходимые для регулярного совершения подвигов, которые люди едва ли могут себе представить.

Эта книга содержит в себе ещё одну книгу. Внешняя часть включает главы 1, 2 и с 17 по 20, написанные Филипом Майли. В них обсуждается стремительное развитие техники управления сознанием и объясняется, как миллионы людей, обученных этой технике, извлекли из неё пользу.

Во внутренней книге г-н Сильва подробно описал многочисленные учения техники «Управление разумом». Занятия по контролю над разумом — это групповой опыт, приносящий пользу всей группе. Обучение проводится под руководством опытного преподавателя, поэтому результаты достигаются быстро и становятся явно заметными. Это дает замечательные результаты, которых вы позже сможете достигать самостоятельно. Если вы будете следовать указаниям г-на Сильвы и многократно повторять его упражнения, эти результаты навсегда изменят вашу жизнь. Даже если это произойдет не сразу, будьте уверены: это обязательно произойдет.

Существует особый способ чтения этой книги. Прочитайте её от корки до корки, как любую другую книгу, но не выполняйте никаких упражнений во время первого прочтения.

После этого ещё раз внимательно прочитайте главы с 3 по 14, чтобы составить представление о пути, по которому вам предстоит идти.

Затем ещё раз прочтите третью главу и начните выполнять содержащиеся в ней упражнения.

Попрактиковавшись с третьей главой в течение нескольких недель, переходите к упражнениям из четвертой главы. Продолжайте таким образом с каждой последующей главой.

К тому времени, когда вы дойдете до четырнадцатой главы, вы обретете глубокое понимание техники управления умом и станете опытным практикующим. Если вы хотите ещё больше углубить свой опыт, соберите группу друзей и выполняйте эти упражнения вместе. Это подробно объясняется в 13-й главе этой книги.

1

Особые меры для максимального использования ума

Представьте, что вы вступаете в контакт с этой всепроникающей великой мудростью и, познавая её с глубокой радостью, подключаетесь к ней. Также представьте, что этот контакт даётся вам настолько легко, что вам больше никогда не придётся испытывать разочарование в жизни из-за отсутствия связи с этой внутренней мудростью. Эта внутренняя мудрость — это внезапное озарение, которое приходит к вам во время какого-либо события. Вашими проводниками в этом процессе являются ваша совесть, ваша интуиция, ваши полезные мысли, когда они нужны, и любящее и могущественное присутствие.

Это уникальный опыт, который приведёт вас на вершину — опыт, который нельзя считать чем-то меньшим, чем духовное чудо.

Именно такой опыт вы получите после четырёхдневного курса «Сильва-Майнд-Контроль». На сегодняшний день более полумиллиона человек, прошедших этот курс, испытали на себе этот эффект. Все эти люди освоили практику «Сильва Майнд Контроль». Благодаря этому курсу люди, наполненные внутренним спокойствием и уверенностью в себе, обретают в своей жизни новые силы и энергию. В результате их жизнь становится более благополучной, здоровой и свободной от проблем, чем когда-либо прежде.

Хосе Сильва кратко познакомит вас с этими техниками, чтобы вы могли применять их самостоятельно. Сначала вы узнаете, как начинаются эти занятия по контролю ума и что происходит во время них.

Для начала проводится лекция продолжительностью один час двадцать минут. На этой лекции дается введение в тему и объясняется значение термина «контроль над разумом». Затем в лекции предоставляется информация о контроле над сознанием и исследованиях, проводившихся в области его развития на протяжении последних двух десятилетий. После этого лектор объясняет слушателям, как, практикуя техники контроля над сознанием, они могут повысить свою духовную осознанность и одновременно решать проблемы, связанные со здоровьем и повседневной жизнью. Затем следует двадцатиминутный перерыв. (Прерывание)

Во время кофе-брейка слушатели знакомятся друг с другом. Эти люди представляют самые разные слои общества. Например, в группе есть врачи, секретари, учителя, таксисты, домохозяйки, учащиеся средних школ и вузов, психологи, религиозные лидеры и пенсионеры.

После перерыва начинается очередная лекция продолжительностью один час двадцать минут, включающая сессию вопросов и ответов. Затем проводится первое упражнение курса, которое приводит ум в медитативное состояние. Лектор объясняет, что это состояние глубокой релаксации (уровень глубокой релаксации), который обеспечивает лучший отдых, чем сон. Но он предполагает особый вид осознанности. Фактически, это изменяющийся уровень сознания, который используется во всех дисциплинах медитации и во время глубокой молитвы.

Лектор по контролю над разумом говорит об этом состоянии: «Это состояние — переход на ваш уровень, или альфа-уровень». В течение тридцатиминутной практики инструктор помогает слушателям войти в это состояние, используя простой английский язык. Фактически этот курс по контролю над сознанием ведётся на понятном, простом английском языке, без научной терминологии и архаичных слов. На этом курсе также не используются ни лекарства, ни аппараты биологической обратной связи.

Многие из тех, кто проходит этот курс, — это студенты, освоившие искусство медитации благодаря неделям и месяцам упорного труда. Однако они поражены результатами простой 30-минутной практики, которой обучают на этом курсе.

В ходе этого тренинга слушатели сначала слышат фразу: «Вы учитесь использовать свой разум особым и более эффективным образом».

Услышав это простое предложение, слушатели начинают проникаться его смыслом. Вы будете удивлены, узнав полный смысл приведённого выше предложения. Каждый человек обладает удивительными способностями своего «mind». Этот курс обучает тому, как использовать эти способности. Сначала участники курса не верят, что разум обладает какой-либо силой. Но когда они сами испытывают силу своего разума, все их сомнения исчезают, и они начинают в это верить.

Одним из ключевых понятий, которым обучают слушателей на этом курсе, является глубокая релаксация. Чтобы достичь её, вы визуализируете в своём воображении идеальное место, где можете испытать полное душевное расслабление. Это упражнение очень приятное, успокаивающее и простое для понимания. Оно обостряет ваше воображение и помогает достичь глубокой релаксации.

Несколько слов о медитации

В повседневной жизни, когда вы говорите о медитации, под этим обычно подразумевается размышление о чём-либо. Например, если вы отложите эту книгу в сторону и подумаете о том, что вы будете есть завтра на ужин, вы медитируете. Именно в этом смысле используется этот термин.

Однако когда речь заходит о техниках и методах медитации, в этом термине проступает более глубокий смысл. Более глубокий смысл медитации описывает особое состояние ума. В некоторых практиках достижение этого конкретного состояния считается конечной целью. При достижении этого уровня все сознательные мысли ума исчезают. В результате ум испытывает чувство спокойствия и удовольствия. Кроме того, это значительно помогает облегчить заболевания, связанные со стрессом. Это доказано многочисленными исследованиями.

Но в некотором смысле это пассивная медитация. Контроль над умом выходит далеко за эти рамки. Он учит вас использовать уровни сознания для решения проблем, которые могут включать в себя как мельчайшие, так и самые серьёзные трудности. Это динамическая медитация; её сила поистине поразительна.

Различные состояния ума

В наши дни мы часто слышим об альфа-состоянии. Это один из волновых паттернов нашего мозга. Это своего рода электрическая энергия, которую генерирует наш мозг, и её можно измерить с помощью ЭЭГ (ЭЭГ), то есть электроэнцефалограф, может измерить это. Ритм этой энергии измеряется в циклах в секунду, что обозначается как CPS (cycles per second — циклы в секунду). Эта энергия измеряется в циклах в секунду (CPS). Когда вы полностью бодрствуете и занимаетесь повседневными делами, вы находитесь в бета-состоянии. На языке управления сознанием это называется «внешним бодрствованием». Частоты от четырнадцати CPS и выше часто называют бета-волнами. Частоты от семи до четырнадцати CPS известны как альфа, от четырёх до семи CPS — как тета, а частоты ниже четырёх CPS — как дельта-состояние.

Когда вы полностью бодрствуете и выполняете повседневные задачи, вы находитесь в бета-состоянии. В терминологии управления сознанием это называется «внешним осознанием». Когда вы днём вздремнули и не спите полностью, или просыпаетесь, но ещё не пришли в полное сознание, вы находитесь в альфа-состоянии. Те, кто практикует контроль над сознанием, называют это состояние «внутренней осознанностью». Когда вы спите, вы находитесь в альфа-, тета- и дельта-состояниях. Многие люди полагают, что в это время вы находитесь

только в альфа-состоянии, но это не так. Благодаря тренировкам по контролю над сознанием вы можете войти в альфа-уровень, даже оставаясь в сознании.

Возможно, вам интересно, какие ощущения можно испытать, находясь на этих различных уровнях сознания.

Пребывание в бета-состоянии или полное бодрствование не вызывает никаких особых эмоций. В «бета-состоянии» существует бесконечное множество возможностей. Например, в один момент вы можете быть полны уверенности, а в следующий — охвачены страхом. Иногда вы полностью поглощены работой, а в другие моменты у вас нет ничего, чем можно было бы заняться. Вы можете быть увлечены чем-то или испытывать сильную грусть.

Для большинства людей возможности на более глубоких уровнях весьма ограничены. Природа приучила людей функционировать в бета-состоянии, а не в альфа- или тета-состояниях. На более глубоких уровнях у людей меньше возможностей выбора. Например, люди либо вздремнут днём, либо думают о том, чтобы заснуть, либо просто засыпают. Но благодаря тренировкам по контролю над сознанием бесконечные возможности использования бета-состояния продолжают расти. Гарри Макнайт, заместитель директора программы компании «Silva Mind Control», говорит: «В альфа-измерении существует иной сенсорный запас, точно так же, как и в бета-состоянии». (набор сенсорных способностей) присутствует. Это означает, что в нём присутствуют все аспекты опыта или осознанности». Другими словами, в альфа-состоянии вы можете делать вещи, отличные от того, что вы делаете в бета-состоянии.

