

На
моята жена Пола, моята сестра Жозефина,
моя брат Хуан и всички мои синове и
дъщери:
Хосе Силва, Ана-Мария Мартинес, Хилда
Силва Гонзалес, Лаура Силва Перес, Даяна
Силва
Хосе Силва

Ти, лечителят **Хосе Силва & Роберт Б. Стоун**

Световно известният метод Силва или Как да лекуваме себе си и другите

Предговор

Не е необходимо да прекарате живота си в страдание.

Не е необходимо да умирате от болести.

Ваше право е да живеете в отлично здраве точно до деня на естествената ви смърт.

В тази вълнуваща, сензационна книга Хосе Силва разкрива какво е научил от изследователското си проучване, започнало в 1944 год. за психосоматичните причини на заболяванията и тяхното лечение.

Тук ще прочетете много примери за хора, които с години са страдали, но когато са се научили да прилагат огромната сила на ума си, са успели да се излекуват за много кратко време.

Ще научите за действителни случаи - процедури за първа помощ, които бързо са оправяли рани, получени при злополуки.

Най-важното, ще се научите как да не допускате в живота си болести, дори нещастни случаи и така ще можете да живеете здравословно, безопасно и щастливо и ще помагате на любимите си същества да го постигнат.

Възможно ли е наистина всичко това?

От 1966 г. милиони хора от 72 страни са се научили и прилагат в живота си уникалния Метод Силва за развиване на ума и контрол над стреса и навсякъде казват: „Благодаря Ви, че ми показвахте как да направя живота си по-добър“. Когато прочетете тази книга и следвате лесно изпълнимите указания тя, стъпка по стъпка, ще промени живота ви. Чудотворните резултати бързо ще ви убедят във въздействащата сила на програмата и вие ще недоумявате защо не я използват всички. Този ден ще дойде!

Днес е денят, в който ще започнете да използвате тези техники, за да можете и вие, и вашите близки да живеете щастливо и без болести всяка минута, до края на живота.

За авторите

Хосе Силва е самообразовал се научен изследовател, чийто проучвания в областта на лечебните изкуства не се ограничават с традиционните практически и научни изследвания. Неговите разработки върху чудесата на нашия свят го доведоха до истини, които сега са окончателно доказани от общоприетите лабораторни изследвания. Тази книга демонстрира откритията на неговите проучвания в областта на лечението и поддържането на по-добро здраве.

Роберт Б. Стоун е автор и съавтор на повече от 70 „помогни си сам“-книги. Той е лектор на Метода Силва, обиколил е два пъти земното кълбо, говорейки за силите на ума и е популяризировал Умствения контрол на Силва в Япония, Нова Зеландия и Тайланд. Член е на Нюйоркската академия на науките и на МЕНСА.

Увод

Един мъж седи на удобен стол, затваря очи и три пъти поема дълбоко въздух. Наблюдателят не знае, че при първото издишване човекът си е представил числото 3 три пъти; при второто

издишване - числото 2 три пъти; и при третото издишване - числото 1 три пъти. Наблюдателят не знае също, че този човек е броил назад от 10 до 1 и след това е визуализирал сцена на задълбочено лечение. Ако наблюдателят можеше да надзърне в мозъка на този мъж, щеше да види, че той си представя как разтрива въображаем мехлем върху дясната си ръка в областта на лакътя, където изпитва болка. Представя си ръката в отлично състояние. Приключил умствената си работа, след няколко секунди мъжът ще отвори очи. А след няколко часа той ще бъде на тенис корта и ще играе енергично, без никакви „сигнали“ от лакътя.

Човекът е завършил курса на Метода Силва. Той е обучаван да влиза в ниво на съзнанието, в което чрез контрол на ума си може да въздейства на тялото.

Н.Л. имал артрит в ставите на пръстите, което пречело на проектантската му дейност. Той периодично се отпуснал и визуализирал подутините по пръстите. След това си представял как целува пръстите. Представял си артритата като прах, който се изсмуква от прахосмукачка. После във въображението си виждал пръстите без подутини, а себе си - да работи без болка.

Н.Л. правел това всеки ден, като отделял по 3 минути и визуализирал проблема отстранен, а себе си - с отлично здраве.

След една седмица ежедневните му триминутни вложения започнали да се отплащат - отокът и подутините по пръстите обективно спаднали. След три седмици той се излекувал от артритата.

Р.С. имал болки в гърдите. Лекарят му поставил диагноза ангина пекторис. Обяснил му, че е резултат от втвърдяване на артериите. В артериите му се образувала коричка, наречена „плака“ и тези, които снабдяват сърцето с кръв, били частично запушени. Препоръчал му диета с нисък холестерин, малко мазнини и много целулоза и програма от леки упражнения, като разходка и плуване. Р.С. следвал указанията за диетата и упражненията, но прибавил още нещо: програмиране. Той се отпуснал и визуализирал частично запушените артерии към сърцето. После си представял, че виждал една от тези артерии, изчистена от плаката. Визуализирал ежедневно и след месец болките в гърдите осезаемо се разрешили. След два месеца болките изчезнали напълно и вече години не са се появявали.

В зрялата си възраст М.У. редовно и силно страдала в менструалния си период. Започнала програма „разговор“ с тялото си и по две минути на ден мислено виждала себе си без менструална болка. Това правела една седмица преди предполагаемото начало на цикъла си. Когато настъпил цикълът след програмирането, тя преценила, че обичайната ѝ болка е два пъти по-слаба. С упражненията тя все повече я намалява.

Има начин

Ако имаше начин да се освободите от болки и страдания, бихте ли го направили?

Ако имаше начин да използвате ума си, за да заспите, бихте ли пренебрегнали хапчетата за сън?

Ако имаше начин да помогнете на себе си и приятелите и да победите повечето от затормозяващите здравословни проблеми, бихте ли го използвали?

Най-после дори професионалната медицина започва да разбира как умът ни въвлича в болести и как може да бъде обучен да обръща този процес и да ни лекува.

От десетки години Методът Силва успешно използва това прозрение.

Карл Симънтън, д-р по медицина, онколог във военновъздушната база Травис, Калифорния, е приспособил част от Метода Силва към лечението на раковоболните си пациенти и така значително е увеличил броя на ремисии. Д-р Симънтън е учил Метода Силва в курс под наименованието „Динамика на ума“. По-късно задълбочил работата си по Метода Силва. Сега нарича своя метод Метод Симънтън. Д. Орниш, д-р по медицина, докато е бил аспирант в Харвардския медицински институт, независимо от другите е създал методи за релаксация и визуализация, предназначени за сърдечноболни, комбинирал ги е с диета и упражнения и успешно ги е проконтролирал чрез научни тестове. Констатирал е, че повечето от участниците съобщават за явно затихване на болките в гърдите, причинени от сърдечно заболяване, а много са без болки.

За лекуващи лекари, които работят с болни в последен стадий, става все по-обичайно да използват релаксация и действие. През 1983 г в списание „Таим“ един репортаж, отнасящ се до

Метода Симънтън, цитира психиатъра Санфорд Коен от Бостънския университет: „Колкото и странно да изглежда, техниките съвсем неочаквано са помогнали на значителен брой безнадеждни пациенти да оцелеят. Откакто д-р Симънтън се подлага на Метода Силва и го комбинира със световноизвестната си програма за обучение, стотици лекари и хиляди сестри са взели квалификация“.

През 1973 год. астронавтът Едгар Мичел основа институт за духовни науки, посветен на „разширяване на познанието за природата и възможностите на ума и съзнанието и използването на това познание за подобряване на човешкото благополучие и качеството на живот на планетата.

Преди обикновено се приемаше, че Симънтън получава подкрепа единствено от неавторитетни, дори странни източници. Сега Духовният институт съобщава, че следните официално отхвърляни схващания са общоприети във водещите медицински кръгове:

1. Човек има много по-голяма вродена способност да контролира физиологичните си процеси, отколкото се е приемало за възможно досега;
2. Лечението винаги включва и ума, и тялото, както и това, което много хора наричат дух;
3. Отрицателните емоции могат да имат неблагоприятни психофизиологически последици;
4. Положителните емоции могат да имат положителни психофизиологически последици;
5. Умът има много възможности за контакт с процесите в тялото, някои от които могат да „наклонят везните“ към оздравяване.

Тази промяна в общественото мнение се появи в края на шестдесетте години, когато за първи път „дадох гласност“ на Метода Силва. Това е повод да се радваме. Стриктният подход чрез противодействие, характерен до тогава за медицинското лечение, беше отстъпил място на допускането, че мисловното изобразяване действително може да даде полезни резултати.

Сега, за да подобрят качествата си и повишат издръжливостта си, атлетите си представят, че участието им в съответната дисциплина е съвършено, бягането в състезанието - отлично.

Когато аматьорите удрят топката в игрището за голф и плахо поглеждат наляво към хидроподавателя на топки, после надясно към неравното залесено игрище, те се програмират за неточен удар. Професионалистите, видят ли знаменцето на дупката, се програмират за точен удар.

Представите, които съхраняваме в ума си, имат видимо въздействие върху нашите тела. Положителните представи пораждаат желателни последици, отрицателните - отрицателни последици.

Умът може да ни разболее, а също може и да ни излекува - това е едно от най-важните открития на 20-ти век.

Все повече хора започват да разбират, че когато човек промени душевната си нагласа, тялото му съответно се приспособява. Ако знаете как, можете да използвате ума си и постоянно да изглеждате лъчезарни и здрави, имунната ви система да работи добре и да поддържате енергията си на високо ниво.

Можете да използвате ума си, за да се освобождавате бързо от досадни здравословни проблеми като настинки, главоболия, хронически болки и страдания. Ако знаете как, можете да го използвате дори, за да помогнете на специалиста, който се грижи за здравето ви, да ви избави например от такива сериозни заболявания като рака.

А можете да използвате ума си, за да помогнете от разстояние на другите да се радват на същите преимущества, дори без те да знаят за това.

Звучи невероятно? Но това са научнообосновани факти. Сега науката признава, че умът ви може да планира в сферите на разума и да въздейства на материята.

Неотдавна в една тексаска лаборатория няколко души са успели съзнателно да увеличават и намаляват електрическата активност на кожата на други хора в съседна стая, отдалечени на 20 метра. И те дори не са били специалисти - просто обикновени хора с различни професии.

В друга лаборатория - фондацията Бакстър в Сан Диего, Калифорния, изследователи са успели да демонстрират (в присъствието на писателя Робърт Стоун), че човешката мисъл може да влияе на клетките на човешкото тяло през една стая.

Такива експерименти показват, че вие и вашите приятели можете да живеете по-дълго, по-щастливо, с по-добро здраве, ако знаете как да контролирате собствения си ум.

Тази книга ви учи да правите точно това. Милиони, завършили курса на Метода Силва, в повече от 100 страни, могат да използват ума си, не само за да поддържат здравето си в по-добро състояние, а да управляват интуицията си, да увеличават творческите си сили, да повишават кое-си за решаване на проблеми. В тази книга вие ще научите всичко необходимо - как да използвате Метода, за да се чувствате по-добре, да не се разболявате и да помагате на семейството и приятелите си да правят същото.

Вашият мисловен компютър ръководи тялото ви

Методът Силва ви разкрива как да впрегнете кибернетичните си мозъчни сили, подобни на компютърни, за да си осигурите по-добро здраве и да увеличите умствените си функции. След като прочетете книгата, вие ще знаете как да не допускате собствения ви ум да ви разболява. Ще знаете как да се изолирате от стрес, как да разрешавате здравни проблеми и как да помогнете на лекаря си да ви излекува.

Ние се учим да се чувстваме зле на много ранна възраст. За това всъщност сме програмирани с идеи като: „Ако намокриш краката си, ще настинеш“. Мозъчните ни неврони приемат такова програмиране като указание, като заповед, на която да се подчинят. Така подобно съобщение става предсказание, което се самоизпълнява.

Наблюдаваме как другите се разболяват. Представяме си, че се случва и на нас. Това се нарича тревога. Тревогата също програмира. Представите, които умът ни съхранява, също действат като команди за подчинение. Нашите мисли и думи стават програматори. Отрицателните мисли и изрази на чувства се превръщат в отрицателно или нежелано програмиране. Положителните мисли и изява на чувства се превръщат в положително или желано програмиране. Отрицателното програмиране поражда нещастие, неуспех, лошо здраве. Положителното програмиране предвещава щастие, успех и добро здраве.

Ако сте програмирани да мислите отрицателно, вие сте в клопката на отрицателен модел. Ако не промените програмирането си, ще си останете същите. Ето защо хора, които искат да са здрави, все още изпълват нашите болници. Необходимо е те да се препрограмират.

Вашето програмиране се превъзмогва в трудна битка. Ако не смените програмата, може и да се промените временно, но рано или късно пак ще се върнете към програмираното си поведение. За промяна е необходимо препрограмиране.

за хранене, като преминете на някой нов режим. Наричаме това „да минете на диета“. Но малко хора могат да останат постоянно на диета. Когато приключат с диетата и се върнат на предишните си програмирани начини на хранене, те обикновено си възвръщат теглото, изгубено по време на диетата. Необходимо е да препрограмират навиците си на хранене. Отрицателно програмиране, което причинява болест, може да се спре с ново, положително програмиране.

Техники от типа „формула“ на Метода Силва

Препрограмиране за по-добро здраве чрез Метода Силва се извършва чрез мисловна представа в състояние на ума или ниво на съзнанието, наречено „алфа ниво“.