Это особый аспект управления сознанием. Как только вы осознаете эти чувства и научитесь ими пользоваться, вы научитесь использовать свой разум особым образом. Тогда вы вступаете в контакт с этой мудростью (пониманием) более высокого уровня, и, применяя её на ментальном уровне, вы также можете воплощать своё воображение в реальность.

Миссия управления сознанием

Большинство людей считают контроль над сознанием способом избавиться от бессонницы, успокоиться, излечить головные боли или бросить вредные привычки, такие как курение. Люди также думают, что это может помочь им похудеть, или помочь в делах, требующих сильной силы воли, таких как улучшение памяти и более эффективная учеба. Но на самом деле люди получают от тренировок по управлению сознанием гораздо больше, чем это. Чем больше люди учатся, тем больше опыта они приобретают.

Осязание, вкус, обоняние, слух и зрение — это пять чувств, с которыми человек рождается. Но помимо них у нас есть и другие чувства. Вы можете называть их способностями или ощущениями. Некоторые необычайные способности даруются природой лишь немногим одарённым людям или обретаются определёнными просветлёнными душами после всей жизни духовной практики. Активизация именно этих способностей и является задачей управления сознанием.

О том, как пробудить эти способности, или что именно нужно делать, написала Недайн Берлин, редактор раздела красоты журнала «Madame Figaro», в своём выпуске за март 1972 года:

«Чтобы расширить сознание — то есть пробудить его дремлющие способности — „культура наркотиков“ предлагает различные таблетки, порошки или инъекции. Но мой метод прямой и прост. Сознание можно расширить с помощью техники „Управления разумом“. «Контроль над разумом» (Mind Control) благодаря своей программе «Пробуждение разума» (е) уникален именно для вас. Он учит вас, как пробудить свои собственные силы. Само название «Контроль над разумом» указывает на то, что вы держите себя полностью под контролем без наркотиков и гипноза. Нет пределов расширению сознания, самопознанию или использованию «Контроля над разумом» при помощи другим. На самом деле, пределы «Управления разумом» определяются вашими собственными границами. В остальном же с помощью тренировок по «Управлению разумом» возможно всё. Возможно, вы слышали о каком-то происшествии, слу-

чившемся с другими, но вдруг обнаруживаете, что то же самое происходит с вами. В такие моменты тренировки по «Управлению разумом» оказываются очень полезными.

2

Встреча с Хосе

11 августа 1914 года Хосе родился в Ларедо, штат Техас. Его отец скончался, когда ему было всего четыре года. Вскоре его мать вышла замуж во второй раз. После этого он жил с бабушкой вместе со старшей сестрой и младшим братом. (Хосе) Сильва. Его отец скончался, когда ему было всего четыре года. Мать вскоре вышла замуж во второй раз. После этого он вместе со старшей сестрой и младшим братом переехал жить к бабушке и дедушке, но, учитывая материальное положение семьи, уже через два года начал зарабатывать деньги для них. Он продавал газеты, чистил обувь и выполнял много других подобных работ, чтобы заработать деньги. После тяжелого рабочего дня он возвращался домой вечером и всегда проверял, занимаются ли его старшая сестра и младший брат. Именно от них Хосе научился читать и писать. Он ходил в школу не для того, чтобы учиться, а для того, чтобы учить других.

Событие, которое придало новый поворот жизни Хосе

Однажды, ожидая своей очереди в парикмахерской, Хосе нашел способ улучшить своё финансовое положение. Он взял что-то почитать: это была глава из заочного курса «Ремонт радиоприёмников». Хосе захотел забрать её с собой, чтобы дочитать и пройти курс до конца. Парикмахер согласился сдать Хосе все главы в аренду. Он также поставил условие, чтобы Хосе сдавал экзамены, напечатанные в конце каждой главы, от имени парикмахера. Хосе согласился на это условие. Таким образом, Хосе платил по доллару в неделю за каждую главу и сдавал экзамены.

Вскоре у парикмахерской появился диплом, и в возрасте всего 15 лет Хосе начал заниматься ремонтом радиоприемников по всему городу. За несколько лет Хосе сделал себе имя в этой сфере. Его бизнес стал самым прибыльным в городе. Благодаря этому бизнесу Хосе оплатил образование своим братьям и сестрам, а также женился в это время. Кроме того, Хосе накопил на своём бизнесе капитал в размере более полумиллиона долларов. Благодаря этому капиталу исследования Хосе, которые позже приняли форму «управления сознанием», получали финансовую поддержку в течение следующих двадцати лет.

Необычные вопросы стали источником вдохновения

Еще один случай произошел в самом начале. Человек с дипломом невольно дал старт исследованиям Хосе в области «управления сознанием». Он был психологом. Его работа заключалась в том, чтобы задавать вопросы и проводить собеседования с новобранцами для Сигнального корпуса во время Второй мировой войны.

«Ты мочишься в постель?» Хосе был ошеломлен, услышав такой вопрос от психолога при их самой первой встрече.

«Тебе нравятся женщины?» Этот вопрос застал его врасплох, ведь к тому времени у Хосе уже было трое детей, а суждено было стать отцом десятерых. Поэтому он был потрясён, услышав второй вопрос.

Хосе знал, что этот психолог хорошо разбирался в человеческом разуме. Поэтому он был потрясён, услышав такие вопросы.

В один из таких неожиданных моментов Хосе начал свои научные исследования с «Одиссеи» (один из древнегреческих эпосов) началось. Это удивление привело Хосе к путешествию, которое, без каких-либо дипломов или сертификатов, принесло ему звание самого творческого ученого своего поколения. Поначалу книги Фрейда, Юнга и Адлера служили ему наставниками.

Он вникал в более глубокий смысл абсурдных вопросов, задаваемых психологами. Он самообразовался до такой степени, что начал формулировать и задавать свои собственные вопросы. Например, можно ли с помощью гипноза повысить способность человека к обуче-

нию, его коэффициент интеллекта (IQ)? В те времена считалось, что IQ — это врождённое качество, которое нельзя ни повысить, ни понизить. Однако Хосе не был полностью убеждён в этой господствующей точке зрения.

Хосе пришлось долго ждать ответа на свой вопрос об IQ. Тем временем он самостоятельно освоил курсы по электронике для продвинутого уровня и начал работать инструктором в Корпусе связи. Уйдя с должности инструктора, у него осталось всего двести долларов. Постепенно он снова начал расширять свой бизнес по ремонту радиоаппаратуры. Параллельно с этим он взял на себя обязанность ежедневно полдня преподавать студентам в Ларедо-Джуниор-Колледже. В колледже, помимо руководства работой трёх других инструкторов, он также взял на себя ответственность за организацию электронных лабораторий.

Примерно через пять лет наступила эра телевидения, и объем работ по ремонту телевизоров начал стремительно расти. Хосе освоил и это ремесло и, наряду с ремонтом радиоприемников, теперь стал ремонтировать и телевизоры. Тем временем он уволился с должности преподавателя в Ларедо-Джуниор-Колледже и стал уделять больше времени своему бизнесу. В результате его дело вновь стало самым успешным в городе. Ремонтные работы продолжались до девяти часов вечера. После этого он ужинал, играл с детьми, а затем укладывал их спать. Свои занятия он начинал, когда в доме воцарялась полная тишина. Он учился около трех часов, и благодаря этому начал приобретать глубокие знания в области гипноза.

То, что он узнал о гипнозе, образование, полученное им в области электроники, и сообщения о неудачах его детей на экзаменах — всё это заставило его вновь задать себе тот же вопрос: можно ли повысить IQ с помощью каких-то умственных упражнений?

Хосе уже знал, что разум генерирует электричество, то есть электрическую энергию. Он читал об исследованиях и экспериментах начала того века, в которых объяснялось, как действуют альфа-волны. Благодаря своей работе в области электроники он также знал, что цепь с наименьшим сопротивлением считается идеальной, поскольку она позволяет более эффективно использовать электрическую энергию. Если бы сопротивление мозга было уменьшено, работал бы он ещё эффективнее? Можно ли снизить его сопротивление или импеданс?

Использование гипноза

Хосе начал применять гипноз, чтобы успокоить своих детей. Результаты оказались весьма противоречивыми. Он обнаружил, что разум более восприимчив, когда он не занят выполнением какой-либо задачи. Чем ниже частота, задаваемая разуму, тем больше информации он может воспринять. Но самой большой трудностью было то, как поддерживать активность разума на более низкой частоте, поскольку эта частота более тесно связана с мечтаниями и сном, чем с повседневными задачами.

Гипноз дал Хосе ту восприимчивость, на которую он надеялся. Но никаких связанных, самостоятельных мыслей не возникало. Уму недостаточно просто запоминать факты; необходимы также прозрение и понимание.

Новый эксперимент Хосе

Вскоре Хосе приступил к работе над новым экспериментом. Во-первых, он отказался от идеи гипноза.

Он приступил к эксперименту, направленному на то, чтобы научить ум успокаиваться, оставаясь при этом бдительным, без использования гипноза.

Это не только улучшило бы понимание, но и укрепило бы память. Соответственно, Хосе полагал, что наш коэффициент интеллекта (IQ) значительно повысится.

Именно из этого эксперимента родилась методика «Управление сознанием». Чтобы достичь самых глубоких уровней сознания, этот эксперимент требует спокойствия, концентрации без стресса и способности чётко визуализировать воображаемый образ перед глазами. Как показала практика, эти уровни оказались даже более полезными, чем бета-состояние. Хосе

продолжал совершенствовать свои методы, и за эти три года оценки его детей также заметно улучшились.

Это был первый и самый значительный прорыв Хосе. Он был подтверждён, в первую очередь, с помощью биологической обратной связи. Хосе стал первым человеком, доказавшим, что мы можем научиться сознательно работать с альфа- и тета-частотами мозга.

Вскоре после этого предстояло появиться ещё одно уникальное открытие.

Обучение дочери экстрасенсорному восприятию

Однажды вечером, освоив методы отца, его дочь занималась на своём уровне. На котором Хосе расспрашивал её об учёбе. Пока она отвечала на вопрос отца, Хосе уже подготовил в уме следующий вопрос. Это был вполне обычный процесс. Эта сессия ничем не отличалась от сотен предыдущих, и в ней не было ничего нового, но сегодня внезапно последовательность изменилась: Когда дочь Хосе ответила на вопрос, который он даже не задал... затем на другой... и ещё на один... она продолжила отвечать на каждый вопрос, который был у него в голове, один за другим. Это означало, что она умела читать мысли своего отца.

Это было в 1953 году, когда экстрасенсорное восприятие (ESP) становилось уважаемой темой для научных исследований. Доктор Дж. Б. Райн из Университета Дьюка внес значительный вклад в эту область. Хосе написал письмо доктору Райну, объяснив, как он обучал свою дочь экстрасенсорному восприятию. Но Хосе не был доктором. Ответ, который она получила от доктора Райна, разочаровал её. Доктор Райн не поверил Хосе. В своём письме он ответил Хосе, что, по его мнению, вполне возможно, что у его дочери были врождённые способности, поскольку Хосе не проверил её перед тем, как начать обучение.

В то же время соседи Хосе были поражены тем, насколько хорошо стали учиться его дети. Когда Хосе начал проводить новые эксперименты, соседи решили, что не знают, что он собирается делать, и что лучше не поддерживать его. Но когда результаты экспериментов Хосе стали проявляться в успехах его детей, они не смогли это игнорировать. В конце концов, какой родитель пожелал бы зла своим собственным детям? Теперь все соседи хотели узнать, не мог бы Хосе дать их детям такое же обучение.

После того как пришло письмо доктора Райна, Хосе сам захотел этого. Если он смог сделать одного ребёнка столь способным, то сможет сделать такими и других. Таким образом, Хосе также смог бы систематизировать весь этот опыт, который позже стал основой его научных исследований.

В течение следующих десяти лет он обучил 39 детей из города Ларедо. Достигнутые им результаты были ещё лучше, так как его методика совершенствовалась с каждым обученным ребёнком. Он разработал первый в мире метод, с помощью которого любой человек мог пройти обучение экстрасенсорному восприятию. Хосе стал первым человеком в истории, который проводил такое обучение, и у него было 39 экспериментов, подтверждающих его успех.

В течение следующих трёх лет он преобразовал свою методику обучения в курс, который сейчас широко используется. Прохождение курса занимает от 40 до 48 часов и приносит пользу как детям, так и взрослым. На сегодняшний день более 500 000 человек прошли обучение по этому курсу, что подтверждает научную обоснованность этих экспериментов. Поэтому ни один непредвзятый учёный не может игнорировать его.

Успешный бизнес Хосе в сфере электроники позволил профинансировать это многолетнее исследование. Эта новаторская работа не получала грантов ни от одного признанного университета или фонда. Сегодня «Mind Control» — это процветающая семейная организация. Большая часть получаемой ею прибыли инвестируется в исследования в этой области и в расширение организации. На сегодняшний день организация «Mind Control» имеет лекторов и учебные центры во всех 50 штатах США и в 34 других странах.

Несмотря на этот успех, Хосе Сильва так и не стал знаменитостью, духовным гуру или лидером с многочисленными последователями. Он — тихий, неприметный мексиканец-аме-

риканец. Он считает себя просто обычным человеком, ведущим скромную жизнь. Несмотря на его мощное и крепкое телосложение, на сострадательном лице Хосе очень быстро появляется улыбка.

Примеры успеха

Как вы определяете успех? Если бы вы задали такой вопрос Хосе, он мог бы рассказать целую кучу историй об успехе. Вот несколько примеров:

1) Муж одной женщины на протяжении многих лет страдал от мигрени. Видя страдания мужа, она написала в бостонскую газету «Herald American» с просьбой о помощи. Её письмо было напечатано в газете, и уже на следующий день кто-то предложил хорошее средство от мигрени. По этому поводу женщина написала в бостонскую газету «Herald American» с просьбой о помощи. Её письмо было опубликовано в газете, и уже на следующий день кто-то написал письмо с тем же вопросом: как справиться с мигренью.

Одна врач-женщина прочитала оба письма, опубликованных в газете «Herald American», и в ответ написала собственное письмо. Она тоже страдала от мигрени. В своём письме она написала: «После того как я стала применять метод контроля над умом, я больше ни разу не страдала от мигрени».

Вы не поверите, но после письма этой врачихи на вводную лекцию по контролю над разумом собралась огромная толпа.

2) Другой известный психиатр посоветовал своим пациентам применять практику контроля ума. После этого пациенты смогли заново решить некоторые из своих проблем, на урегулирование которых в противном случае ушло бы два года.

Выпускники курса по контролю над сознанием взяли на себя управление маркетинговой компанией. Используя техники, полученные на курсе, они разработали несколько новых продуктов и даже придумали инновационные способы их продвижения на рынок. В результате уже к третьему году компания вывела на рынок восемнадцать продуктов.

3) Одному бизнесмену из рекламной сферы раньше требовалось два месяца, чтобы подготовить рекламную кампанию для новых клиентов. В этой отрасли столь длительные сроки считались совершенно нормальными. Теперь же, благодаря упражнениям по контролю над сознанием, основная идея кампании приходит ему в голову всего за двадцать минут, а остальная часть работы выполняется в течение следующих двух недель.

4) Четырнадцать игроков команды «Чикаго Уайт Сокс» приняли участие в упражнениях по контролю над сознанием. Каждый из них продемонстрировал значительное улучшение, а прогресс, достигнутый некоторыми игроками, был поистине поразительным.

6) Одна женщина перепробовала всевозможные диеты, чтобы похудеть, но безрезультатно. Тогда её муж предложил ей пройти курс «Управления сознанием». Она согласилась пройти курс, но при условии, что её муж пройдёт его вместе с ней. В результате, благодаря упражнениям по контролю над разумом, женщина похудела на двадцать фунтов всего за шесть недель, а её муж бросил курить.

7) Профессор фармацевтического колледжа обучает своих студентов упражнениям по управлению сознанием. Он сказал: «После этого обучения оценки студентов улучшаются, они достигают лучших результатов, тратя на учебу меньше времени, и чувствуют себя гораздо более расслабленными». «На самом деле каждый уже умеет пользоваться своим воображением. Я советую своим студентам практиковать это чаще. Даже в воображении есть элемент реальности (истины), который можно использовать в своих интересах».

Однако, когда кто-то говорит Хосе: «Ты изменил мою жизнь», на его лице появляется улыбка. Он отвечает: «Нет, это не я; ты сам изменил свою жизнь с помощью своего разума!»

А теперь, в следующей главе, сам Хосе расскажет вам, как вы можете изменить свою жизнь с помощью силы ума.

Как медитировать?

(Примечание: главы с 3 по 16 были написаны самим Хосе Сильвой. Все эти главы чрезвычайно важны. Содержащаяся в них информация может оказаться для вас очень полезной. В этих главах Хосе научит вас «Сильва-контролю ума» (В них я расскажу вам об основах курса. Если вы хотите извлечь максимальную пользу из этих глав, вам придётся читать их особым образом, о котором вы узнаете из этого предисловия.)

Я расскажу вам, как медитировать. Благодаря медитации вы раскроете весь потенциал своего разума. Как только вы научитесь сидеть в медитации, сможете в полной мере использовать своё воображение для решения жизненных проблем и поиска ответов на свои внутренние вопросы. Но пока мы рассмотрим только тему медитации. Решению проблем мы посвятим внимание позже.

Поскольку вы будете учиться без опытного наставника, я расскажу вам о методе другого рода. Он немного отличается от метода, которому учат на курсах по контролю над разумом, и требует больше времени. Но будьте уверены: с этим методом у вас не возникнет никаких трудностей.

Вы сможете решать жизненные проблемы, просто научившись медитировать. Во время медитации произойдёт нечто самое прекрасное, и эта красота будет успокаивать вас. Чем больше вы будете медитировать, тем глубже сможете погрузиться в себя. В глубинах медитации вы испытаете покой, который не сможет разрушить ни одна сила в мире и ни одна проблема в вашей жизни.

Ваше тело также извлечёт пользу из этого внутреннего покоя. Во время медитации вы сначала почувствуете, как чувства тревоги и вины в вашем уме растворяются. Ещё одна прелесть медитации на альфа-уровне заключается в том, что чувства гнева или вины не могут оставаться с вами. Если эти чувства всё же возникнут, вы в тот же самый момент выйдете из медитативного состояния. По мере того как вы будете продолжать медитировать, эти негативные эмоции навсегда исчезнут из вашего ума. Это означает, что умственные процессы, которые вызывают болезни в нашем теле, перестанут действовать самостоятельно. На самом деле человеческое тело устроено так, чтобы всегда быть здоровым и чувствовать себя хорошо. У нашего тела есть собственная система самоисцеления, способная избавить нас от любого недуга. Однако ваш ум блокирует работу этих систем, поскольку не способен контролировать самого себя. «Медитация» — это первый шаг на пути к контролю над умом. Благодаря медитации усиливается способность нашего тела излечивать любые болезни, и мы восстанавливаем энергию, которая ранее тратилась впустую на стресс. (В следующих главах мы рассмотрим несколько примеров, связанных с этой темой.)