Алфа е ниво, в което мозъчните вълни намаляват честотата си до около половината на нормалната честота по време на бодърстване. Когато сме активно будни, излъчваната мозъчна енергия е от 14 до 24 пулсации в секунда. Учените наричат това нормално бодърстване „бета ниво“. През нощта, когато лягате и заспите, мозъчните ви пулсации се забавят.

Електроенцефалографът, машината, която измерва тези пулсации, би показала, че когато легнете и се отпуснете със затворени очи, мозъчните пулсации намаляват наполовина. Учените са обозначили от 7 до 14 пулсации в секунда като „алфа ниво“ - ниво на отпуснато сънливо будуване. При навлизане в съня мозъчните вълни се забавят още повече. Лекият сън, между 4 и 7 пулсации в секунда, се нарича „тета ниво“. Най-дълбокият сън, всичко под 4 пулсации в секунда, се нарича „делта ниво“.

фиг. 1 илюстрира тези четири нива. Обърнете внимание, че дълбоко алфа ниво е наречено „основно ниво“. Това е най-ниската честота на алфа, използвана в повечето техники на Силва. То е

естественото, удобно, спокойно и отпуснато състояние, през което преминаваме, когато заспиваме вечер и когато се събуждаме сутрин. От тази книга ще се научите да оставате в това ниво и да го използвате, за да лекувате себе си и другите и сами да се препрограмирате.

Какво общо има алфа нивото с добрите, здравословни ефекти, описани тук? Изследователи, които работят с уреди за обратна биовръзка, са разбрали, че когато мозъкът е в алфа ниво въздейства добре на тялото. Органите и системите в стресово състояние се възстановяват и стават отново жизнеспособни. Кръвното налягане се нормализира, пулсът се стабилизира. В Ларедо, Тексас, учените, докато изследваха как да впрегнем ума си да работи повече за нас, те откриха, че в алфа ниво изследваните лица придобиват контрол над функции, които преди не са умеели да контролират. Способности, смятани за подсъзнателни или несъзнателни, станали по-осъзнати, навиците се подчинили на съзнателен контрол. Автоматичните телесни функции също станали по-контролируеми. Способностите на гений на човешкия ум, които само от време-навреме проблясват интуитивно, могат да се предизвикат в алфа ниво, за да се решават проблеми, като с някакъв свръх разум.

Преглед на обучението Силва

Вече сте програмирали мозъка си да поеме по-голям контрол над живота ви. Ставате сутрин, обличате дрехите си, завързвате връзките на обувките, миете си зъбите или карате колата, без и за секунда да помислите за всички тези дейности. С Метода Силва ще се научите да използвате своя ум, за да придобиете съзнателен контрол над живота си. Ще научите начини да използвате ума си да:

- заспивате по желание;
- да се събуждате по всяко време без будилник;
- да не заспивате, когато сте сънливи;
- да се освобождавате от главоболието;
- да разрешавате проблеми с помощта на съня;
- да спрете да пушите;
- да отслабнете;
- да запомняте леко дълги списъци;
- да учите с по-голяма концентрация;
- да се справяте с трудни проблеми;
- да постигате цели;
- да се избавяте от болки навсякъде по тялото;
- да коригирате аномалии в тялото си;
- да задействате и двете си мозъчни полукълба да работят за вас;
- да станете по-възприемчиви и съзидателни;
- да отстранявате здравословни проблеми в други хора....

Вие ще се облагодетелствувате с тези 16 ценни придобивки чрез техники от типа формула, както ги наричам. Под формули имам предвид: „първо направете това, после – това и т.н” – прости умствени стъпки, повечето изпълнявани в алфа ниво.

Повече от осем милиона в 100 страни са преминали минимума от 32 часа обучение в Метод Силва. В десет часа участниците в курса се обучават на контролирана релаксация, за да изчистят проблеми като умора, безсъние, главоболие от напрежение и мигрени. Точно в този начален етап от обучението те се научават бързо и лесно да влизат в алфа ниво и да го използват както за контрол над енергията и жизнеспособността на тялото, така и за разрешаване на проблеми без напрежение или стрес.

В следващ етап от обучението участниците научават как да засилят контрола над психическите и физиологическите функции, които по традиция се смятат за подсъзнателни или без съзнателен контрол. Научават начини за подобряване на паметта и концентрацията, за използване на по-голяма част от техния ум за решаване на проблеми, за първа помощ за премахване на хронична или внезапна болка, средства за контрол или премахване на нежелани навици.

В третия и четвъртия етап на обучението една серия от упражнения на въображението

изграждат опорни точки, които позволяват на обучаваните да контролират духовни функции.

Лявото полукълбо на мозъка се ориентира към физическия свят, докато дясното се ориентира към нематериалния свят или може да се каже духовната сфера, която е творческа.

В резултат новите опорни точки насищат дясното полукълбо на мозъка с преимуществата на лявото полукълбо, давайки му възможност чрез подсъзнателен контрол да увеличава възприятията, да повишава творческите способности, да регулира здравето.

Тази фаза на обучение позволява на курсистите да визуализират телата си, в които се провежда въображаемо лечение и след това изпитват подобрението. В последните часове на обучението участниците получават безспорно потвърждение на тяхната способност да „чувстват“ непознати хора, да установяват техните здравословни проблеми и да ги лекуват.

Как да се използва тази книга?

За да постигнете чрез книгата ценните придобивки, които могат да се получат в 32 часовото обучение, ще трябва да отделите повече време, докато прочетете за всичко това и стъпка по стъпка го практикувате.

Ако следвате с вяра указанията в първа част, здравето ви ще се възползва от повечето предимства, получени в курса на живо. От утре сутринта бихте могли да започнете овладяването им и след 6 седмици те може да са изцяло под ваш контрол.

За да станете полезни за себе си, ще трябва всяка сутрин, щом се събудите, да упражнявате по няколко минути. Това е време, когато сте отпуснати и когато упражняването ще даде най-добри резултати. Чрез тези тренировки ще се научите да релаксирате все по-дълбоко и така ще достигнете алфа ниво. Самата релаксация лекува и ще подсили тялото ви.

По-късно, когато постигнете по-бърза и дълбока релаксация, ще можете да използвате състоянието алфа, да програмирате мозъка си, точно както бихте програмирали компютър, за да промените нежелани физически симптоми и да коригирате всякакви тревожни физически състояния.

Ако желаете, прочетете цялата книга до края, но след това се върнете и изпълнете 40-те занятия за 40 дни - по едно на ден. В края на този период ще умееете да провеждате задълбочена лечебна дейност върху себе си и другите.

Обучението в курса преминава малко по-бързо от самообучението с книгата, защото присъства квалифициран преподавател, за да ви помага да релаксирате и да четете на глас дълги пасажки, които ви водят стъпка по стъпка през процедурите. Последните ви помагат да постигнете дълбока релаксация. Независимо от това, за 40 упражнения сутрин вие ще можете да се научите да постигате необходимата дълбочина в релаксацията. После можете да започнете положителното програмиране, което ще помогне да отстраните болестите.

Част първа

Четиридесет ежедневни занятия

Релаксация - ключът

През април 1975 г тридесет и четиригодишният М.Б. се намирал в болница във Филаделфия, подготвян за операция. Лекарите открили, че последните два месеца тумор в гръбначния стълб на врата му причинява прогресивна парализа на ръцете и краката. Когато операцията свършила, лекарите му съобщили лошата новина. Не могли да отстранят тумора, защото бил сраснат с гръбначния стълб. Бил злокачествен. Той имал не повече от година-две живот.

След една година, точно в деня на операцията, М.Б. е трябвало да направи изследвания. Лекарят не открил нищо. Нямаło никакви данни за тумор. Същият лекар, който преди година бил казал на пациента М.Б., че е безнадеждно болен, сега му съобщава, че той, неговият лекуващият лекар, сигурно е допуснал грешка.

Какво беше направил М.Б. междуременно? Беше използвал Метода Силва! Около 10 месеца след операцията чул за Силва и се включил в обучението. Упражнявал наученото само два месеца преди годишния си преглед.

М.Б. релаксирал дълбоко по 15 мин, три пъти на ден -при ставане, след обяд и преди лягане.

Той използвал техниката за прогресивна релаксация, като отпуснал първо главата си, после врата, раменете и така нататък - последователно всички останали части на тялото, надолу до пръстите на краката. След като се отпуснал, той мислено виждал тялото си и тумора. Представял си, че туморът намалява. При всяка следваща процедура на релаксация той го виждал мъничко по-малък от предишния път. Представял си също, че може да вижда имунната си система - системата на бялата кръв, как преследва раковите клетки, как ги разпръсква и ги отстранява. Всеки път, когато влизал в банята, си казал, че раковите клетки излизат от тялото навън. М.Б. в това релаксивно състояние на медитация си давал и положителни указания, като многократно повтарял: „Всеки ден, по всякакъв начин, аз ставам по-добре, по-добре и по-добре“.

Когато М.Б. започнал да разказва за тези умствени упражнения на лекаря си, последният излязъл от стаята. Всичко това му било напълно чуждо.

Лекуващите лекари рядко могат да приемат, че имаме си. В медицинските учебни заведения то не се преподава - все още не!

В много от примерите за лечение, цитирани в книгата, се използват инициалите на курсисти от Метода Силва, за да се предпазят от нападките на скептиците в родните им градове.

Но понякога курсисти писмено ни съобщават, че така силно желаят да споделят с другите успеха си, че разрешават да се използва пълното им име. В тези случаи аз с радост съм включил в описанието имената им.

Активизиране на по-голяма част от ума

До тук вие сте разбрали, че основен принцип на Метода Силва е релаксацията. Но релаксацията, на която обучаваме тук, не е пасивна. Ще се научите да се релаксирате активно. И постигането, и използването на това състояние на отпускане е активен процес. Като използваме ума си да релаксираме, а после да изграждаме мислено положителни представи, ние активизираме творческата роля на мозъка си - функция на дясното полукълбо, което рядко е включено изцяло в нашето мислене.

С няколко думи: чрез метода Силва навлизаме и съзнателно контролираме дълбоките нива на ума си. Той ни дава възможност да използваме относително по-добре ниските вълни (алфа) на мозъка, за да разширим съзнанието си и способността да решаваме проблеми. Здравословните проблеми са най-леки за разрешаване, защото контролираме самия им източник.

Програмиране на поведението с думи и представи

Нашите тела са подготвени за самолечение. Ние се намесваме в този естествен процес като реагираме на събитията с притеснение и стрес. Можем да отстраним намесата, като спокойно реагираме на събитията отвън.

Можем също да впрегнем лекуваща енергия, като пораждаме положителни мислени образи и чрез устни инструкции.

В основата на Метода Силва за подобряване на здравето на релаксация. Методът е прост и лесен и с упражнения става по-резултатен. Дори сега да започвате - очаквайте чудо. Вашата вяра и очаквания са зелена светлина, която предава на мозъчните неврони да подобрят състоянието на тялото ви.

Дошъл е моментът за решение. Искате ли да придобиете по-голям контрол над живота си? Ако отговорът е „да“, вие ще извлечете полза не само за вашето здраве, а и за всяка друга страна на живота си, тъй като мозъчните неврони, които или са бездействали, или са работили срещу вас, внезапно са принудени да работят за вашето благосъстояние.

Тъй като не можете едновременно да четете книгата и да релаксирате, използвайте следната стратегия: първо прочетете инструкциите, после оставете книгата, затворете очи и изпълнете прочетеното. Ето първата група инструкции:

1. Седнете удобно на стол и затворете очи;
2. Поемете дълбоко въздух и при издишване отпускайте тялото си;
3. Бавно бройте назад от 100 до 1;
4. Помечтайте за някое тихо място, което познавате;

5. Кажете си наум „Аз винаги ще поддържам тялото и ума си съвършено здрави“;
6. Кажете си наум, че когато на 5 отворите очи, ще се чувствате напълно будни и по-добре от преди. Като стигнете до 3, повторете това. Когато отворите очи, отново го потвърдете: „Аз съм напълно буден и се чувствам по-добре от преди“.

Прочетете инструкциите още веднъж. Сега оставете книгата и се придържайте към тях.

Вие току-що преживяхте програмиране.

Чрез упражняване способността ви за програмиране ще се подобрява. Постепенно ще релаксирате по-бързо и по-дълбоко. Визуализацията ви ще става по-действителна и очакването и вярата ще се засилят, което ще поражда по-високи и добри резултати.

Аз ще ви превода през всеки етап. Когато наближите края на книгата, ще можете да си помагате за подобряване на здравето и да използвате умствената си енергия от разстояние да програмирате другите за по-добро здраве.

Занятие 2

Контрол над тялото чрез контрол ума

1. Седнете удобно на стол и затворете очи;
2. Поемете дълбоко въздух и при издишване отпуснете тялото си;
3. Бавно бройте назад от 100 до 1;
4. Помечтайте за някое тихо място, което познавате;
5. Кажете си наум: „Винаги ще поддържам тялото и ума си съвършено здрави“;
6. Кажете си наум, че когато на 5 отворите очи, ще се чувствате напълно будни и по-добре от преди. Като стигнете до 3, повторете това. Когато отворите очи, отново го потвърдете: „Аз съм напълно буден и се чувствам по-добре от преди“.

За да управлявате тялото, вие трябва да контролирате ума си. За да се научите да контролирате ума, трябва да контролирате алфа нивото. За да контролирате алфа нивото, трябва да контролирате състоянието на релаксация.

Отправната точка е да се контролира релаксацията. Ще споделя с вас една история с М.Р. - лейтенант от флота на САЩ.