Как медитировать по утрам

Чтобы достичь альфа-уровня, или медитативного состояния ума, необходимо следующее.

Проснувшись утром, сходите в туалет только в случае необходимости, а затем вернитесь в постель.

Если вы боитесь заснуть во время медитации, на всякий случай поставьте будильник на пятнадцать минут позже.

Закройте глаза и смотрите вверх под углом двадцати градусов от век. Такое положение глаз подготавливает мозг к генерации альфа-волн. На самом деле, причину этого пока никто не понял.

Теперь медленно считайте в обратном порядке от ста до одного с интервалами в две-три секунды. Все ваше внимание должно быть сосредоточено на выполняемой задаче. В ходе этого процесса вы впервые испытаете альфа-состояние.

На занятиях по контролю над сознанием учащиеся по-разному описывают эти первые переживания. Например, один может сказать: «Это было очень прекрасное переживание», а

другой — «В тот момент я вообще ничего не чувствовал». На самом деле разница в их переживаниях не так уж велика; скорее, разница заключается в том, насколько они были знакомы с этим состоянием до этого. Каждый человек в той или иной степени знаком с этим состоянием, поскольку, просыпаясь утром, мы в основном находимся в альфа-состоянии. Каждый день, просыпаясь, мы должны пройти через альфа-состояние, чтобы перейти от тета-уровня сна к бета-уровню бодрствования. Часто во время утренних процедур мы остаемся в том же состоянии.

Если вам кажется, что во время вашей первой сессии медитации ничего не произошло, это просто означает, что вы уже много раз переживали альфа-состояние — сознательно или бессознательно. Именно поэтому вы не ощущаете ничего нового. В таких случаях сохраняйте спокойствие, не задавайте лишних вопросов и продолжайте практиковать медитацию, сосредоточиваясь.

При наличии концентрации вы сможете войти в альфа-состояние уже с первой попытки. Однако для достижения более глубоких уровней альфа-состояния необходимо практиковаться не менее семи недель. Для этого в течение первых десяти дней считайте в обратном порядке от ста до одного. После этого, в течение следующих десяти дней, считайте от пятидесяти до одного. Затем от двадцати пяти до одного. Затем считайте от десяти до единицы, и, наконец, от пяти до единицы.

Когда вы впервые войдете в альфа-состояние, используйте тот же метод, чтобы выйти из него. Этот метод даст вам больший контроль, позволяя с легкостью выйти из этого состояния.

Как выйти из медитативного состояния

В практике контроля над сознанием метод, который мы используем для выхода из медитативного состояния, заключается в повторении про себя: «Я медленно выхожу из состояния, считая от одного до пяти... Теперь я проснулся и чувствую себя лучше, чем когда-либо. Один-два — я готов открыть глаза... Три — я открываю глаза... Четыре-пять — теперь я открыл глаза, полностью проснулся и чувствую себя лучше, чем когда-либо».

Таким образом, вам нужно будет выработать две техники. В одной вы будете входить в состояние, а в другой — выходить из него. Отработайте эти техники один раз и продолжайте использовать их последовательно. Вы усвоили эти техники благодаря своей практике. Поэтому их изменение означало бы начать всё сначала, что стало бы огромной тратой времени.

Как медитировать в любое время суток

Как только вы научитесь входить в своё состояние, считая утром от пяти до одного, вы сможете входить в него в любое время суток. Для этого вам понадобится выделить всего десять-пятнадцать минут. Это связано с тем, что вам нужно будет входить в своё состояние с уровня бета, а не с более лёгкого уровня альфа, что требует немного большего навыка.

Сядьте в удобной позе на кровати или стуле, поставив ступни ровно на пол. Мягко положите руки на бедра. Если хотите, можете сесть, скрестив ноги в позе лотоса (падмасана). Голова должна быть в полном равновесии. Теперь сосредоточьтесь по очереди на одной части тела, позволяя ей расслабиться и успокоиться.

Теперь сосредоточьте внимание на второй части... продолжая таким образом расслаблять всё тело. Переходите от левой стопы к левой ноге, от правой стопы к правой ноге и так далее, вплоть до шеи, лица, глаз и, наконец, головы. Когда вы сделаете это впервые, то поймёте, насколько сильно было напряжено всё ваше тело до этого.

Теперь выберите точку на противоположной стене или потолке под углом 45 градусов к уровню глаз. Смотрите на эту точку, пока веки не станут тяжелыми и не начнут закрываться. Теперь про себя считайте в обратном порядке от пятидесяти до одного. Делайте это в течение десяти дней.

Затем в течение следующих десяти дней считайте от десяти до одного, а после этого — от пяти до одного.

Это упражнение не обязательно выполнять только утром; вам следует приучить себя выполнять его два или три раза в течение дня. Каждая сессия должна длиться не менее пятнадцати минут.

Как только вы достигнете этого состояния, что будет дальше? О чём вы будете думать?

Первый этап ментальных образов — создание ментального экрана

С самого начала, то есть задолго до того, как вы достигнете уровня медитации, практикуйте визуализацию сцены в своем внутреннем зрении. Это центральный элемент управления сознанием. Чем лучше вы научитесь визуализировать, тем сильнее будет ваш опыт управления сознанием.

Первым шагом является создание ментального экрана, позволяющего воображением вызывать перед глазами любую сцену. Этот экран должен быть похож на киноэкран, но не настолько большой, чтобы занимать всё ваше ментальное поле зрения.

Представьте, что этот экран находится не за вашими веками, а в шести футах перед вами. Теперь увидите на этом экране то, на чём вы хотите сосредоточиться. Позже это можно будет использовать и для других целей.

Когда вы выводите этот экран в поле зрения, сначала посмотрите на простой, знакомый объект на нём, например, апельсин или яблоко. Когда будете готовы, сосредоточьтесь на одном изображении; в следующий раз вы сможете его сменить. Сосредоточьте своё внимание на изображении, чтобы оно казалось более реальным. Постарайтесь увидеть его в 3D, в цвете и со всеми деталями. Не думайте ни о чём другом.

Тренируйте свой ум

Говорят, что человеческий ум похож на обезьяну, потому что он постоянно прыгает от одной вещи к другой и от одной мысли к другой. Удивительно, что мы так мало контролируем свой собственный ум. Часто наш ум делает хорошие вещи, но иногда он начинает работать против нас за нашей спиной и создает нам проблемы. Иногда он усложняет даже простейшие вещи. Наш ум настолько силен, что его трудно держать под контролем. Когда мы научимся тренировать свой ум с помощью воли, он сможет совершать для нас удивительные подвиги. Вскоре мы увидим эти подвиги.

В течение этого времени выполняйте это простое упражнение с полным терпением. Используйте свой ум, чтобы научить мозг входить в альфа-состояние. Создавая в уме воображаемый образ, тренируйтесь видеть его все яснее. В начале этого упражнения в ваш ум сразу же придет множество мыслей. Принимайте эти мысли с чувством прощения и постепенно перенаправляйте своё внимание на воображаемый образ. Если в это время вы начнете нервничать или почувствуете усиление стресса, это состояние и сопутствующее ему чувство дискомфорта вырвут вас из альфа-состояния.

Именно так практикуется медитация во всем мире. Если вы начнете регулярно медитировать таким образом, то, по словам английского поэта Уильяма Вордсворта, вы испытаете «блаженное спокойствие ума». («Блаженное спокойствие ума») можно испытать. Что ещё важнее, медитация приведёт вас к переживанию глубокого внутреннего покоя. По мере того как вы будете погружаться всё глубже в свой ум, это станет всё более увлекательным опытом. Постепенно этот опыт перестанет казаться вам чем-то новым. Именно на этом этапе многие люди останавливаются и вовсе бросают медитацию. Люди забывают, что это не короткий путь, а первая решающая часть самого важного путешествия в вашей жизни.

4

Динамическая медитация

В предыдущей главе вы узнали, «как медитировать». Описанная в ней медитация называется «пассивной медитацией». Надеюсь, вы уже испытали эту медитацию. Этот опыт можно обрести и другими способами. Вместо того чтобы сосредоточиваться на видимом образе, вы можете сосредоточиться на звуке. Например, вы можете повторять «Ом», Вы также можете

повторять в уме или одним тоном священные слова, такие как «ОДИН» или «АМИНЬ». Кроме того, вы можете сосредоточиться на своём дыхании. Вы можете сосредоточиться на любой энергетической точке тела, Вы также можете сосредоточиться на ритме барабана или танца, а когда смотрите на изображение, связанное с религиозным ритуалом, можете петь григорианские песнопения (священные мантры Римско-католической церкви). Совокупный результат всех этих методов принесет вашему уму покой, сродный медитативному состоянию.

Я бы также посоветовал вам считать в обратном порядке, так как это помогает сконцентрировать ум. Эта концентрация — ключ к успеху. Как только вы несколько раз достигнете своего «уровня» с помощью этого метода, техника укоренится в вашем сознании вместе с вашими успешными результатами. Таким образом, процесс станет ещё более лёгким и самомотивированным.

В управлении сознанием каждый успешный результат называется «ориентиром». Невольно мы возвращаемся к опыту, полученному в процессе управления сознанием, повторяем его или даже выходим за его пределы.

Как только вы достигнете этого уровня медитации, вам не обязательно оставаться на нём или ждать, пока что-то произойдёт. Это состояние очень прекрасно и умиротворяюще. Оно также благотворно влияет на ваше физическое health. Но на самом деле эти достижения скромны по сравнению с возможностями, скрытыми в медитации. Поэтому вы должны выйти за пределы «пассивной медитации». Тренируйте свой ум для структурированной и активной деятельности. Я верю, что именно для этого и был создан ум. Вы будете поражены результатами, которых добьётесь.