*„Неотдавна моята осемгодишна кариера в авиационния флот беше сериозно застрашена. Получих алергия към медикаменти, което предизвика кратка сърдечна аритмия. При прегледа в медицинския център на Брук Ар ми се откри, че имам *prolapse* - пропускане на сърдечната метрална клапа. Това е вроден дефект. За него може да се постави диагноза само със сложна апаратура. Законите на флота не допускат никой с такъв дефект да лети. Още две мнения потвърдиха диагнозата. Моят случай изглеждаше открит, но безнадежден. Лекарите от Института за Военноморски въздушен флот трябваше да ме изследват след 3 седмици*

Не съм бил много постоянен в упражняване на техниките от Метода Силва, но помнех, че аномалии могат да се оправят. Често влизах в алфа ниво и си представях идеално сърце, без никакви дефекти. Постоянно си казвах също, че сърцето ми е идеално. Тази мисъл течеше в ума ми ден и нощ, докато повярвах, че е така. След три седмици бях прегледан от трима флотски лекари. Никакво пропускане на метралната клапа. Беше изчезнал един вроден дефект, съществувал 33 години. Всички диагностични апарати и тестове показваха идеално сърце. Върнаха ли правото да летя.

Сега твърдо вярвал в силата, която имаме вътре в себе си, за да подобряваме живота си“.

М.Р. е релаксирал и си е представял, че сърцето му е идеално. Умът създава това, което си представя - ако...

Това е голямото „АКО“. Умът създава онова, което си представя, ако е в честота алфа. Мозъкът е орган около 1,300 кг, затворен в черепа. Умът е неограничен в своя обхват, но все пак е зависим от мозъка. Мозъкът работи за нас в алфа ниво - особено дясното полукулбо - сферата на мисъл, чувство и емоция. М.Р. си е представял здравето сърце и е разговарял със себе си, когато мозъкът му е бил в тази честота. Умствените представи и устните указания са механизъм за извършване на физически промени на духовно или алфа ниво. Употребата точно на тези механизми

наричаме програмиране. Докато М.Р. е бил в алфа ниво, си е представял сърцето идеално и по този начин е програмирал умствения си компютър да го направи идеално. Умът ръководи мозъка, а мозъкът ръководи тялото. И така, тялото се е подчинило.

Алфа е ключът. Отвежда ви от материалния физически свят и ви въвежда в духовния свят, в сферата на причинността и създанието, в областта, която е начало на физическия свят. Съществуването в това ниво ви дарява с блажено чувство на себевгълбяване. Съзнавате какво се случва във външния свят, но не участвате активно. Вие сте физически и умствено спокойни.

„Усещане" на Алфа Ниво

Чрез ежедневно практикуване вие навлизате все по-дълбоко в посока алфа. След като достигнете алфа, всекидневното практикуване ви води в по-дълбоко алфа ниво, но не допуска да навлезете твърде дълбоко (отново да заспите) и ви дава възможност да използвате, докато сте в алфа, ума си за великолепно здраве - за себе си и другите.

Знаменитата изследователка на обратна биовръзка Барбара Браун е успяла да обучи хора да контролират алфа нивата си като свързват алфата с приятни чувства.

Съавторът на тази книга, лекар на Силва в хавай, за алфа използва хавайската дума „aloha". Aloha означава единство, символизирано от „o", средната буква на думата. обяснява той. Прикрепете се към единството и сте достигнали алфа. Той демонстрира на черната дъска, като поставя една чертичка на „o" в „aloha", което променя o в p - и думата aloha - alpha.

Алфа наистина е възхитително усещане. Причината вероятно е, че когато навлизаме в него, се придвижваме от физическия към духовния свят - една стъпка по-близо до небесата.

Когато достигнете алфа, няма да забият камбани, няма да засвирят сирени, никакъв глас няма да обяви: „това е алфа".

Вие просто ще се чувствате добри.

Положително отношение

Накратко, Методът Силва обучава човешкото съзнание на ниска мозъчна честота за конкретни преимущества. Контролът над съзнанието дава възможност на практикуващия да подобри своята реализация и способност да решава проблеми.

А какво би станало, ако по време на обучението смятате, че за друг методът би могъл да работи, но за вас - никога? Това отношение също съставя програма. Да го поддържате, ще означава да програмирате мозъчните си неврони да не зачитат обучението и да подкрепят предишното ви състояние.

Или ако след обучението приемете, че то няма да ви помогне да се справите с конкретен здравословен проблем. Очакването на неуспех също е програмиране и ще унищожи онова, което сте придобили в обучението, като ви задържа болни. Желание, вяра и очакване са съставните части на вярата, връзката между ума и мозъка, чрез която разрешава програмите да се реализират. Мозъкът работи и в материалните, и в духовните сфери.

Вземете за пример един умен колежанин, чийто баща желае той да стане адвокат. Той не иска, но баща му има преуспяваща практика и е уважаван в своята среда. И така, насърчаван от баща си, синът става адвокат. Преуспява ли както баща си? Не. Защото дейността му се характеризира с апатия. Липсата на ентузиазъм влияе върху цялата му кариера. Става посредствен адвокат.

когато е бил младеж. Бащата е имал горещо желание да стане успяващ юрист. Въпреки финансовите пречки и други проблеми, той се посветил на това и е успял. Желание, вяра и очакване изграждат сценария за успех и в материалния, и в духовния свят.

Когато д-р Карл Симънтън приемал нов болен, той му показвал снимки на предишни пациенти „преди" и „след", „тук вие виждате рак, а тук не го виждате". Не се хвалел, нито се самоизтъквал. Той задействал отрицателното очакване и вярата на пациента (аз съм пътник) да се обърнат в обратна посока, да станат положително очакване и вяра (аз също мога да се излекувам). Обикновено показвал снимките на диапозитиви, на няколко пациенти заедно. Настоявал и семействата на болните да видят диапозитивите. Искал да промени и тяхното очакване и вяра в

прогнозата, така че да ги споделят с пациентите и по този начин да ги препрограмират положително.

Вярата включва умствения компютър като внася съобщението, че „започва препрограмиране“.

Вярата ни дава възможност да си представим крайния резултат с ентузиазъм, а ентузиазмът повишава потока от енергия, която движи компютъра. Тогава мозъкът преработва получената от уверения ум информация. Критичната му преценка е задействала зелената светлина: „Непременно ще успее“.

Когато болният, получил в Луисвилската болница второ изкуствено сърце, се надигнал в леглото, само няколко дни след им плантацията, лекарите ликували. Един от тях бил цитиран от Асошийтедпрес. Той казал, че „положителната нагласа на ума на пациента е твърде важен, силен фактор, който много помага, за възстановяването“.

Процедура за подсилване

Умът е контролиращото тяло. Така, че печелим, когато го контролираме и. по този начин с вяра и очакване зараждаме успеха.

1. Когато на следващата сутринта се събудите, идете ако се налага до банята. После отново легнете. Навийте часовника си да звъни след 15 минути.

2. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите (на около 20 градуса).

се изпълнява най-добре. Припомнете си как хората вдигат очи нагоре, за да открият отговор на въпрос, който сякаш е написан на тавана или на небето.

Открил съм, че този начин на гледане нагоре задейства мозъка да произвежда алфа ритъм. В същото време вдигането на поглед, изолирането на всички предмети и разфокусирането на очите, въздейства също за по-голяма активност на дясното полукълбо.

Мисловен екран

Най-благоприятни условия за контрол на ума се появяват когато очите са на около 20 градуса над хоризонта. Аз наричам тази област мисловен екран. Използването на мисловния екран в алфа ниво става важно средство за подобряване на здравето.

Като имате предвид тези обяснения, вие можете да продължите започнатите по-горе упражнения.

3. Бройте от 100 до 1. Правете го безмълвно, т.е. мислено. Спирайте около секунда между числата.

4. Когато преброите до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.

5. Повторете наум: „Винаги ще поддържам тялото и ума си съвършено здрави“.

6. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

7. Започнете да броят. На 3 повторете: „Когато преброя до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

8. Продължавайте броенето до 4 и 5. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Осем фази, които всъщност са само три

Препрочетете всяко от обясненията на посочените по-долу осем фази, така че да разберете целта им, опознавайки по-добре тяхната взаимозависимост.

1. Умът не може да релаксира дълбоко, ако тялото не е отпуснато. По-добре е да отидете в банята и след това да оставите тялото си да се наслади на пълен комфорт (пълно удобство). Когато се събудите, отначало може да не сте съвсем будни. Във всички случаи отиването до банята ви разсънва напълно. Ако все пак не сте достатъчно будни, за да останете в това състояние, навийте

будилника си да звъни след около 15 минути, така че да не рискувате да започнете ежедневието си късно.

2. Както обясних, завъртането на очите нагоре на около 20 градуса предизвиква алфа ритъм в мозъка, а също активизира дясната половина на мозъка. По-късно, когато изпълнявате мисловно проектиране, то ще бъде с очи, обърнати нагоре под този ъгъл, Междувременно това движение на очите е лесен начин за стимулиране на алфа.

3. Броенето назад е релаксиране. Броенето напред - активизиране. Броенето 1,2,3 отговаря на: пригответе се. готови, старт. Броенето от 3 до 1 е умиротворяващо: води ви не другаде, а по-дълбоко във вътрешния ви мир.

4. Докато релаксирате, изображението на вас самият, такъв какъвто искате да бъдете, създава представата. Хипохондриците, които релаксират и се виждат болни, често създават нежелани физически симптоми. Вие ще направите обратното - вашата мисловна проекция ще създаде желани състояния - младост, здраве и привлекателност.

5. Мислено повтаряните по време на релаксация думи, създават идеи, които защитават. Представи и думи програмират ума да извърши това.

6.7.8Тези последни три фази включват броене до 5, за да завършите упражнението. Броенето напред ви активизира, но все пак е добре да <си давате „команди“, за да се активизирате на 5. Правете го преди да започнете да броите, отново по време на броенето и още веднъж, когато на 5 отворите очите си.

Когато на следващата сутрин се събудите и се пригответе за упражнението, ще откриете, че осемте фази всъщност са три.

С очи, обърнати нагоре, на 20 градуса:

1. Бройте назад от IX) до 1;
2. Изобразете себе си здрав и потвърдете здравето си;
3. Бройте напред от 1 до 5, като потвърждавате, че сте в добро здраве и напълно събудени.

40 дни, които могат да променят живота ви!

Сега знаете какво да направите на следващата сутрин, но след това?

Ето програмата:

- Бройте назад от 100 до 1 десет сутрини.
- После бройте назад от 50 до 1 десет сутрини.
- После бройте назад от 25 до 1 десет сутрини.
- После бройте назад от 10 до 1 десет сутрини.

След като упражнявате релаксация с броене назад 40 сутрини, броите назад само от 5 до 1 и започвайте да използвате вашето алфа ниво в полза на здравето си.

Как да правите това ще бъде обяснено на страниците, които следват. Продължавайте да четете, докато упражнявате, защото има ползи за здравето, на които можете да се радвате преди да изтекат тези 40 дни.

- Можете да смените сутрешните мисловни изображения, за да си помогнете за определени здравословни проблеми.

- Можете да помагате на другите.
- Можете да разширите разбирането си за възможностите на ума - за решаване на проблеми и за постигане на цели в други области на живота.

- Можете да изградите вярата и очакването, следователно да подобрите способността си за възстановяване на здравето.

Ако всяка сутрин в продължение на 40 дни внимателно изпълнявате това просто упражнение, ще добиете способността да контролирате ума си в алфа ниво.

Може да изглежда почти детинско да лежите и да броите назад по този начин. Но всеки път, когато го изпълнявате, вие постигате опорна точка за следващия път. Навлизате все по-дълбоко, като забавяте мозъчните си вълни и ги привеждате под ваш контрол. Тази фраза „Под ваш контрол“ означава две неща: първо - правите го целенасочено и второ - не заспивате. Следователно контролът ви отвежда и задържа в алфа, не по-дълбоко.

Помага ви да се придържате към едно и също всяка сутрин, да изпълнявате едни и същи фази, на едно и също място, в едно и също време. Единственото нещо, което се променя, е смяната на 100 с 50 - след 10 сутрешни упражнения и по-нататък с 25, 10 и 5 - след всяка десета сутрин.

Допълнителни изменения биха замъглили усещането ви. Възможно е да понижат и резултатите ви.

Какви ще са резултатите след 40 дни? Вие ще можете да седате на стол, да броите от 5 до 1 с обърнати нагоре очи и да се програмирате за:

- повече енергия;
- по-висок ентузиазъм;
- ползотворен ден;
- подобро здраве;
- оптимизъм.

Занятие 3

Започвате да си помагате

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите на около 20 градуса.
2. Бройте от 100 до 1. Правете го безмълвно, т.е. мислено. Спирайте около секунда между числата.
3. Когато преброите до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.
4. Повторете мислено „Винаги ще поддържам тялото и ума си съвършено здрави“.
5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.
6. Започнете да броите. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.
7. Продължавайте броенето до 4 и 5. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Добро утро! Почувствахте ли се прекрасно отпуснат, когато стигнахте числото 1?

Отсега нататък, като практикувате всяка сутрин, вие ще се чувствате все по-релаксирани. Целият процес ще ви става по-познат. С него ще ви бъде по-спокойно. Спокойствието е ключът към релаксирането.

Изпълнението на упражнението за сутрешна релаксация постепенно ще става все по-автоматично. След 10 сутрини броенето от 50 до 1 ще направи същото, което прави броенето от 100 до 1. А след още 30 сутрини вие ще релаксирате професионално и ще контролирате алфа нивото на ума си, където твори представата.

Бих могъл да ви кажа всички начини, по които ще можете да използвате Метода Силва, като създавате нормални физически условия чрез въображението - да изчиствате петна по белите си дробове, да премахвате кашлица, да извадите камък от бъбрека, като си представите, че го трошите с пръсти, а после сутрин го изхвърляте, да премахнете подутини от артрит, като си представите, че почиствате прах от кокал четата на крайниците си. Но на този етап вероятно моите думи няма да стигнат до вас. Само личните преживявания наистина ще ви убедят, затова нека ви представя Таг Пауел от Флорида. Ето случая с оздравяването му, разказан от него самия. От времето, за което разказва тук, той е станал един от най-успяващите лектори на Метода Силва.

Разказ на Таг Пауел

Когато бях на 14 години, имах остеомелитис. Не е рак на костите, но е много сходно. В моя случай израждането на костта беше в колянната област. Беше необяснимо как го получих - може би от нестерилни условия при операция, а може и от друго. Отрупаха ме с антибиотици, но те нищо не помогнаха. Обичайното костно заболяване се повлиява от антибиотици и изчезва. Трябваше на всеки три години да се оперирам. Лекарите цяха да проникват в областта, да изрязват инфектираните тъкани, да изстъргват заболелите клетки и отново да затварят. Щеше

да е спокойно максимум по 2-3 години. После трябваше отново да оперират. Изпробвах лечение с радий. Внасяха радий в крака, за да опитат да унищожат микроба. Това продължи около 2 години. Приложиха и друга система - изваждаха микроорганизми от крака, третираха ги с радий и ги връщаха обратно в крака ми два пъти седмично, в продължение на 6 месеца. Нямах късмет. Опитах всички познати остеотерапии

Тогава изкарах курса Метода Силва.

Около 6 месеца след като го завърших, кракът ми започна да се подува. Беше голям като балон и аз се кривях на патерици. Използвах техниките за болка от Метода Силва, за да контролирам болката, но когато кракът е толкова силно подут, неминуемо го блъска в нещо (ако работи на открито, като мен по това време) и тъй като в момента не мислиш за него, получава особено силна болка.

Отидох при местния лекар и той пожела да ме изпрати в Университета на медицински център Флорида в Гейнсвил. Там трябваше да ми отрежат цялата колянна става, да я варят 24 часа, след това да я замразят за 30 дни и после да я върнат обратно на мястото и. Той кача: „Може би ни' стане". Може би. При подобно полууверение, както можете да си представите, наистина не ми се искаше да се хващам. Всъщност системата, която той ми препоръчайте, се използваше в извънредни случаи, обикновено само когато човек е пред ампутация. Помолих за антибиотици за временно облекчение и казах „Ще помисля за предложението”.

Прибрах се. Не можех да се движа. Лежах в леглото. Коляното беше подуто приблизително колкото волейболна топка. Не можех да напъхам крака в крачолата на панталона си.

Една нощ, както лежах, започнах да се чудя наистина ли вярвам в Метода Силва? Ако е така, тогава бих могъл да го използвам. Това беше в началото на 1978 г., 6 месеца след завършването на основния курс.

И така, влязох в ниво. Спомних си, че бяха ми казали, че белите кръвни телца могат да унищожат костните микроби. Спомних си визуализацията от занятието и привлякох белите кръвни телца от различни части на тялото си. Като започнах от пръстите на краката, аз мислено призовах белите кръвни телца да дойдат към коляното. Набирах армия като си представях, че идват на бойно поле.

Събрах цяла армия на дясното си бедро и започнах да се убеждавали че ги качвал на бели коне, с бели щитове и с големи бели саби. Когато всички бяха събрани и готови да тръгнат, мислено изкрещях: „Атака!" и отново се убеждавах, че вълни от тези същества галопираха към главната област, биеха се с широките саби и убиваха болните клетки. Визуализирах болните клетки като слаби, тъмни, с тънки саби и тънки щитове, които не действаха много добре.

Изпращах вълна след вълна и наистина навлизах във визуализацията. После имах чувството, че не побеждаваме, а само отстояваме позициите си. Помислих си: „Какво прави един лекар? Той изстъргва." И така, внесох лазерен лъч, точно както този в Звездни войни. Програмирах го да поразява по микробите, без да докосва бели кръвни телца. Пренесох го надолу и се прицелих в инфектираната зона.

Така се бях вживял в момента, че очаквах да ме заболи, когато насочих лазерния лъч към зоната, по не ме заболя. Почувствах леко затопляне - това беше всичко. Въртях лъча, като разширявах зоната навън, към границите на коляното, точно както лекарят би го направил, когато го изстъргва. След това отстраних лъча. Така бях изтощен от болката и усилието, че просто заспах.

На следващата сутрин, когато се събудих, точно в тази област имаше топка гной с приблизителна големина, колкото половин топка за голф. Около обед същия ден тази малка гнойна торба се спуска и изпразни. Коляното продължи да се подобрява.

От тогава не съм имал проблеми.

През лятото след психомисловната Силва-операция или както желаете го наречете, аз излязох с една група и за пръв път в живота си играх волейбол. Ако преди това бях играл волейбол, щях да свърша в болница.

Целия ден прекарах в игра на волейбол. Когато се прибрах вечерта, кракът ме болеше. Коляното ме болеше. Но се чувствах радостен, защото ме боляха мускулите. Не бях използвал

тези мускули от четиринадесетгодишна възраст.

Коляното продължаваше да се подобрява - все повече и повече. Сега мога да седя в поза „йога“. Купих си хубава л№/Ика, червена кола Санбъд, в която лесно влизал и излизали Добрият резултат от лечението наистина се доказва, когато лишалата година отидох в Египет и се изкачих и слязох от голямата пирамида. Не бих могъл да направя това преди. Когато се върнахме, аз бях напълно изтощен физически, но следващия ден бях добре.

Програмирането отне около 30 до 45 минути. В този момент моето желание, вяра и очакване бяха силни. Положението беше почти на живот и смърт, с желанието на лекаря да замрази коляното ми за 30 дни и всичко останало. -Не можех да отлагали

Причината да проведа цялото това лечение с един замах смятам е, че осъзнавах - трябва да го направя веднага. Нямахме никакво време за „опитване“. Аз просто трябваше да го направя. Нямахме никакво „надявам се“, те възнамеряваха да отрежат част от крака ми, ако не успееш.

Това желание, жаждата за живот ви дава достатъчно енергия да постигнете почти всичко. Ако можете да откриете начин, по който да възбудите този вид желание, вие ще постигнете целите си. Зная, защото го направих. Моето желание, заедно с приложената техника от Метода Силва в алфа ниво, дадоха резултати.

Слизане по скалата на мозъчните честоти

Това, което Таг Пауел е направил за себе си, други го правят всекидневно чрез Метода Силва. Способността да се справяте със своите и чужди здравни проблеми постепенно ще се увеличава, а сутрешните ви упражнения за релаксация ще стават все по-резултатни.

Мозъкът е орган за лечение. Той управлява тялото. Твърде често несъзнателно се използва като орган за страдание. След всекидневните кавги и големите кризи в живота е светът. на душевните стресове, които причиняват заболявания.

Фактът, че не можем да разпознаем коя стресова ситуация какъв нежелан симптом причинява, не означава, че не можем да го отстраним. Преди много години в младостта си Таг Пауел не е разпознал причината, която е породила проблема с коляното му. Все пак той е могъл да използва ума, за да се излекува.

В процеса на упражняването постепенно придобивате автоматичен рефлекс. Когато дойде стресът, вие се изолирате от него, реагирате по-гъвкаво и той ви влияе все по-малко. Използвайки умствени представи, може да прекратите действието на причината за първоначалните симптоми на заболяването, което възнамерявате да облекчите, но е вероятно да изчезнат и други нежелани състояния.

Проектиране с окоето на ума: Вероятно нашата най-голяма дарба

А. мислено се вижда (проектира) слаб и уязвим от болести. Страхува се от всеки микроб и вирус, кръжащ наоколо. Представа си, че е победен от това или онова заболяване. Страхува се от настъпването на старостта.

Б. мислено се вижда здрав и силен. Вместо в ума му да се въртят представи за болести, той се вижда постоянно здрав, активен и привлекателен.

В. ще клони към изкривяване на умствените си представи и от двамата той по-вероятно ще се радва на едно висококачествено добро здраве. А-хипохондрикът също ще е склонен да изживее умствените си представи и ще влияе на тялото си по начини, които могат да причинят истинско неразположение и заболяване.

Представата като способност на ума е творческа функция. Всяко нещо, направено от човешко същество, може да съществува, само след като е започнато с умствена представа. Градинарят е трябвало да си представи красивата градина от рози. Художникът е трябвало да си представи картината. Създателят на стола, върху който седите, преди да го проектира и произведе, е трябвало да го види мислено.

Запитайте се, преди да се изработят моделите и десените, кой е видял мислено дрехите, с които сте облечени, или пък зданието, в което сте, преди да е било проектирано, да се начертаят плановете и схемите, да се напишат спецификациите и цената да е определена от строителите.

Някой си ги е представил, иначе тези творения нямаше да ги има.

Възможността да си представяме е творческа сила на човечеството. Тя идва отвътре.

В началото на века Никола Тесла, американският изобретател на електричеството, който беше далеч по-напред от времето, успя да си представи това, което откри. За по-малко от два месеца той съумя да роди във въображението си фактически всички видове мотори и модификации на системи, свързани с неговото име: „Апаратите, които си представих - писа той - бяха абсолютно реални и осезаеми, до най-малка подробност, дори до най-миниатюрните белези и признаци на изхабяване”.

Мисловната представа на Таг Пауел за армия от бели кръвни телца е била точно толкова реална и осезаема, колкото представата на Тесла. Когато използвал въображаемия си лазерен лъч, той дори е очаквал, че ще го заболи.

Част от формулата за успех е да си въобразите, че това, което си представяте, е действително. Когато в сутрешното си упражнение преброите до 1 и се видите как прасците от здраве, вие всъщност създавате това, което си представяте.

Внимавайте в мисловния си образ да сте наистина вие. Непълноценното здравословно състояние, в което може да сте сега, не е нормално. Противоположността е да желаете естественото си състояние, да вярвате, че възстановявате естественото си състояние и да очаквате, че ще успеете да промените себе си към истинското аз.

Необходимо ли е преди да визуализирате да се правят диаграми и скици? Съвсем не, точно обратното. Необходимо би било да визуализирате, преди да направите диаграми и скици. Тесла е казал, че за свое удоволствие е забелязал, че може да визуализира с най-голяма лекота. Не са му били нужни модели, рисунки или експерименти - можел да си представи в ума си всички изобретения като реални.

Всеки от нас има запас от творчески способности, до които не е проникнал. Забавянето на мозъчните вълни е пътят за проникване в него. Като забавите мозъчните си вълни, вие активизирате дясното полукълбо на мозъка. Дясното полукълбо, изглежда, е нашата връзка със съзидателната сфера, защото с него визуализираме каквото искаме - и така го създаваме.

Занятие 4

Малко профилактика

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите на около 20 градуса
2. Бройте от 100 до 1. Правете го безмълвно, т.е. мислено. Спирайте около секунда между числата.
3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.
4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си съвършено здрави”.
5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди”.
6. Започнете да броите. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди”.
7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.”

Сега в сутрешното си упражнение използвате един мислен образ - виждате себе си здрав. По-късно, ако имате здравословен проблем, ще можете да насочвате съзидателната си енергия визуално, както е направил Таг Пауел, за да се справи с него.

Междувременно обаче е важно да усъвършенствате овладяването на релаксацията, за да бъдете в алфа ниво винаги, когато задържате в ума си представи. Дори когато упражнявате, вие си помагате и поддържате здравето си. Вашето мислено изображение всяка сутрин се възприема и само по себе си може да бъде силно лекарство.

Да вземем случая на г-жа Л.У., майка на двама юноши.

„Изминалата година беше за мен много лоша. Едно след друго се случваха различни неща, личността ми се промени, аз се настроих отрицателно, вътрешно бях подтисната. Опитвах се да

не го показвам явно. Загубих самоувереност в някои области, започнах да ям повече и да пълнея. Пиех хапчета за отслабване и разхлабителни, които всъщност не ми полагаша. Слухът ми се увреди. Трябваше да използвам слухов апарат. Притеснявах се за съпруга си, а не знаех какво да направя. Не бях търпелива с момчетата ни, крещях им, когато направеха нещо, което не одобрявам. Измъчваше ме и мисълта за 12-годишния ни син, който е ням, какво ще стане с училище/по му.

Видях реклама за Силва. Показах я на съпруга си и той отиде на уводната лекция. Беше много ентузиазизиран. Аз все още бях скептична, но се съгласих да посещавам курса.

Там намерих отговора на моите молитви. Открих себе си. Сега съм положително настроена, умът ми е умиротворен, осъзнавам нещата, не съм в стрес и не вземам хапчета. На благоразумна диета съм, с много упражнения, намалила съм теглото си и се чувствам великолепно. Развълнувана съм от подобрението на слуха и знам, че много скоро няма да се нуждая от слуховия апарат. Със синовете ни съм по-търпелива и всеки ден ставам все по-добре".

Накъде е била тръгнала г-жа Л.У. преди да премине курса по Метода Силва? Ясно е, че не е поддържала здравето си, а е трупала килограми, тъй като е имала чревни проблеми. Развила е и слухово увреждане. Системите са били с нарушено равновесие. Изглежда неизбежно са следвали и други физически неприятности.

Включва се в Метода Силва. Стресът е намалял. Равновесието на системите се е подобрило.

В сутрешните, си занятия вие си давате подобен „тонизатор“. Овладевате стреса си и откривате възможност за по-високо здравословно ниво и благосъстояние.