Обучение динамической медитации

Я считаю, что пришло время вам выйти за пределы пассивной медитации и приступить к тренировкам, которые позволят вам решить многие из ваших проблем, продолжая при этом практиковать динамическую медитацию. Теперь вы увидите, насколько важно практиковать визуализацию яблока или любого другого образа по вашему выбору на экране вашего ума.

Прежде чем перейти на следующий уровень, вспомните приятное событие, которое произошло сегодня или вчера — каким бы незначительным оно ни казалось. Проанализируйте его в уме, а затем визуализируйте это событие как фильм в своем воображении, чтобы достичь своего «уровня». Что вы видите... что слышите... во время этого события? Вспомните, какие запахи вы ощущали... и какие эмоции испытывали в тот момент. Вы удивитесь разнице между воспоминанием об одном и том же событии в бета-состоянии и в альфа-состоянии. Эта разница будет столь же велика, как разница между употреблением слова «плавать» в разговоре и реальным плаванием.

Преимущества простых техник медитации

Теперь поймите важность этого упражнения. Это упражнение — подготовка к великим вещам, которые вас ждут, и оно приносит много пользы. Давайте теперь посмотрим, как вы можете его использовать:

Вспомните что-нибудь, что у вас не пропало, но что вам приходится некоторое время искать, когда оно вам нужно. Например, ключи от машины. Где они находятся в данный момент? На рабочем столе, в кармане или в машине? Если вы не знаете, вернитесь на предыдущий уровень и вспомните момент, когда вы в последний раз пользовались ключом. Теперь медленно продвигайтесь вперёд от этой точки. Сделав это, вы найдёте ключ именно там, где оставили его. (Если за это время кто-то забрал ваши ключи, у вас может возникнуть новая проблема, для решения которой понадобится применить ещё более эффективный метод управления сознанием.)

Представьте себе ученика, который запутался в том, что сказал учитель на уроке. Он помнит, что учитель говорил, что в эту среду будет экзамен. Однако он не может точно вспомнить, в эту среду ли экзамен, или в следующую. В такой ситуации ученик может разрешить эту

дилемму с помощью альфа-памяти. Войдя в альфа-состояние, он сможет вспомнить, что сказал учитель. Таким образом, мелкие происшествия и проблемы повседневной жизни можно решать с помощью простых методов концентрации.

Некоторые правила визуализации воображаемого события

Теперь перейдём к более важному событию. Мы соединим воображаемое событие, о котором вы мечтаете, с реальным событием из вашей жизни. Затем вам нужно будет понаблюдать, что произойдёт с воображаемым событием. Если вы будете следовать некоторым общим правилам, приведённым ниже, ваше воображаемое событие также материализуется.

Правило 1: Если вы хотите, чтобы ваше воображаемое событие стало реальностью, у вас должно быть «сильное желание», чтобы «мое воображаемое событие действительно проявилось». Но помните, что думать о мелочах не сработает, например: «Первый человек, которого я увижу завтра утром, будет идти по улице с насморком». Такие мысли настолько тривиальны, что ваш разум не сможет на них сосредоточиться, и ничего не получится. Вы должны представлять события, которые укрепят вашу силу воли. Например: ваш начальник стал более вежливым и дружелюбным, чем before,; вы получаете положительные отзывы от клиентов о продукте, который продаете; вы даже находите удовлетворение в задаче, которая раньше вам не нравилась, и т. д. Когда вы думаете о таких возможностях, вы увидите, как ваши сильные желания воплощаются в них.

Правило 2: Вы должны иметь полную «веру» в то, что событие непременно произойдет. Например, если вы торгуете каким-то конкретным товаром, а у клиента его уже достаточно, вы можете не поверить, что он снова купит этот товар у вас. В такой ситуации удержание этой веры действительно может привести к реализации этого сценария, но без неё ваш разум также будет работать против этого.

Правило 3: Сцена или событие, которое вы намереваетесь воплотить, должно быть для вас «ожидаемым». Первые два правила были простыми и легко выполнимыми. Однако это третье правило — тонкое и глубокое, и оно открывает перед нами новые горизонты. Предположим, вы хотите, чтобы ваш начальник выглядел довольным, когда вы завтра войдете в офис. Вы даже верите, что он будет рад. Но где-то в глубине души вы чувствуете, что этого просто не может произойти. Именно в такие моменты вступают в игру тренировка контроля над умом и искусство подлинного воплощения воображаемой сцены. Мы рассмотрим это подробнее.

Правило 4: Помните, что с помощью этой техники вы не можете создать никому никаких проблем. Дело не в том, что вам это запрещено, а в том, что в реальности это просто невозможно. Это фундаментальное правило, дающее контроль над всем. Когда вы постоянно находитесь в альфа-состоянии, вы вступаете в контакт с высшим знанием. Согласно этому высшему знанию, было бы неправильно думать: «Если бы мой начальник допустил ошибку, стоившую ему работы, и его должность досталась бы мне, как это было бы замечательно». Находясь в бета-состоянии, вы могли бы подставить своего начальника, заставив его совершить какой-нибудь проступок, и добиться его увольнения. Но в альфа-состоянии это невозможно.

В каком состоянии совершаются неправомерные поступки

Если в состоянии медитации вы захотите получить доступ к информации, которая поможет вам достичь ваших неблагоприятных целей, это будет столь же бесполезно, как попытка настроить радио на несуществующую станцию.

Некоторые люди на этом этапе обвиняют меня в чрезмерном оптимизме. Когда я говорю, что «в альфа-состоянии нет никакой возможности причинить кому-либо вред», то тысячи людей, услышав это, саркастически ухмыляются. Но те, кто практиковал это, убедились в правдивости моих слов. Однако злу в этом мире нет предела, и люди совершают больше неправильных поступков, чем им полагается. Такие неправильные поступки совершаются только в бета-состоянии. В состояниях альфа, тета или дельта не совершается никаких неправильных

поступков. Мои исследования доказали это, поэтому никому не нужно больше тратить время на эти вопросы. Однако, если вы хотите убедиться в этом сами, можете попробовать на своём уровне, попытавшись вызвать у кого-то головную боль.

Вы можете представлять себе это так ясно, как только захотите, но если у человека напротив возникнет головная боль только потому, что вы об этом думаете, вы обнаружите, что не он, а вы сами начнёте чувствовать боль, либо в этот момент вы выйдете из альфа-состояния. Однако таким образом вы не сможете найти ответы на все вопросы, касающиеся положительного и отрицательного потенциала вашего ума. Об этом будет подробнее рассказано позже. А пока представьте себе событие, которое решило бы одну из ваших проблем. Вы хотите, чтобы это событие произошло, и вы также верите, что оно произойдет. С помощью следующего упражнения вы сможете ожидать, что это событие произойдет.

Три шага к решению проблемы с помощью медитации

Выберите проблему, с которой вы столкнулись лично и которая пока не решена. Например, предположим, что у вашего начальника вспыльчивый характер, и его поведение представляет для вас проблему. Когда вы будете готовы к этому упражнению, вам следует выполнить следующие три шага.

Первый шаг: на экране своего сознания наблюдайте за событием, в котором присутствует ваша проблема. На мгновение переживите это событие заново.

Второй шаг: Теперь аккуратно сдвиньте эту сцену в правую часть экрана. Затем выведите на экран своего воображения сцену, которая развернется завтра. В этой сцене представьте, что все вокруг вашего начальника счастливы, и что он сам также получил хорошие новости. Сегодня у него настроение лучше. Вы знаете, в чём заключается конкретная проблема. Представьте, что решение этой проблемы, которое планируется в вашем офисе, приносит успех. Также тщательно, как вы обдумывали саму проблему, обдумайте и её решение.

Шаг третий: Теперь поместите эту сцену в правой части экрана вашего воображения и, глядя с левой стороны, представьте на экране своего воображения вторую сцену, в которой ваш начальник очень счастлив. Прочувствуйте эту сцену так, как будто всё это действительно происходит. Побудьте в этой сцене некоторое время и прочувствуйте её полностью.

Затем, на счет «пять», вы полностью выйдете из этого состояния и вернётесь в бодрствование. Теперь вы будете чувствовать себя лучше, чем раньше. У вас появится уверенность в том, что вы задействовали все свои силы, чтобы действительно воплотить в жизнь то событие, которое вы хотите увидеть в своей жизни.

Но всегда ли это работает без каких-либо проблем?

Ответ — нет.

Однако, если вы продолжите тренировку по методу Сильвы, у вас будут случаи, когда первоначальная сессия, направленная на решение проблемы, окажется вам полезной. Когда это произойдет, вы, возможно, подумаете, что это совпадение. В конце концов, выбранное вами событие имело такую вероятность проявления, что это укрепило в вас веру в то, что оно произойдет. Но затем удастся и ваша вторая попытка, а за ней — и третья. Таким образом, «совпадения» увеличиваться. Когда вы перестанете применять в своей жизни методы управления сознанием, изложенные в, эти совпадения начнут уменьшаться. Когда же вы снова начнете их применять, количество совпадений увеличится.

Постепенно, по мере совершенствования ваших навыков, ваша уверенность и надежда будут расти до такой степени, что события, которые когда-то казались крайне маловероятными, действительно станут реальностью. Со временем и благодаря терпеливой практике вы начнёте достигать ещё более поразительных результатов.

Становитесь всё лучше и лучше

Теперь, работая над любой проблемой, также помните о своих прошлых успешных опытах. Всякий раз, когда у вас появляется опыт, превосходящий предыдущий, отпустите старый

опыт и используйте новый, лучший, в качестве ориентира. Таким образом, вы будете становиться «все лучше и лучше». В контексте управления сознанием эта фраза приобретает еще большее значение для всех нас.