В мозъка има приблизително 30 билиона неврона, общо около 3 фунта материя. Тези неврони приличат на съставните части на компютър. Вашият подобен на компютър мозък е програмиран да управлява тялото ви, да съхранява опита и наученото от вас и при поискване да ви подава тази информация. Приблизително е изчислено, че се раждаме с около 2000 отделни програми в умствените си компютри, предназначени да ръководят отлично телата ни. Слабостите в тези иначе съвършени програми се причиняват от стрес, който започва почти от момента на раждането ни.

Първо стресът е повлиял на системата, когато майка ви внезапно е изчезнала от поглед. Дали това е било на втория, третия или четвъртия ден след раждането, няма никакво значение. Когато и да се е случило, то е причинило безпокойство. Били сте гладни, а не е предстояло хранене. Още едно безпокойство. Подсечени сте били, но не е предстояло преобличане. Пак безпокойство.

Безпокойството е стрес. Стресът пречи на съвършеното програмиране. Колкото по-голям и по-продължителен е, толкова по-силна е намесата, накрая тя печели надмощие - съвършените програми стават несъвършени. Съществените органи и основните системи на тялото започват да функционират непълноценно.

Стресът - виновник

Може да отидете на лекар, но след като го направите, използвайте Метода Силва, за да обезвредите стреса и отново да се програмирате нормално.

Преди 50 години лекарите забелязали в опериран пациент, че гневът причинил промяна на цвета на стомашната лигавица. Сега са открили, че стресът подтиква дейността на белите кръвни телца. Все повече се възприема фактът, че тревогата причинява язва. Вече се включва и идеята, че почти всички неразположения на тялото се пораждат от нагласа, чувства и емоции, предизвикващи стрес.

Имате ли настинки, главоболия, болки и страдания? Боледували ли сте някога от морбили, коклюш, заушки или някоя друга болест от така наречените „заразни“? Ами от по-болезнените или сериозни заболявания като рак, камъни в жлъчката, сърдечни заболявания или артрит? Всички те са провокирани до голяма степен от стрес.

Няма да приемете с радост това, което се казва да ви кажа: вие сте отговорни за вашите болести. Но не се осъждайте сурово за това. Цялото човечество прави същата грешка. Аз и вие никога не сме били учени как да използваме ума си за премахване на стреса, за поддържане на имунната система и хармонията в работата на жизнените системи.

Преодоляване на скрити бариери

Програмирането, което може би пречи на вашето здраве, все още присъства, докато на сутрешното си упражнение проектирате себе си в блестящо здраве. Накрая новото ви програмиране ще го замести, но можете да ускорите процеса като опознаете старото програмиране и го разпръснете. Опознавайки го, вие започвате да го разбирате и премахвате причината за здравословните проблеми.

Ето в конкретна форма стъпките към изкореняване на стресовата намеса във вашето здраве. В сутрешното занятие, докато релаксирате, но преди да започнете да изобразявате себе си здрав, се запитайте: „Защо имам този физически проблем?“ Оставете ума си да поброди. Ще започнете да мислите за сестра си, за тъща си, за партньора, адвоката, съпругата, сина или дъщерята.

Почти всички стресове произтичат от човешките взаимоотношения. Ако можете да отличите напрегнатите отношения, които ви „човъркат“, тогава вие сте се добрали до причината и начина да се отървете от нея.

Веднага щом установите източника, изобразете във въображението си как се ръкувате или прегръщате със съответния човек.

Чувствайте, че се сдобрявате. Чувствайте опрощение -между вас протича взаимно опрощение.

Когато преживявате опрощение, всъщност преодолявате скритите бариери към вашето нормално добро здраве. Разпръсквайте дразгите чрез мисловни образи и ще намалите физическите резултати от това душевно дразнение.

Сега пристъпете към 4 фаза, като изобразите себе си здрави и потвърдете: „Винаги ще поддържам тялото и ума си в отлично здраве“. След това продължете: бройте от 1 до 5 и отворете очи. За да се повтори това няколко пъти, аз съм прибавил следните фази към сутрешното упражнение. Отбелязвам го с А, Б, В към упражнение 3:

3.А. Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди.

3.Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.

3.В. Изобразете мислено как си прощавате един на друг. Представете си прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Чувствайте колко е хубаво това.

Ще откриете, че вашите взаимоотношения с този човек са се подобрили. Вие ще сте причина за промяна, ще сте вдигнали безмълвната бариера към здравето.

Задълбочаване на алфа нивото чрез мускулна релаксация

Установил съм, че алфа ниво е между 7 и 14 пулсации в секунда. Докато релаксирате сутрин със затворени очи, и поглед, насочен нагоре и броите назад от 100 до 1, вие намалявате мозъчно-вълновата честота към диапазона на алфа. Някои може да го постигнат след първите няколко прак-

ма наказание за бързо постигане на алфа, но за твърде дългото бавене наказанието е закъсняване на успешните резултати от лечебната ви работа.

Това е наказание, което никой не би желал да понесе. И не е необходимо. За да се предпазите, можете да приложите и други методики към вашето релаксиране. Ето едно допълнително упражнение, което ускорява процеса. Изпълнявайте го преди да започнете да броите назад, за да си проведете прогресивната релаксация. Това е процес на засилване на усещането в различни мускулни групи в тялото и отпускане точно на тях. Обикновено започвайте от върха на главата и се придвижвайте надолу чак до глезените, стъпалата и пръстите на краката. Докато вие държите тази книга пред себе си и четете с отворени очи инструкциите, всъщност извършвате прогресивна релаксация. На следващата сутрин ще можете да го правите без книгата.

Най-напред спрете вниманието си на темето. Изчакайте, за да го почувствате вътрешно. Съзнавайте, че е там - усещането би могло да се прояви като чувство за изтръпване или топлина. Това е кръвта, циркулираща в темето ви. При отпускане кръвта ще циркулира дори по-добре. След като релаксирате темето си, направете същото с челото. Усещайте челото си. Отпуснете го.

Отпуснете очите. Почувствайте клепачите. Отпуснете челюстта и устата. Наместете езика си удобно в устата.

Отпуснете врата си. Отпуснете раменете. Отпуснете ръцете. Може би книгата ще се измести малко, докато правите всичко това, но продължавайте да четете. Усетете гърдите и корема си. Отпуснете ги. Отпуснете горната и долната част на гърба.

Продължавайте да усещате останалите части на тялото, една по една, като отпускате всяка поред - бедрата отпред и отзад, коленете, краката до глезените, глезените, стъпалата и пръстите на краката.

Въпреки че все още четете, че все още сте умствено активни, вие би трябвало да почувствате физическата релаксация, която току-що предизвикахте. Ще знаете какво да правите на следващата сутрин, за да се насладите на подобна дълбока физическа релаксация точно преди да започнете броенето си назад.

Тази фаза ще отбележа с 2.А. Ще е по избор, тъй като отнема няколко минути. Изпълнете я на другата сутрин, но в бъдеще го правете, само когато имате желание и време. Знайте, че при всяко изпълнение на 2.А ще се застраховате - ще подобрявате резултатите от използването на ума си при лечение да помагате на себе си и другите. Ето в резюме 2.А за сутрешното ви упражнение:

2.А. Съсредоточете съзнанието и усещането си върху различни части на тялото отгоре до долу. Докато преминавате по тях, ги отпускате. Започнете от темето.

Занятие 5

Помогнете на лекаря си

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите на около 20 градуса
2. Бройте от 100 до 1. Правете го безмълвно, т.е. мислено. Спирайте около секунда между числата.

А. Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускате ги, докато преминавате по тях.

3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.

А Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди.

Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.

В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.

4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си съвършено здрави“.

5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

6. Започнете да броите. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Само лечението не замества професионалното лечение

Доверие в лекаря, спокойно отношение и оптимизъм относно вашето изцеление са трите главни фактора за една добра атмосфера за възстановяване.

По-късно мисловните процедури, които помагат да излекувате всяко отклонение в здравето, ще се превърнат в мощно средство за възстановяване. Но не трябва да се приема, че ще заместят предписанията на лекаря ви. По-скоро те ще бъдат начин да помогнете на лекаря си да ви излекува.

Препоръчвам винаги, когато се използват техники на Метода Силва за здравето, то да става под наблюдение на вашия лекар. Той или тя работи в материално измерение. Вие работите в духовно измерение.

Защо изобщо е необходимо да се използва духовното измерение? Отговорът е, че когато нещо неосезаемо причинява химическо неравновесие, нищо осезаемо няма да противодейства

постоянно.. Неосезаемите причини за химически дисбаланс в тялото са чувства, отношения и емоции на безпокойство, обсъждани по-горе. За възстановяване на равновесието са нужни отпускане и лекуващи мисли. Чувствата на безпокойство могат да се заместят с душевно състояние на спокойствие, докато лекарят може да помогне само с облекчаване на симптомите.

Един бизнесмен, който се тревожи и развива язви, може да бъде лекуван и да се намали неразположението му. Но ако вълненията му продължават, той не премахва причината за стомашна язва. Така че дори да разполагате с опитен специалист, вашето здраве до голяма степен зависи от вас самите.

Вие и вашият лекар сте едно цяло.

Конкретни начини да помогнете на лекаря си да ви лекува.

Лекарствата, предписани от лекари, имат обективна роля при коригиране на физически проблеми. Те действат отвън, от материалните нива, навътре към духовните нива. Съзнанието има духовна роля при коригиране на тези проблеми. То действа отвътре навън, от духовните към материалните нива.

Веднага щом приемете лекарство, трябва да влезете в алфа ниво. Визуализирайте здравословното състояние и си представете, че лекарството отива там, където трябва и извършва това, за което е предназначено. Така вие подготвяте духовните нива да реагират в съгласие с материалните. Лечението се ускорява. Духовните нива допускат лекарствата .*а отстраняване на здравословните проблеми. Духовно и материално си сътрудничат за вашето възстановяване.

При здравословен проблем дори само влизането в алфа ниво лекува. Препоръчвам ви, когато сте болни, да влизате в алфа ниво три пъти на ден, като всеки път оставате там по 15 мин. Най-доброто време за това е сутрин, след събуждане, на обяд след храна и вечер преди заспиване. Това са моментите, в които вие най-вероятно вече сте отпуснати и следователно можете да действате в алфа ниво по-съзидателно.

Идеалният пациент за всеки лекар е душевно и физически спокойният и който е в алфа. За разлика от изпълнения с опасения, напрегнат и превъзбуден пациент, първият има оптимална полза от всяко лекарство.

Вашият напредък

Сега се учите да контролирате физическата си дейност, дейността на мозъка, съзнанието си, визуализацията и съдействието ѝ за откриване на здравословни проблеми и дясното мозъчно полукълбо със способността му да решава здравословни проблеми. Когато имате проблем със здравето, алфа ниво ви помага да го прехвърлите от видимата област на тялото към невидимата на ума. Въображението може да коригира проблема в невидимата област на ума и да го прояви във видимата област на тялото.

Контролът на алфа ниво и използването на контролирано въображение създават здраве. Вие можете да постигнете този контрол, като изпълнявате сутрешните си упражнения за броене назад и визуализация. Когато овладеете контрола над вашите мисли, ще можете да се отпускате физически и умствено и ще откриете центъра на мозъчно-честотния спектър, където ум и сетивни възприятия се настройват към дясната половина на мозъка. Това полукълбо е седалището на въображението, а то е твореща енергия.

Вие създавате промени от вътрешния към външния свят, от духовния към физическия.

Утре сутринта, когато затворите очи, когато ги завъртите леко нагоре и започнете да броите назад, ще предизвикате следната серия от явления:

- вашето тяло се отпуска;
- вашето съзнание се отпуска;
- мозъчната честота намалява;
- задейства се дясното полукълбо.

После, когато започнете да визуализирате себе си здрав -т.е. когато поемете към въображаемо пътешествие през тялото си, като си представите, че всички части и органи работят отлично, ще е задействана още една серия явления:

- вашата представа е приета като необходимост;
- духовният ум променя енергийното ви тяло;
- промяната в енергийното тяло започва да се изяснява във физическото;
- онова, което проектирате мислено, се материализира и става реално.

Алфа - спокойното ниво на ума, произвеждащо от 7 до 14 пулсации в секунда, с основна честота 10 - дава възможност на ума да се съгласува и с двете мозъчни полукълба, нещо, което не се прави в състояние на бодрост или в бета ниво. В алфа умът има огромна сила. Може да открие здравни проблеми, дори преди те напълно да са се изявили в бета или във външното физическо измерение и може интуитивно да знае, че нещо се нуждае от внимание. Вие можете с дясното полукълбо да откриете проблеми, преди да е възможно да ги доловите с лявото. Така е, защото дясната част на мозъка действа на причинно ниво, а лявата на ниво следствие.

И така, вие можете да помогнете на лекувания си лекар, като му предложите възможните профилактични процедури. Лекарят ви може да не подкрепи непременно необходимостта от тези процедури, но когато му обърнете внимание, убедени в тяхното силно въздействие, той или тя може да приеме становището „Разбира се, защо не?“

Занятие 6

Преодоляване на стреса

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите на около 20 градуса
2. Бройте от 100 до 1. Правете го безмълвно, т.е. мислено. Спирайте около секунда между числата.

А. Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускайте ги, докато преминавате по тях.

3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.

А. Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди.

Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.

В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.

4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си съвършено здрави“.

5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

6. Започнете да броят. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Усвършенстване в овладяване на стреса

Източникът на стрес е външният физически свят. Вътрешният духовен свят е източник на спокойствие. Тъй като има връзка с духовния свят, дясната част на мозъка има богати запаси, които предлага на лявата част и неспокойния външен свят. Тези запаси са средство за овладяване на стреса.