Студент по имени Тим Мастерс, который работает таксистом в Форт-Ли, штат Нью-Джерси, США, медитирует, ожидая пассажиров. Это его собственный способ использовать время простоя. Когда в местном таксопарке наступает затишье, он визуализирует на воображаемом экране своего сознания сцену, чтобы решить эту проблему: «пассажир идет к нему с чемоданом, желая добраться до аэропорта Кеннеди». Описывая свой опыт, Тим Мастерс говорит: «Сначала, когда я попробовал этот метод, результатов не было. Но после нескольких дней практики произошло именно то, что я себе представлял. К моему такси подошёл пассажир с чемоданом и попросил отвезти его в аэропорт имени Кеннеди. «В следующий раз, когда я визуализировал эту сцену на экране своего воображения, вместо обычного пассажира я увидел именно этого пассажира. У меня возникло ощущение, что всё развивается точно так, как я себе представлял. И в этот самый момент я нашёл ещё одного пассажира, который хотел поехать в аэропорт. Этот метод действительно работает и никогда не подводит».

Прежде чем мы перейдем к другим упражнениям и техникам, я хотел бы объяснить вам, почему мы перемещаем образы слева направо на воображаемом экране ума. Пока что я дам вам лишь краткое объяснение. Более подробно мы обсудим это позже.

Мои эксперименты показали, что на более глубоких уровнях нашего сознания время течет слева направо. Другими словами, считается, что будущее находится в левой половине нашего мозга, а прошлое — в правой. Я знаю, что, читая это, вы захотите узнать об этом больше, но прежде вам предстоит освоить ещё многое.

5

Улучшение памяти

С помощью техник запоминания, которым учат в курсах управления сознанием, вы сможете поразить своих друзей, запомнив множество телефонных номеров. Однако когда мне это нужно, я просто ищу номер в справочнике. Некоторые люди, прошедшие обучение методам управления сознанием, могут использовать этот навык для запоминания номеров, но, как я уже говорил в предыдущей главе, самое главное — это желание что-то сделать. У меня нет желания использовать этот навык для запоминания телефонных номеров. Однако если бы мне пришлось приложить дополнительные усилия, чтобы найти какой-то номер, это желание, несомненно, пробудилось бы во мне.

Сочетание желания, веры и надежды позволяет применять техники управления сознанием даже к самым простым вещам. Поэтому, на мой взгляд, их следует использовать для важных задач.

У скольких из нас есть такая фотографическая память, какая нам нужна? Возможно, вы освоили техники управления сознанием, описанные в двух предыдущих главах, и в этом случае ваша память может неожиданно улучшиться — даже больше, чем раньше. Именно способность вновь переживать прошлые события в своем воображении, находясь в альфа-состоянии, продвигает вас в бета-состояние. Это означает, что техники запоминания эффективны и в бета-состоянии. Таким образом, без каких-либо особых усилий ваш разум начнет работать на вас по-новому, но у вас ещё есть большой потенциал для совершенствования.

Практика визуализации сцен

На занятиях по управлению сознанием визуализация представляет собой специальную практику, заключающуюся в том, чтобы увидеть сцену в своем воображении. (Визуализация) — это специальное упражнение, которое практикуется на занятиях по контролю над сознанием. В этом упражнении преподаватель пишет на доске цифры от одного до тридцати, а затем студенты называют любые тридцать предметов, которые внезапно приходят им в голову, например, снежок, роликовые коньки, беруши и т. д. Преподаватель записывает названия этих пред-

метов напротив каждого числа, а затем, стоя спиной к доске, перечисляет их по порядку. После этого, когда студент называет какой-либо предмет, преподаватель называет его номер, не глядя на доску.

Это не фокус, а упражнение на визуализацию на воображаемом уровне. Преподаватель уже запомнил слова, написанные напротив каждой цифры. В его сознании для каждой цифры формируется словесный образ. Мы называем эти образы «якорями памяти» («Зацепки для памяти»). Всякий раз, когда студент произносит слово, лектор связывает его осмысленным или творческим образом с «зацепкой для памяти» этого числа (воображаемым образом, связанным с цифрой). Например, «зацепкой для памяти» для цифры 10 являются «пальцы ног» то есть пальцы ног. Если студент предложил слово «снежок» для числа десять, лектор может творчески представить, что снежок лежит на ваших пальцах ног. Если вы натренированы в визуализации, вам это не составит труда.

Студенты, каждый на своём уровне, начинают осваивать «якоря памяти», которые лектор повторяет снова и снова. Затем, когда они начинают вспоминать слова в бета-состоянии, это становится ещё проще, поскольку все слова уже знакомы.

Тем не менее, мне пришлось исключить из этой книги «якоря памяти» и главу, посвящённую их практике, поскольку их освоение потребовало бы слишком много времени и места. Вместо этого мы предлагаем вам другую эффективную технику для улучшения памяти и искусства визуализации на воображаемом уровне, которую можно назвать «ментальным экраном».

Техника восстановления забытого

Вещи, которые, как вам кажется, вы забыли, связаны с каким-то событием. Например, если вы забыли чьё-то имя, оно будет связано с тем моментом, когда вы впервые услышали или прочитали это имя. Научитесь работать с этим воображаемым экраном ума. Вспомните событие, о котором вы что-то забыли. Тогда информация вернется к вам.

Например, вам может казаться, что вы забыли какое-то событие, но на самом деле вы не забыли его полностью. Вы просто не вспомнили его. Между этими двумя понятиями есть разница.

Мир рекламы служит хорошим примером разницы между памятью и воспоминанием. Мы все видим рекламу. Она короткая и многочисленна. Увидев столько рекламных объявлений, если бы вас попросили перечислить те, что вы видели на прошлой неделе, вы смогли бы назвать лишь три или четыре.

Реклама создана таким образом, чтобы рекламодатели могли неоднократно напоминать нам о своих товарах, обходя наше сознание, и тем самым увеличивать свои продажи.

Трудно поверить, что мы когда-либо по-настоящему что-то забываем. Наш мозг часто отбрасывает образы незначительных событий. Чем ярче и значимее образ события, тем легче нам будет его вспомнить.

Если во время операции электродом осторожно коснуться обнажённой части мозга пациента, это может заставить его вспомнить событие так, как будто он переживает его заново, со всеми запахами, звуками и зрительными образами. Однако это происходит только при воздействии на мозг, а не на сознание. Мозг заставляет пациента осознавать все старые воспоминания, но пациент знает или ему сказали, что он не переживает все эти старые воспоминания заново. Эту работу выполняет разум. Разум всегда действует как высший критик и толкователь. Ни один электрод не может коснуться разума. Так же, как мы можем чётко указать на кончик своего носа, мы не можем указать на какой-то конкретный участок нашего разума.

Теперь вернёмся к памяти. Лист падает с дерева в нескольких милях от того места, где вы сидите. Вы даже не вспомните об этом событии, потому что не пережили его, да и оно для вас не имеет значения. Однако наш мозг фиксирует гораздо больше таких событий, чем мы можем себе представить.

Даже прямо сейчас, когда вы читаете эту книгу, вы переживаете множество ощущений, о которых не подозреваете. Вы настолько сосредоточены на книге, что не замечаете этих ощущений. Например, запахи и звуки вокруг вас... То, что вы мельком замечаете краем глаза... туфля на вашей ноге, которая, возможно, слишком тесна и натирает вас... Ощущение от сидения в кресле... и температура в комнате... Список таких переживаний бесконечен. Мы испытываем все эти ощущения, но не осознаем их. Вам это может показаться противоречивым. Однако давайте разберемся в этом подробнее на примере женщины, перенесшей общий наркоз.

Пример с анестезией

Во время беременности эта женщина посещала врача и вскоре подружилась с ней. Её отношение к врачу было дружелюбным и полным доверия. Во время родов женщине сделали укол, чтобы ввести её в наркоз. Вскоре после этого она родила здорового мальчика. Через некоторое время после родов женщина пришла в сознание. Однако, когда врач зашел к ней, она вела себя с ним очень грубо. Её отношение к врачу в тот момент было весьма странным. Сама женщина также осознавала, что её поведение изменилось. Однако ни один из них не мог понять, как её личность изменилась так резко. Оба хотели узнать причину, поэтому решили попытаться раскрыть причину этой внезапной перемены с помощью гипноза.

Во время гипноза женщину подвергли процессу регрессии во времени, то есть ей предложили вспомнить все свои переживания, связанные с врачом. В этом процессе не пришлось уходить слишком далеко в прошлое. Однажды, во время сеанса гипноза, женщина вспомнила всё, что слышала вокруг себя в родильной палате, пока находилась без сознания. Например, она вспомнила, о чём говорили врач и медсестры, когда она находилась в родильном зале. В то время они шутили над ней и порой выражали раздражение из-за медленного хода родов. В тот период она была для них всего лишь объектом, и они чувствовали себя вправе говорить о ней всё, что им заблагорассудится. Во время разговора врач и медсестры не проявляли никакого уважения к чувствам женщины. Они считали её находящейся в бессознательном состоянии.

Мой вопрос таков: «Можем ли мы когда-либо действительно быть без сознания?» Независимо от того, можем ли мы вспомнить свои переживания или нет, они всегда где-то сохраняются в нашем сознании.

Означает ли это, что с помощью техник запоминания, которым вы сейчас научитесь, вы сможете вспомнить номер этой страницы даже через десять лет? Возможно, вы не обратили на это внимания, но эта информация сохранилась где-то в вашей памяти. Возможно, для вас это ничего не значит, но вы не можете отрицать, что это произошло.