Неотдавна Националният конгрес на католическия митрополит възложи проучване за здравословното състояние на свещениците в САЩ. Около 4600 свещеника участваха в това първо изследване „в дълбочина“ на здравето им чрез обследване на субективните им усещания.

Проучването установи, че свещениците са обекти на същите болестни състояния, които засягат и останалата част от населението. Но те, въпреки че работят повече часове, все по-бързо се възстановяват. Справят се добре с работата си и след обичайната възраст за пенсиониране и живеят по-дълго от другите хора, като в по-напреднала възраст се стремят все повече към ведрина и спокойствие. Свещениците са склонни към съзерцание, а съзерцанието е душевно състояние, което предпазва от стрес.

Безпокойството и зачестяването на злополуките

Безпокойството е главната причина за здравословни проблеми, включително и злополуки. Безпокойството е убиец.

Ако стресът не ни поразява по един начин, ще го направи по друг. Просто няма как човек да съществува съвместно със стрес. Хора, които преживяват събития, свързани със силно безпокойство, често впоследствие претърпяват пътни злополуки, нещастни случаи или падат.

Хора, които са постоянно в стрес, често са предразположени към злополуки.

Домакинята, бързаща да приготви обяд (неспокойна в момента), порязва пръста си. Младеж, който мрази да коси трева, ранява ръката си с косата. Колата на мъж, сърдит на жена си (безпокойство), се подхлъзва и се блъска в стълба.

Безпокойството намалява нашето хладнокръвие и усещания. Колкото повече използвате вашето алфа ниво, толкова по-добре ще осмисляте и ще се контролирате. Ножът не се изплъзва. Не ви заплашва беда. Кормилото е под вашия умел контрол.

Как да се избавите от органични неразположения

Безпокойството е причина за здравословни проблеми, за болести с всякакви имена. По-добре е да се справите с тревогата, отколкото с неправилното функциониране на бъбрека, защото е по-добре да изкоренявате проблема, отколкото да го оставите да се разраства, с което на свой ред също трябва да се справите.

Хора, които вземат съдбоносни решения, са под огромен стрес и преживяват голямо напрежение. При тях се увеличават болестите, депресиите и други неразположения. Авиодиспечери, служители на правозаконната защита, държавници - всички те са под съсипващ натиск, който ги спъва при вземане на решения, намалява творческите им способности, внася преумора в семейния и в личния им живот.

Не е достатъчно да можем да релаксираме, когато „ни обстрелват“. Все пак и тогава може да ни „ранят“. Трябва да знаем как да лекуваме раните. Раните, разбира се, са болестите и заболяванията, така обичайни в днешно време. За да го постигнем, ще трябва да развием способността да фокусираме вниманието си върху определен здравен проблем. Тогава ще можем да се концентрираме върху решението му. Тази концентрация не е усилената умствена дейност, за която обикновено се сещаме, когато чуем самата дума. Никакви подпрени глави и никакви дълбоко набръчкани чела. Съвсем не. В замяна Методът Силва ни помага да използваме концентрацията, появяваща се при спокойно съсредоточаване. При нея се включва по-голяма част от интелекта. В това състояние се повишава способността ни да стигнем до решението, което ще помогне да отстраним конкретен здравословен проблем.

Методът Силва увеличава възможностите ни да приемаме духовни познания. Когато вземаме решения относно здравето, можем по-пълноценно да използваме чувства, представи и други духовни пътища, свързващи ни с интелекта.

Трагедията на съвременното човечество е, че е твърде заето и не намира време да релаксира и разсъждава. Когато д-р Саймънтън започва да помага на раковоболни пациенти в Тексаската си клиника, заприиждат хора от цялата страна за помощ. Като начало болните посещават ориентировъчна лекция, за да узнаят какви са процедурите. Когато разбрали, че ще трябва да релаксират и да използват въображението си, повечето от тях напуснали, не желаели да участват в собственото си възстановяване.

За щастие, не сте с такава умствена нагласа, защото ако бяхте, щяхте доста отдавна да изоставите книгата. Вие наистина желаете да отделите няколко минути сутрин и да броите назад, за да достигнете алфа.

Ако всички ние трябваше да използваме дясното полукълбо като духовенството, щяхме да можем да живеем по-дълго и по-съзидателно. Времето, прекарано в молитва, размишление и съзерцание с дясната част на мозъка подсилва алфачестотите. Времето, прекарано в помощ на другите, също благоприятства за включване на дясното полукълбо.

Има искрица надежда в съвременния свят. Може би с бавно налагащото се признание на

ползата от самовглъбяване, хората повече се отдават на съзерцание, размишление и молитва. И все пак дясното полукълбо се нуждае от добър медиатор с обществеността.

Все повече семинари обучават в управление на стреса. Провеждат се под спонсорството на търговски организации, професионални дружества, болници или частни сдружения. В семинарите се показват филми за стреса, четат се лекции. Тяхното послание е: „Малко безпокойство ще ви помогне. Много безпокойство ще ви унищожи“.

Семинарите снабдяват участниците с психологични тестове за самопознание, които могат да се сравнят с компютърни профили на стреса. Всичко това засяга лявата част на мозъка, но не може да се каже, че лекува. Лечението в тези семинари е в упражненията за намаляване на напрежението, дълбокото дишане и техниката за релаксация. Някои дори започват да показват техники за визуализация, като участниците мислено виждат себе си спокойни и без-дейни. Други включват положителни твърдения, докато участниците са в релаксация.

Напълно е възможно някъде в предисторията на подобни семинари да се натъкнете на обучение по Метода Силва. Влиянието на 5 милиона експерти в овладяване на стреса не може да се отхвърли. Очакваме, че въздействието им върху останалата част на света ще продължи. Хората скоро ще се включват в семинари, за да се лекуват - само като използват дясното полукълбо, което овладява стреса, твори, разкрива духовния мир и лекува.

Профилактични мерки за недопускане на стрес

Предполага се, че отслабването на имунната система е главният причинител на сериозни заболявания от така наречените неизлечими болести като рак, левкемия и др. Отслабне ли имунната система, животът е застрашен. От какво отслабва? Досега един отговор на този въпрос е многократно потвърден. Стресът.

Нека разгледаме три основни причини за стрес:

1. *Вина.* Когато вършите нещо нередно или нещо, което обществото приема за нередно и продължавате да го правите, вие си докарвате отслабване на имунната система. Възможно ли е частично това да се отнася до пушенето?

2. *Голяма загуба.* Когато загубите нещо или някой много скъп за вас и загубата е безвъзвратна, вие преживявате ужасен стрес, който също предизвиква отслабване на имунната система.

3. *Да работите или живеете в неприятна обстановка.* Това е хроничен стрес. Знае се, че хроничният стрес причинява отслабване на имунната система.

Има още много причини за стрес. Влиянието им върху имунната ви система може да бъде или да не бъде критично. Това зависи до голяма степен от продължителността или значимостта. Ако чакате автобуса и закъснявате за работа, всяка секунда може да причинява стрес, но след няколко минути автобусът пристига. Не е много вероятно временният стрес да остави следи във вас. Казва се, че ако някой ви дължи хиляда долара, това е негов проблем, той се безпокои. Но ако същият този човек ви дължи един милион долара, това е вече ваш проблем, вие ще се безпокоите. Колкото по-голям е проблемът, толкова по-силен е стресът.

Щом знаете причините, какво можете да направите за стреса? Очевидно отговорът е: да имате такова поведение, което да не ви кара да се чувствате виновни, непременно да работите и да живеете в приятна обстановка, да приемате загубите си философски и да решавате малките проблеми, преди те да са станали големи. Такъв съвет лесно се дава, но трудно се приема или прилага. Не винаги контролираме така внимателно живота си.

Но контролираме или би трябвало да контролираме ума си. С Метода Силва вие можете умствено да се програмирате, за да промените нежеланото поведение. Можете да се програмирате да приемате загубата и да навлезете в по-висши нива на материално притежание или взаимоотношения. Можете да решавате проблеми, големи и малки, в алфа ниво. Докато чакате резултати от програмирането, можете да влизате в алфа ниво 3 пъти на ден по 15 минути и да се наслаждавате на ведрина, успокоение и „почивка“ от напрежението и същевременно да подсилвате имунната си система.

Последствията от отрицателни мисловни образи:

Ако някога сте заставали пред зъбите на отровна кобра, само като си я представите, можете да предизвикате отделянето на адреналин, изпотяване, силно сърцебиене, сякаш кобрата наистина отново е пред вас.

Ако сте стояли срещу ревнива съпруга, озъбен шеф или разярен полицай, представите ли си преживяното или се разтревожите да не се случи отново, можете да накарате хормоните да ускорят функциите на тялото, все едно, че наистина сте в критичен момент. Белите ви дробове вдишват по-бързо. Покачва се кръвното ви налягане. Сърцето ви препуска. И вашите бели кръвни телца, бойната армия на тялото в сражението срещу болестите, са подтиснати.

Колкото повече се съсредоточавате в страха и тревогата, толкова повече вредите на тялото си. В статия за хора със сърдечно-съдови заболявания д-р Д.Орниш от Медицинския институт в Харвард, казва: „Когато сте ядосани, тревожни или уплашени, кръвното ви налягане и сърдечният пулс може да се повишат драматично, много е вероятно артериите ви да направят спазъм - тромбоцитите се стремят да се групират и задръстват кръвоносните съдове.“

Ето някои мисловни образи, които обикновено се задържат и причиняват нежелани реакции в тялото:

- ще загубите службата си и нямате никакъв шанс;
- ще направите сърдечна криза или ще се разболеете от рак или
- някоя друга сериозна болест;
- през нощта ще ви нападнат на улицата;
- домът ви ще бъде претърсен и обран;
- съпругът ще ви изневери;
- ще се загубите;
- ще има ядрена война;
- на старини ще бъдете самотни;
- нещо ужасно ще се случи с някой любим човек;
- цената на инвестициите ви ще падне или няма да струват нищо.

Ако се измъчвате постоянно, може да увеличите този непълен списък с допълнителни ситуации.

Как тялото ви ще реагира на мисловните представи, зависи от това, какви усещания са причинили предишни преживявания. Личното ви минало програмира реакциите на тялото ви към тези страхове. неспособността да се справите с потенциална опасност, която имате предвид, и чувството за безпомощност пред нея, може да доведе до следното:

- депресия;
- спад в мозъчната работоспособност;
- подтискане на имунната система;
- развиване на болестен синдром.

Един от нашите изследователи д-р Ричард Макензи в едно издание на „Седмичен бюлетин Силва“ обяснява как Методът Силва може да попречи на тази последователност:

„Той ни осигурява развитие и усъвършенстване на фактора сетивност, който разпознава стреса и напрежението. Дава ни възможност да въведем познавателен контрол на възприятията, за да избягваме състояние на безпомощност. Разрешава ни да променяме отрицателно емоционална реакция, като депресия.

И накрая, ако е необходима медицинска намеса, лечението може да се проведе по-успешно.“

Вяра в заболяване и очакването му

Хора, които очакват и вярват, че са направили нещо, за да се разболеят, действително могат да породят болести.

Може би са ви казали, че ако седите на течение, ще си изкарате някоя настинка и вие сте приели това твърдение като факт. Така е прието, то става част от вашата система-убеждение. Следващия път, когато седнете на течение, вашето убеждение ще провокира настинка. Знаете историята по-нататък. Тъй като сте подсилили причинно-следствените връзки в системата си на

убеждение, щом седнете на течение, вече сте съвсем сигурен, че ще настинете. И наистина настивате.

Винаги си има вируси и микроби. Те се контролират от имунната ни система. Но с умствена дейност можете да обуздате или да разпуснете имунната си система. Лекарите все повече възприемат идеята, че умът може да лекува, но от десетилетия знаят, че може и да ни разболее.

Отрицателните очаквания ни разболяват. Положителните ни лекуват. И двете действат еднакво добре. Когато се подсилят, стават все по-действени. Можем да ги засилим, като ги потвърждаваме с думи или като слушаеме други да ни ги потвърждават. Изпитаните резултати, както и визуализацията и въображението също ги засилват.

преглежда пациента и му изписва рецепта. Пациентът тръгва към аптекаря, изпълнява си рецептата и следва указанията, вероятно „вземайте по две таблетки на всеки 4 часа“. Болният се възстановява. Това, което не знае е, че лекарят не е могъл да открие нищо нередно. Rezeptата била просто захарно хапче. Но вярата, че е лекарство, че лекарят е предписал правилното лечение и то ще оправи проблема, си е свършила целебната работа. Този ефект е познат като плацебоефект. Лекарят предписва, знаейки, че умът на пациента ще изпълни задачата. И той я изпълнява.

Вие също можете да впрегнете тази лекуваща сила на ума, за да помогнете на другите и на себе си.

Занятие 7

Да лекувате другите

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите на около 20 градуса.
2. Бройте от 100 до 1. Правете го безмълвно, т.е. мислено. Спирайте около секунда между числата.

А. Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускате ги, докато преминавате по тях.

3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.

А. Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди.

Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.

В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.

4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си съвършено здрави“.

5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

6. Започнете да броят. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Д-р Рупърт Шелдрейк, един от няколкото учени, изследващи тази област, вярва, че всички ние участваме в едно информационно поле, феномен, който той обяснява като морфогенетично поле. То напомня колективното несъзнателно на Юнг. Дори може да е това, което се нарича повисша интелигентност. Първите експерименти потвърждават съществуването на полето и вероятността то да може да се програмира от човешкото подсъзнание, а от своя страна може и да ни програмира. Втората дейност би била еднаква с умствената дейност, подобряваща нашето здраве и здравето на другите.