Но можете ли вы вспомнить имя того привлекательного человека, с которым вы встречались за ужином на прошлой неделе? Когда вы впервые услышали его имя, это само по себе было событием. Теперь, чтобы вспомнить это событие, вам придётся воссоздать все его детали на воображаемом экране вашего сознания. Если вы это сделаете, то в мгновение ока снова услышите это имя.

Техника «Три пальца»

А теперь устройтесь поудобнее там, где вы находитесь, погрузитесь в своё внутреннее состояние, создайте экран и прочувствуйте, как разворачивается это событие. Воссоздайте эту сцену на воображаемом экране своего сознания и проживите это событие. Весь этот процесс займет от пятнадцати до двадцати минут. У нас есть ещё один метод. Его можно назвать экстренной мерой; он мгновенно перенесёт вас на тот уровень сознания, с которого вам будет легко вспомнить эту информацию.

Этот метод включает в себя небольшой триггерный механизм. Когда вы по-настоящему усвоите этот механизм, его эффективность будет расти с каждым повторением. Однако вам понадобится несколько сеансов медитации, чтобы усвоить этот триггерный механизм. Легче понять это с помощью медитации. Соедините большой палец и два первых пальца одной руки. Как только вы это сделаете, ваш разум будет готов перейти на более глубокий уровень. Если вы

попробуете это сейчас, вы не получите описанных результатов, потому что триггерный механизм ещё не сформирован. Для этого вам понадобится попрактиковаться. Для этого сначала войдите в нужное состояние и скажите себе (про себя или вслух): «Всякий раз, когда я соединяю пальцы таким образом — соедините их сейчас — как только я соединяю пальцы таким образом с серьезной целью, я вхожу в тот уровень сознания, где могу исполнить своё желание».

Повторяйте эти слова ежедневно в течение как минимум недели. Вскоре произойдёт так, что, как только вы соедините большой палец с остальными пальцами, ваш ум перейдёт в более глубокое состояние медитации. Затем однажды вам захочется вспомнить что-то, например, имя, которое, несмотря на все ваши усилия, не придет вам в голову. Теперь расслабьтесь и осознайте, что у вас есть триггерный механизм, который может напомнить вам это имя.

Техника «воображаемого экрана» приносит пользу детям

Денвер, США, — столица и крупнейший город американского штата Колорадо. Учитель четвёртого класса одной из крупных школ города использовал «воображаемый экран» ума и технику «трёх пальцев», чтобы помочь детям запомнить правописание слов. За неделю с помощью этого метода детям преподали двадцать слов. Однако, чтобы проверить это, она не спрашивала детей по каждому слову в отдельности, а попросила их записать в тетради все слова, которые им преподавали в течение недели. Дети представили себе на мысленном экране своего учителя, обучающего их искусству запоминания слов с помощью соединения большого пальца и остальных пальцев. Таким образом дети запомнили все слова вместе с их написанием. Учительница сказала: «Некоторые Дети справились с тестом очень быстро, и даже тем, кто учится медленнее, понадобилось всего пятнадцать минут, чтобы записать все слова».

Используя ту же технику, учительница также заставила детей выучить таблицу умножения до двенадцати. К ноябрю дети выучили таблицу умножения, тогда как обычно на это у них ушёл бы целый учебный год.

В предыдущей главе упоминался Тим Мастерс, студент колледжа, который подрабатывал таксистом. Он рассказал, что всякий раз, когда ему приходилось везти пассажиров в соседний город, в котором он бывал давным-давно и не мог вспомнить точное местоположение, он часто использовал именно этот прием. Клиенты Тима даже не догадывались, что он медитировал перед отправлением. Он скрещивал три пальца и через несколько мгновений вспоминал маршрут.

Тим, студент Нью-Йоркского технологического института, до посещения курса по контролю над разумом получал оценку «В» по всем предметам, кроме одного. Теперь Тим говорит: «Я учусь гораздо лучше. У меня оценки «А» по всем предметам, кроме одного». Теперь, занимаясь, он использует метод скоростного обучения. Мы рассмотрим это более подробно в следующей главе. Он часто применяет эту технику во время экзаменов, соединяя большой палец и два первых пальца, чтобы получить доступ к более глубоким уровням своего сознания.

Эта техника с тремя пальцами имеет множество других преимуществ, и мы использовали её различными способами, о которых вам расскажут позже. На протяжении веков она также ассоциировалась с другими практиками, связанными с медитацией. В следующий раз, когда вы увидите изображение или статую йога, сидящего в позе медитации, вы заметите, что три его пальца также соединены таким же образом.

6

Быстрое обучение

Освоив техники запоминания, описанные в предыдущей главе, вы теперь готовы перейти на следующий уровень. Следующий уровень — «Быстрое обучение».

Ваш прогресс будет выглядеть следующим образом

Сначала вы научитесь погружаться на уровень своего внимания; затем на этом уровне вы создадите воображаемый экран ума, который пригодится во многих случаях, например, для воспроизведения информации о чем-либо. Затем, в качестве «ярлыка», вы также освоите тех-

нику «трех пальцев» в дополнение ко всем остальным техникам, чтобы запоминать что угодно как можно быстрее. Освоив это, вам нужно будет быть готовым воспринимать новую информацию по-новому, что ещё больше облегчит вам запоминание всего. Также очень важно, что обучение таким образом не только поможет вам запомнить многое, но и повысит как скорость, так и понимание всего изученного.

Существует два метода обучения. Начнем с более простого метода. Однако даже этот «простой» метод нельзя назвать легким.

Как только вы освоите технику «трех пальцев», вы сможете легко набрать нужный темп и одновременно выполнять свою задачу. Вы также можете использовать эту технику во время чтения книги или прослушивания лекции. Это улучшит вашу концентрацию, и информация закрепится в вашем сознании гораздо глубже. Впоследствии вы сможете легко вспомнить эту информацию в бета-состоянии, а вспомнить её после перехода в альфа-состояние будет ещё проще, чем из бета-состояния. С помощью техники «трех пальцев» учащийся, сдающий экзамен, может почувствовать, будто перед ним лежит раскрытая книга. Даже во время экзамена он сможет воспроизвести в памяти урок, который слышал в классе несколько месяцев назад, точно так же, как его изначально изложил учитель.

Вторая техника не так проста, но если вы практиковали её в «Управлении сознанием», вы будете готовы и к ней. С помощью этой второй техники обучение на альфа-уровне будет эффективным, а полученные знания можно будет закрепить на бета-уровне. Для этого вам понадобится диктофон.

Допустим, у вас есть сложная для запоминания глава. Вам нужно не просто запомнить её, но и понять. На первом этапе, не входя в альфа-состояние, оставайтесь во внешнем состоянии бодрствования, то есть в бета-состоянии. Прочитайте главу вслух и запишите её на диктофон. Теперь войдите в своё состояние и снова прослушайте записанную главу. Полностью сосредоточьтесь, слушая эту главу своим собственным голосом.

Теперь позвольте мне рассказать вам, что происходит на начальном этапе управления сознанием. Если вы не часто пользовались диктофоном или не очень хорошо в этом разбираетесь, вы можете внезапно оказаться в бета-состоянии в тот самый момент, когда нажмете кнопку воспроизведения. Вам может быть трудно вернуться в альфа-состояние, слушая эту запись. К тому времени, как вы вернётесь, вы, возможно, пропустите часть или даже всю главу. Однако при постоянной практике эта проблема будет уменьшаться. Вот несколько мер, которые вы можете принять, чтобы решить эту проблему:

Переходите к своему уровню только после того, как положите палец на кнопку. Так вам не придётся открывать глаза, чтобы найти кнопку. Попросите кого-нибудь помочь вам — пусть этот человек нажмёт кнопку воспроизведения по вашему сигналу.

Используйте технику с тремя пальцами, чтобы вернуться в альфа-состояние.

На самом деле эта проблема не так серьезна, как кажется. Она также может быть признаком вашего прогресса. При постоянной практике вы освоите эту технику, и тогда в альфа-состоянии вы почувствуете нечто иное. Оно начнет ощущаться точно так же, как бета-состояние, потому что вы научитесь использовать его, оставаясь в сознании.

Сохранение полной бдительности и осознанности на ментальном уровне во время альфа-состояния — отличительная черта управления сознанием.

Когда вы прогрессируете и чувствуете себя в альфа-состоянии, это означает, что вы погружаетесь глубже, возможно, в тета-состояние. На занятиях по контролю над сознанием я часто видел, как ученики эффективно работают в глубоком состоянии, не закрывая глаз. В этом состоянии они полностью бодрствуют. Точно так же, как вы сейчас... они беседуют друг с другом... задают вопросы и отвечают на них... и даже рассказывают анекдоты.

Теперь вернёмся к вашей аудиозаписи. Дайте ей немного времени, если возможно, несколько дней, чтобы она могла быть использована более эффективно. Теперь войдите в бета-

состояние и прочитайте записанную главу ещё раз, а затем прослушайте её в альфа-состоянии. Это закрепит главу в вашем сознании. У вас будет компания, пока вы будете тренироваться в управлении сознанием с помощью этой книги. Чтобы сэкономить время, вы можете попросить каждого записать по одной главе на диктофон и обменяться записями друг с другом. Этот метод может быть эффективным. Однако для вас будет полезнее слушать запись собственного голоса.

Во многих сферах, таких как продажи (особенно страхование), академические исследования, преподавание, право и актерское мастерство, изучающие контроль над сознанием сэкономили драгоценное время благодаря скоростному обучению и технике «трех пальцев». Вот несколько примеров преимуществ этой техники:

Успешный канадский агент по страхованию жизни больше не вынужден носить с собой сумки, заполненные документами всех своих клиентов. Он с лёгкостью отвечает на их вопросы о недвижимости и налогах. Он запомнил все факты дословно, что, по его словам, стало возможным благодаря «технике трёх пальцев» и скоростному обучению.