Ето една проста формула, която можете да използвате, за да помагате на себе си и на другите:

1. Влезте в алфа ниво.

2. Засилете вашето желание, вяра и очакване да помогнете с мисъл и думи.

3. Подкрепете ги с визуализация и въображение.

Да разгледаме тези три фази по-подробно:

Първо, затворете очи, обърнете ги леко нагоре и бройте назад от 100 до 1.

Второ, мислено си потвърдете желанията. Ако сте болен, мислено потвърдете отново желанието си да оздравеете. Ако приятел или роднина е болен, мислено потвърдете отново желанието си той или тя да оздравее. После заявете наум, че това ще се случи наистина, че ето, вече се случва.

Трето, мислено вижте че то действително се случва. Направете това в две фази: най-напред визуализирайте засегнатата област на тялото и после си представете, че тази област си възвръща нормалното състояние.

Завършвате сеанса.

Може ли да има нещо по-просто? Влезте в алфа; потвърдете желанието си с вяра и очакване; визуализирайте състоянието и си представете лечението му. Целият процес ще отнеме две минути и няма да ви струва нищо. Дали това не е, което би трябвало да се научим да правим в детската градина?

Накратко за оздравителните фази

Винаги се е знаело, че поддържането на отрицателна умствена нагласа поражда отрицателни физически състояния. Сега знаем, че хора, поддържащи положителна умствена нагласа, рядко се разболяват.

Но какво е положителна умствена нагласа? Този въпрос може да има много отговори. Например, ако сте „доволният Чарли“, вие имате положителна умствена нагласа. Има много видове розови очила, през които можете да гледате. Обаче, въпреки че одобрявам всички оптимистични гледни точки, не винаги са съвместими с Метода Силва. Този Метод включва три специфични страни на положителното мислене: положително желание, положителна вяра и положително очакване. Ето градивните елементи към по-добро здраве; те създават душевната атмосфера, от която се нуждаем, за да приложим успешно останалата част от методиката.

Два метода

Специалният лечебен Метод Силва се използва за здравословни проблеми, локализиращи в тялото. Стандартният лечебен Метод Силва се използва за общи здравословни проблеми и за повтарящи се упорити местни проблеми. Специалният лечебен Метод Силва се води под името „полагане на ръце“. Нито единият, нито другият се признават от професионалната медицина като ортодоксални (общоприети) методи на лечение. Все пак непризнатите, народните и холистичните лечебни методи стават популярни в цял свят. Пристигат съобщения, че някои здравословни проблеми, които не реагират на традиционни начини на лечение, се поддават на холистични начини. Законите, засягащи холистичните методи в различните страни и държави, са различни в зависимост от тяхното вероизповедание. Преди да използвате специалния Метод за лечение Силва, непременно се осведомете за всички местни ограничения в тази област.

Например веднъж, когато преподавах холистични техники на курсисти от Метода Силва в Буенос Айрес, Аржентина, щях да демонстрирам на човек. Но един от присъстващите ме предупреди, че в Аржентина полагането на ръце е незаконно.

„Днешното занятие свършва в 7 ч. вечерта - обявих аз. Ще остана един час повече, за да предам тези техники само на лекарите“.

Двадесет и седем лекари от групата останаха да научат методите. В края на инструктиращата лекция един лекар каза: „Преди девет месеца претърпях автомобилна катастрофа. Пострада опашната кост. Лекуван съм с всичко познато на медицината, но все пак чувствам болка. Дори сега. Тези техники ще ми подействат ли?“

„Подходящо време е да разберете“ - отговорих аз.

Един друг лекар пожела да приложи техниката. Преповторих фазите с него. Той изпълни „специално поставяне на ръката“, което продължава само от три до пет минути. Когато свърши, помолих лекаря-пациент да се прегледа сам. Това той направи щателно, като се движеше в разни посоки. Накрая изгърси: „Цели 90 на сто от болката е изчезнала. Знаете ли, това нещо наистина действа.“

По-рано същия ден бяхме обсъдили факта, че енергията, използвана в полагане на ръцете е същата, която се задейства, когато Юри Гелер от Израел превива лъжици с ума си. Напомних на лекаря, че лъжицата сама продължава да се извира след като Гелер я остави. „Не се учудвайте, ако до утре сутринта болката напълно изчезне.“ Веднага щом се събрахме на следващия ден, този лекар стана - „Болката изчезна напълно“. Ръкопляскаха му Болката, хронична или остра, не ни е наследство, както която и да е болест. Наследство ни е отличното здраве. Трябва да си го изискваме.

Човешките ни възможности да се разболяваме са използвани докрай. Болниците ни са чудесен бизнес, фармацевтиката е цъфтяща промишленост. Разходите на хората и на щатските правителства са огромни. Разходите на федералното правителство са абсурдни. Но нашите човешки възможности да се лекуваме сами и да се поддържаме здрави са едва докоснати. Те едва-едва започват да се приемат Милионите завършили Силва са само капка във ведрото на* човечеството. Необходимо е всеки да осъзнае способността си да лекува себе си и другите.

Занятие 8

Човекът - лекувател

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите на около 20 градуса.

2. Бройте от 100 до 1. Правете го безмълвно, т.е. мислено. Спирайте около секунда между числата.

А Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускате ги, докато преминавате по тях.

3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.

А Запитай се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди.

Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.

В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка или ръкопожатие, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.

4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си свършено здрави“.

5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

6. Започнете да броите. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Когато се научите да влизате в нивото си през вашите 40 *сутрешни* тренировки с броене назад, вие придобивате контрол на десет-циклична мозъчна честота, едно ниво на ума, смятано по-рано за подсъзнателно. Вие се учите съзнателно да използвате подсъзнателното.

В началните си проучвания научих, че това е измерението на медиумите и ясновидството. Дясното полукълбо, което е интуитивната, творческа и психична част на мозъка, се използва на тази мозъчна честота.

Установяваме, че само 10 на сто от човечеството е с вродено ясновидство. Ясновидците използват двете полукълба, когато мислят и това формира начина им на живот. Те стават „пророци и мъдrecи“. Те могат „да излекуват болните, да вдигнат мъртвите, да изцерят прокажените, да прогонят дяволите“.

Вие се обучавате да станете лекувател.

Всички ние имаме необходимостта да си помагаме един на друг. Когато помагате на друг, увеличавате способността си да помагате на себе си. Има два лечебни метода, които можете да използвате, докато се обучавате, за да помогнете на друг човек със здравословен проблем. За да имат оптимални резултати и двата изискват да сме в алфа ниво. Макар и да сте преминали само част от обучението, вече можете да достигнете достатъчно дълбоко ниво на ума, за да прибавите лечебната си енергия към енергията на страдащ човек. Увеличаването на енергията би могло решително да промени състоянието. Може би в това е разликата между боледуване и лечение.

Специален метод на Силва лечение

Лечебните методи, които споменах преди, включващи полагане на ръце, са незаконни в Аржентина, но законни в Бразилия. В столицата на тази страна демонстрирах специалния Метод върху момиче, което не можеше да свива левия си крак колкото десния. Веднага след три минутния сеанс тя можеше да свива левия си крак, точно колкото десния.

В Пуерто Алегре, Бразилия, техниката беше приложена пред голяма група курсисти от Метода Силва върху жена след падане, наранила вра-га си. Година и половина беше носила „яка“ на врата, без която не можела да държи главата си изправено - главата падала напред или встрани. След като бе приложен Специалният лечебен метод Силва, подпората беше махната. Помолих я сама да се провери. Тя наведе главата си напред, назад и настрани. Наблюдаващите я поздравиха. Жената възкликна достатъчно силно, за да я чуят всички: „Сега мога да карам кола“.

В Гуайакуил. Еквадор, един курсист излезе напред, за да бъде лекуван с тази техника. Доктор по медицина, който се обучаваше, пожела да я приложи. Пациентът беше катастрофирал и увредил три прешлена в областта на кръста. Не можеше да се навежда напред повече от 12 инча, защото хирурзите бяха съединили трите прешлена. Но след като лекарят приложи техниката, мъжът се наведе до пода. Когато оглушителното ръкопляскане затихна, лекарят обяви: „Това не би могло да се направи с общоприетата медицина“.

Онова, което ще научите, може във вашата страна или държава да е незаконно, а може и да не е. Най-добре да проверите при местните власти, преди да го приложите.

Двете техники, описани по-долу и в следващата глава, са специалният лечебен метод и стандартният лечебен метод Силва. Първият, който ще опиша, специалният лечебен метод Силва, трябва да се използва, когато здравословният проблем е локализиран в сравнително малка част от тялото. Вторият, стандартният лечебен метод Силва, се използва, когато здравословният проблем е по-общ, както и когато локализиран проблем е особено труден за лечение.

Специална честота на вибрациите на лекуващата ръка

За да използвате специалния лечебен метод Силва, е необходимо да научите вибрацията на ръката. Тя е бързо движение на ръката - десет вибрации в секунда. Можете да практикувате вибрация на ръката върху гладка маса или бюро. Държите ръката си така, че връхчетата на пръстите да докосват повърхността и в това положение трепвате с тях приблизително по десет цикъла в секунда. Връхчетата на пръстите продължават да допират повърхността на масата. Използвайте секундарника на часовника си и наблюдавайки хода на секундите, бройте вибрациите. Трябва да можете да поддържате десет вибрации в секунда.

Техниката на вибрация на ръката ще помогне на лечителя да работи на мозъчна честота 10 цикъла в секунда. Когато ръцете на лечителя вибрират с тази честота, има обратна връзка към неговия мозък и му помага да функционира с десет цикъла в секунда. Ако мозъкът на лечителя функционира с 10 цикъла в секунда, енергийното поле на мозъка и тялото, понякога познато като аура, се подтиква на вибрира със същата честота.

Ако друг човек е в това енергийно поле, аурата му може да бъде принудена да вибрира отзивчиво с десет цикъла в секунда. Можете ли да движите ръката си с десет цикъла в секунда, вие сте готови да прилагате специалния лечебен метод Силва.

Поставете връхчетата на пръстите на дясната си ръка върху лявата страна на главата на пациента, като разперите така пръстите, че да докосват и покриват областта на лявото мозъчно полукълбо. По същия начин поставете лявата си ръка върху дясната страна на главата на пациента, като разперите пръстите си и покриете дясното мозъчно полукълбо. Разперените пръсти не само увеличават покритата област, те изхвърлят енергията, а не я връщат обратно в собственото ви тяло.

Когато връхчетата на пръстите и на двете ръце са допрели главата на пациента, и лечителят, и пациентът, трябва да затворят очи. Лечителят поема въздух дълбоко, задържа го, навежда глава и после започва да вибрира с ръце. Докато задържа дъха си и вибрира, той си припомня какво е усещането, когато е в спокойното алфа ниво. Не забравя, че тази вибрация се извършва, за да се отстрани причината за проблема в пациента, за която той е осведомен.

Лечителят продължава, докато се наложи отново да поеме дъх. Тогава, точно преди да вдиша, той отмества ръцете си от главата на пациента. Лечителят отваря очи и леко разтрива дланите на ръцете си, докато дишането му се нормализира. Пациентът държи очите си затворени.

След като дишането се нормализира, лечителят повтаря сеанса. Този път пръстите на лявата ръка се поставят от едната страна на болезненото място, а на дясната ръка - отиват от другата страна. Лечителят вибрира с пръстите. Когато трябва да вдиша, той вдига ръцете си от болезненото място и ги разтрива, докато нормализира дишането си. След това отново полага ръце на главата.

За проблеми в областта на главата, като главоболия, докато прави сеанса върху главата, лечителят стои пред пациента. Вдишва дълбоко и задържа, точно както и в предишните сеанси. После застава зад пациента и провежда сеанса откъм тила му. Сега издишва и задържа дишането, когато е с изпразнени бели дробове. Продължава да вибрира с ръце при десет вибрации в секунда и отново си припомня какво е усещането в спокойното алфа ниво. После лечителят повтаря сеанса отпред както преди, с пълни с въздух гърди, за да завърши лечението.

Щом допре пръстите си до главата на пациента, лечителят затваря очи и започва вибрация с ръцете. Сеансът с изпълнени бели дробове се нарича *ПОЛОЖИТЕЛЕН*, с изпразнени бели дробове – *ОТРИЦАТЕЛЕН*. Отрицателните сеанси се изпълняват само откъм тила и само при лечение на проблеми в главата. Сеансите за коригиране на всякакви други здравословни проблеми са положителни. При извършване на сеансите лечителят винаги трябва да е релаксиран и не трябва да забравя, че се провеждат, за да се отстрани *ПРИЧИНАТА* за проблема на пациента, който е в съзнанието на лечителя.

Когато лечителят вибрира с ръце с темпо 10 вибрации в секунда, се осъществява обезболяване и прочистване. Ако пациентът има открита кървяща рана, лечителят вибрира с ръце върху нея и същевременно си представя, че кървенето спира и се извършва лечение. В подкрепа на тези мисли той трябва да изрече на глас: „Няма болка, няма кървене“. В отговор болката и кървенето обикновено спират.

Преглед на специалния лечебен Метод Силва

Още веднъж, този метод се използва да се помогне на друг човек да се възстанови при локализиран проблем. Препоръчва се влизането ви в алфа ниво, но не е задължително.