Адвокат из Детройта (крупного города в США) с помощью этой техники запомнил все факты по очень сложному делу для присяжных. Сначала он записал всю свою аргументацию на диктофон, а в ночь перед судом вошел в альфа-состояние и прослушал запись. На следующее утро он ещё раз прослушал запись. В суде он с большой уверенностью встал перед судьёй и, установив зрительный контакт, начал говорить. В результате ему удалось изложить свою позицию гораздо эффективнее без заметки, и никто даже не заметил, что он делал тремя пальцами левой руки.

Комик в одном из нью-йоркских ночных клубов каждый день меняет свой номер. Он комментирует новости. За двадцать минут до выступления он прослушивает свою запись, а затем готовится к двадцатиминутному выступлению, наполненному смехом. «Раньше я сгибал пальцы в надежде, что выступление пройдет хорошо, но теперь, освоив технику «трех пальцев», я знаю, что будет дальше — моя публика будет хохотать до слез».

Для студентов «Быстрое обучение» и техника «трех пальцев» — идеальный метод. Возможно, именно поэтому курс «Управление разумом» сейчас преподается в 24 колледжах и университетах, 16 средних школах и 8 начальных школах. Мы должны поблагодарить Хосе Сильву за эти техники, ведь с их помощью тысячи студентов усваивают гораздо больше, тратя на учебу меньше времени.

7

Творческий сон

Как же мы свободны, когда видим сны! Ограничения времени, пределы пространства, правила логики, барьеры разума и так далее — всё это исчезает, и мы становимся хозяевами своих собственных временных творений. Ведь то, что мы создаём, — это наше собственное, уникальное творение. Зигмунд Фрейд, основатель психоанализа, также считал свои сны очень важными. Если понять чьи-то сны, можно понять и самого человека.

В практике управления сознанием мы также серьезно относимся к сновидениям, но подходим к этому несколько иначе, поскольку в ходе этого обучения мы научились использовать свой разум по-разному. Фрейд говорит о сновидениях, которые мы создаем невольно. В практике управления сознанием мы мыслим иначе. Наш интерес заключается в создании снов, способных решать конкретные проблемы. Мы заранее определяем тему снов, поэтому интерпретируем их иначе — что приносит блестящие результаты. Хотя такой подход ограничивает опыт спонтанного сновидения, он также дарит нам некую свободу, которая усиливает наш контроль над собственной жизнью.

Когда мы интерпретируем заранее запрограммированный сон, чтобы понять свой менталитет — то, что скрыто в нашем сознании, — мы также находим решения проблем повседневной жизни.

Здесь мы изучим три способа управлять своими снами. Для всех трех методов важно медитативное состояние ума.

Первый метод — как запоминать сны

Первый метод заключается в том, чтобы научиться запоминать свои сны. Многие люди говорят: «Я вообще не вижу снов» или «У меня просто нет снов». Но это не так. На самом деле мы все видим сны; разница лишь в том, что одни люди их помнят, а другие — нет. Если бы мы были лишены способности видеть сны, то уже через несколько дней столкнулись бы с различными психическими и эмоциональными проблемами.

Мой опыт сновидений

В 1949 году я начал исследовать потенциальную пользу снов для решения проблем своей жизни. В то время я не знал, к каким конкретным результатам приведёт это исследование. Как и все, я слышал, что сны иногда могут давать подсказки по важным вопросам. Римский государственный деятель по имени Юлий Цезарь предвидел свою смерть во сне. Линкольн тоже получил предупреждение о своем убийстве из сна. Но если все эти сны были простыми совпадениями, это означало, что я зря тратил своё время.

В какой-то момент я искренне почувствовал, что трачу время впустую. Я уже около четырёх лет читал труды таких психологов, как Зигмунд Фрейд, Альфред Адлер и Карл Юнг, и мне казалось, что чем больше я читаю, тем меньше я знаю. Около двух часов ночи я отложил книгу и пошёл спать. Я не хотел больше тратить своё время на такие бессмысленные вопросы, по которым даже эти великие умы не могли прийти к единому мнению. Я решил, что теперь сосредоточусь на своём бизнесе по электронике. Я уже некоторое время пренебрегал своей работой, и это начинало сказываться.

Через два часа меня внезапно разбудил сон. Это был не столько ряд снов, сколько просто свет. В этом сне я видел прекрасный золотистый свет солнца, а когда проснулся, в комнате царила крошечная тьма. Когда я закрыл глаза, этот золотой свет снова появился вокруг, а когда я их открыл, я увидел тьму. Я снова закрыл глаза. Через некоторое время я открыл глаза, повторив это несколько раз. Каждый раз, когда я их открывал, я видел тьму, а когда снова закрывал — золотой свет. Когда я закрыл глаза в третий раз, я увидел число: 3-4-3. Затем появилась другая комбинация цифр: 3-7-3. После этого снова появилась первая комбинация цифр, а затем вновь появилась вторая.

В тот момент меня больше интересовал этот свет, который постепенно угасал, чем те цифры. Мне казалось, что моя жизнь, как лампочка, закончится в мгновение ока. Когда я вдруг осознал, что не умру, мне захотелось вернуть этот свет. Для этого я изменил дыхание, переключил внимание и изменил позу, в которой лежал, но ничего не произошло, и, прежде чем я успел опомниться, всего за пять минут этот свет погас.

Эти цифры должны были что-то означать. Я лежал ночами, пытаюсь вспомнить телефонные номера, адреса домов и номера автомобильных знаков — всё, что могло придать этим цифрам какой-то смысл.

Сегодня у меня есть эффективный способ понимать значение своих снов, но в те дни я только начинал свой поиск. На следующий день, выспавшись всего два часа прерывистым сном, я потратил время на попытки связать эти цифры с тем, что мне уже было известно.

Теперь я хотел бы рассказать о некоторых совпадениях, которые сыграли решающую роль в разгадке этой загадки и в конечном итоге стали важной частью курса по контролю над сознанием.

Я как раз собирался закрыть свой магазин электроники, когда ко мне подошёл друг и предложил сходить выпить кофе. Я согласился, и он подождал, пока я всё закрою. Как раз в этот момент подошла моя жена и сказала: «Раз уж ты выходишь, заскочи на мексиканскую сторону и принеси мне немного спирта для растираний». У моста есть магазин, где он стоит недорого.

По дороге я рассказал другу о своем сне с цифрами, и тогда мне пришла в голову мысль: «Может, это номер лотереи?» Мы прошли мимо штаб-квартиры мексиканской лотереи. Но к тому времени в лотерейном центре «centre » уже начиналось закрытие. Я подумал, что, возможно, я ошибся. Поэтому мы пошли покупать спирт на следующей площади.

Продавец как раз протягивал мне товары, когда мой друг, стоявший в другой части магазина, спросил меня: «На какие цифры ты смотрел?» Я ответил ему: «3-4-3, 3-7-3».

Он сказал: «Иди сюда и посмотри».

Когда я подошел, я увидел половину билета, на которой было написано «3-4-3».

По всей Мексиканской Республике тысячи таких же владельцев магазинов каждый месяц получали лотерейные билеты с первыми тремя цифрами. Во всей стране это был единственный магазин, в котором продавался билет с номером 3-4-3, и он был продан в Мехико.

Я купил лотерейный билет впервые в жизни. Через несколько недель я обнаружил, что выиграл десять тысяч долларов по этому половинному билету. В то время я очень нуждался в этих деньгах. Я был так счастлив получить эти деньги как раз в нужный момент. Размышляя об этом денежном подарке, я понял, что даже важнее самого подарка был тот факт, что мои поиски шли в правильном направлении. Этот случай стал прочной основой для моего поиска. Я каким-то образом научился вступать в контакт с этой высшей мудростью (высшим разумом). Возможно, я делал это и раньше, но тогда не осознавал этого. На этот раз я знаю, что нахожусь в контакте с этим высшим разумом.

Только представьте, как всё это произошло со мной. В момент отчаяния я увидел во сне свет, и передо мной появились какие-то цифры. Я почувствовал, что должен запомнить эти цифры... Затем ко мне зашел друг, чтобы пригласить на кофе, и, несмотря на усталость, я пошёл с ним... В тот самый момент моя жена попросила меня купить спирт в магазине... что привело меня именно в тот магазин, где продавался лотерейный билет...

Тем, кто считает всё это простым совпадением, трудно объяснить правду. Впоследствии четверо американских студентов выиграла в лотерею, используя различные методы, которым я их научил, подробности которых приведены ниже. Регина М. из Рокфорда, штат Иллинойс. Форнекер и Дэвид Сикич из Чикаго, каждый из которых выиграл в лотерею по 300 000 долларов; кроме того, Фрэнсис Морони из Чикаго и Джон Леминг из Нью-Йорка, каждый из которых выиграл в лотерею по 50 000 долларов.

У нас нет никаких возражений против слова «совпадение» в контексте управления сознанием. Для нас значение этого слова совершенно иное. Всякий раз, когда происходит событие, которое невозможно объяснить, и если оно приводит к творческому результату, мы называем это «совпадением». Если же результат разрушителен, мы называем это «несчастливым случаем». Мы называем это «несчастливым случаем». В практике управления сознанием мы учимся создавать совпадения. Но при этом мы не используем выражение «просто совпадение».

Мой сон о выигрыше в лотерею убедил меня, что должно существовать некое высшее разумом, и что оно способно общаться со мной. Когда я спал и беспокоился о задачах в своей жизни, этот высший разум связался со мной. Тысячи людей получали различные послания и информацию через сны необычайными способами в моменты жизненных разочарований, проблем или в трудные времена. Многие из таких снов описаны также в Библии. Однако то, что произошло со мной в тот раз, было ничем иным, как чудом.

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.