1. Отпуснете се и потвърдете желанието, вярата и очакването си, че ще излекувате болния.
2. Поставете ръце върху главата на пациента - лявата ръка върху дясното полукълбо, дясната - върху лявото - с разперени пръсти. Вибрирайте с ръце с десет вибрации в секунда.
3. Когато ви се наложи да вдишате, спрете и разтривайте ръцете си, докато нормализирате дишането.
4. После повторете сеанса с вибриращи ръце от двете страни на болното място на пациента.
5. Повторете сеанса върху главата на пациента - лява и дясна страна, както във фаза 2.
6. Завършете релаксацията си.*

В случай на кървене или кръвоизлив вибрирайте с ръце около 3 инча над засегнатото място, като си представяте мислено как кървенето спира и казвате на глас: „Няма болка, няма кървене“.

* *Забележка: винаги разтривайте ръце преди, след и между вибрационните сеанси.*

Етика на самолечението и лечението на другите

Струва ни се, че не би могло да има спор относно подобряването на здравето. Все пак понякога се сблъскваме с критика от етичен, морален и религиозен план.

Някои чувстват, че болестта носи в себе си урок, който трябва да се научи и че ако се излекуваме, се лишаваме от придобиване на опитност. По същия начин според това мнение, ако помогнем на някой друг да се излекува, ние го лишаваме от научаване на опитност. Други казват, че силата на ума, която използваме, идва от дявола. Някои пък твърдят, че нарушаваме границите на една забранена област.

В учението на Исус намираме отговорите на всички тези предизвикателства. Не, не се опитвам да обръщам някого духовно към Християнството, нито желая да ме принуждават да приема нечие чуждо мнение.

Вярвам, че нашият Създател е съвършен и всеобхващащ и няма сила, която не е Негова. Аномалиите се създават от човечеството, което върви срещу природата. Корекциите на тези аномалии са резултат от работата ни с природата.

Когато Исус лекувал, религиозните водачи по Негово време казвали че Той е в съюз с дявола. По-късно свети Павел отделял голяма част от духовната си служба, опитвайки се да накара хората в черквите, които основал, да изоставят спора кой има най-голяма сила, кой е най-добрият и кой е най-правият и да поемат задачата, възложена от Исус: да лекуват болните, да вдигат мъртвите, да пропъждат демоните и да учат другите да правят същото. '

Исус е казал: „По делата им ще ги познаете“. Курсистите на Силва се отдават на отстраняване на проблеми и превръщане на планетата в по-добро място за живот.

Ако резултатите на човечеството са лоши, ние не бихме оцелели

Ние сме оцелели.

Всички можем да живеем по-дълго и по-щастливо като използваме повече нашия ум. Това е етично, морално и религиозно. Все пак Методът Силва не е религиозно движение, нито някое от окултните.

В нашата организация няма нищо тайно, нищо драматично.

Тя няма никакви ритуали, никакви посвещения. Методът Силва просто се стреми да запознае хората с потенциала на цялостната личност и да им покаже как, използвайки повече от ума, те могат да се освободят от ограничено мислене и безрезултатни навици и да се придвижат към все по-високи нива на творчество, радост и успех.

Занятие 9

Лечебна енергия

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите на около 20 градуса.

2. Бройте от 100 до 1. Правете го безмълвно, т.е. мислено. Спирайте около секунда между числата.

А. Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускате ги, докато преминавате по тях.

3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.

А Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди.

Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.

В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.

4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си съвършено здрави“.

5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

6. Започнете да броят. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Стандартен лечебен Метод Силва

Преди векове Месмер правел широки пасове с ръцете си. Те били наречени месмерични пасове. Наричат се също магнетични пасове и лечебни пасове. Древните хавайски кахуни или лечители, използвали подобни пасове, за да изчистят аурата от замърсяване.

Днес знаем, че тези пасове са означавали прехвърляне на

така и ръцете. Умът контролира и управлява енергийното прехвърляне.

Насочете пръстите на дясната си ръка към лявата длан. Дръжте ги поне на 30 см от дланта, така че да не усещате топлинната енергия. Сега бавно ги движете нагоре-надолу, все още насочени към лявата длан. Движете ги бавно, така че да не раздвижвате въздуха. Ще уловите, че нещо се

качва и слиза по дланта ви. Ще го усетите като горещина или въздух, но няма да е нито едното, нито другото. Това, което ще усетите, е енергия, същата, която се използва в лечебния процес. Много учени започват да я наричат психотронична енергия.

Стандартният лечебен метод Силва включва използването на тази физическа енергия, която се прилага с пасове, правени с ръце. Но понеже умът я контролира и насочва, той трябва да е релаксиран и съсредоточен върху проблема с искрено желание да лекува.

Непосредственият резултат в пациента е анестетичен: болката изчезва. Но се забелязва и едно друго явление: мястото[^] изглежда се стерилизира и открити рани не се инфектират.

Ето основната процедура. Пациентът е седнал или е в хоризонтално положение, без да отваря очи до края на сеанса. Лечителят влиза в алфа ниво и мислено изразява желание за оздравяване на болния. Прави широки пасове от главата на пациента до пръстите на краката.

Когато широките пасове овладеят цялото тяло на пациента, лечителят поставя ръцете си на няколко инча от главата му - едната над челото, а другата над тила. След няколко секунди променя положението им - поставя ги от двете страни на главата. След това - в горната част на гръдния кош и гърба, като насочва лекуващи душата мисли към имунната система на тялото (на пациента). Накрая, ако има локализиран здравословен проблем, ръцете се поставят на тази част на тялото и лечението мисловно се насочва там.

Научното схващане

В изданието си от април 1984 г, Сайънс Дайджест публикува статия, озаглавена „Умът като лечител“. Тази статия задаваше въпроса: „Могат ли обикновени мисли да лекуват тялото?“ и обхващаше работа, извършена от учени и изследователи в такива организации като Националния институт на здравето, Института за подобряване на здравето, Университета Джордж Вашингтон и Медицинския институт в Харвард. Целите ѝ бяха да се подкрепи схващането за връзката между душевния стрес и отслабването на имунната система и да се разгледа ролята на положителната мисловна представа за активизиране на реакцията на имунната система. Но работата, за която съобщаваха тези научни групи, нямаше заключения. Трябва ли да чакаме изводите им, за да използваме прости умствени техники? Надявам се, не. Надявам се, че всички, които прочетат тази книга, ще започнат да използват ума си за подобряване и запазване на здравето си, без да им е необходимо пълното осмисляне и цялостното приемане от научните и медицинските общества.

Междувременно мога да предложа мое собствено научно обяснение защо мисловната образност благоприятства за здравето. Всички предмети, включително, човешкото тяло, излъчват и предават енергия. Освен това, всичко материално, включително енергийните полета, има съответствие в духовното измерение, т.е. в съзнанието. Излъчването на предметите, електромагнитната химическа енергия се влияят взаимно в духовните измерения.

Когато хората действат в материалното измерение (мозъчна честота 20 цикъла в секунда), човешките мисли променят само материалното излъчване. Когато действат в духовното измерение, човешките мисли модулират и духовното, и материалното излъчване.

Неживата материя, или предметите, излъчва общо статично поле, което може да се променя от светлинно излъчване и мисловно модулирани човешки аури. Модулиране на енергийното поле, независимо материално или духовно, означава прибавяне към или изваждане от статично поле. Това означава, че в модулацията на полето има нещо или някаква интелигентност. Одушевената материя излъчва променливо поле, което се изменя от светлинно излъчване и човешки аури.

Дистанционно въздействие с Алфа

Когато хората действат в материалното измерение с цел да повлияят на материята, те могат да повлияят и на живата, и на неживата материя от определено и ограничено разстояние.

Когато хората действат в духовното, или измерението на ясновидството с цел да повлияят на материята, те могат да повлияят на неживата материя от определено ограничено разстояние; могат да повлияят също на живата материя от неограничено разстояние.

Човешкото тяло действа и като множител, и като делител на честотата. То произвежда субхармонични на основната честоти, т.е. по-малки части от нея същевременно произвеждат и

нейни кратни честоти, независимо на каква честота функционира мозъкът - с 20 цикъла в секунда (в материалното измерение) или с 10 цикъла в секунда (в духовното) - и независимо кое мозъчно полукълбо използваме, когато мислим. Една от мултиплицираните честоти съвпада с инфрачервения диапазон. Съзнателно или подсъзнателно хората винаги регистрират или записват информация за заобикалящата ги жива и нежива материя.

Онези, които искат, могат да се научат как да станат ясновидци, действайки съзнателно на подсъзнателното. По-нататък те могат да се научат по желание да записват информация за жива материя наблизо или далеч, дори за отдалечена нежива материя чрез друг човек в близост до нея. Последното е познато като „ефект на транслационен усилвател“.

Умът като чудотворен лечител

Жителите на малък остров от групата Фиджи някога са казвали за себе си, че са единствените, които могат да ходят върху тлеещи въглени, но в днешно време се разбира, че този подвиг е възможен за всички. Хиляди хора в различни области на живота, с различни степени на образование и от различни раси и култури са били нестинари. Някои семинари за изграждане на самоличността само за един ден или за още по-малко обучават участниците да ходят върху жарава. Те включват вид хипноза.

Какво всъщност се случва, когато се ходи върху жарава? Как може някакво мисловно действие да запази човешката кожа незасегната от изгарящата горещина? В това явление физичните закони изглежда са нарушени и няма никакво научно обяснение. Единственият правдоподобен отговор е, че умът има възможността да променя молекулярната структура на човешката плът.

Установи се, че една видна лечителка, Олга Уорол, е променила електроскопичния профил (молекулярен анализ с цветове) на вода, като държала в ръка проби от 20 до 30 минути¹. Такъв тест сочи, че водата е претърпяла молекулярно-структурна промяна.

Щом телата ни са 70 до 80 на сто вода, в контекст с този пример не е трудно да се разбере, че с такъв контакт заболялата клетка би могла наистина да се промени в здрава.

Много въпроси просто нямат отговор. Каква роля играе енергията при подобно преобразуване? Как умът насочва енергията? Каква е ролята на вяра, религия, молитва? Има ли включени фактори, които все още не осъзнаваме? Дали просто да „изпълняваме нашите методи“ и да позволим на хората да ги наричат чудо?

Един ден преди много години мой приятел дойде при мен в офиса. Каза ми, че брат му, финансов чиновник, умира.

„Но аз говорих с брат ти само преди два-три дни“ - отговорих.

„Тази нощ - ми разказа приятелят ми - той се почувства много зле и отиде в болница. Откриха, че бъбреците му са спрели да функционират, а болницата не можа да намери апарат за диализа“. По онова време само няколко болници имаха оборудване за диализа. „Има в болницата Сан Антонио - ми каза той, - но по разпределение трябва да се използва от друг пациент“. Междувременно болният човек беше изпаднал в кома в следствие урея, натравяща мозъка му.

Веднага, щом приятелят ми излезе от офиса, аз отидох в болницата. Стигнах много бързо, защото е само на шест преки. Трябваше да вляза през входа за спешни случаи, тъй като ако ме беше видял лекарят, че влизам през главния вход, щеше да извика полиция да ме изгони. Професионалната медицина не приемаше спокойно моите методи, както ще обясня в следваща глава.

Когато стигнах до стаята на болния чиновник, там бяха майка му и сестра му. Изрекох малка, невинна лъжа. Казах, че съм изпратен от движението Курсило, организация, проповядваща християнство, за да се моля за него. Вярно беше, че някога бях член на това движение, но не и по това време.

Майката ми каза, че лекарите цял ден са опитвали да го изведат от кома, но не успели. Сега почти нямали надежда да оживее. „Извинете ме - помолих аз - сега ще кажа молитвите си“. Заставах от дясната страна на пациента, до леглото и влязох в нивото си на медитативна концентрация (на

¹ Съавторът, Робърт Стоун, присъства на Втората световна конференция по психотроника в Монте Карло, 1975 год., където се обсъдиха посочените резултати

ясновидство). Говорех мислено на някого, който уж ме слуша:

„Този мъж е на 34 години. Той има голямо, здраво тяло, а на тази планета има много работа да се върши. Не вярвам, че е правилно той да си отиде, понеже бъбреците му са спрели да функционират. Всичките му други органи, жлези и системи са млади и функционират добре. Защо не ни се даде възможност да накараме бъбреците му отново да функционират?” Докато задавах мислено този въпрос, нашият болен чиновник седна в леглото, погледна ме с очи на сомнамбул; бялото на очите му беше пожълтяло от натравяне от урея. Той ме позна и каза: „Привет, Хосе, какво правиш тук?”

„Ти какво правиш тук?” - отговорих аз.

„Къде съм?” - отвърна той.

„Точно, където трябва - отговорих, - Затвори очи и заспивай отново. Всичко ще бъде наред”.

Той затвори очи, отпусна се на възглавницата и сякаш отново изпадна в кома.

Майка му каза на дъщерята да изтича да доведе лекаря и да му каже какво се беше случило. Веднага, щом го изрече, си помислих, че е по-добре аз също да избягам.

След два часа болният чиновник започна да уринира. Бъбреците му започнаха да функционират нормално. Години наред си функционираха нормално.

Преглед на Стандартния лечебен Метод Силва:

1. Влезте в алфа, ниво.
2. Потвърдете желанието, вярата и очакването си, че ще излекувате.
3. Пациентът е легнал и очите му са затворени; правете широки пасове с ръце над неговото тяло отгоре надолу.

4. За няколко секунди задържайте ръцете си над главата на пациента, челото, тила « двете страни, после над гръдния кош и гърба (като мислите за имунната система), после на кое да е място с локализиран проблем. Всеки път визуализирайте проблема и си представяйте, че се извършва корекция.

5. Завършете вашия алфа сеанс.

Основна формула да помогнете на себе си и другите

Тази формула от три фази съдържа основните фрази при всеки случай на лечение, в който се използва Метода Силва:

1. Влезте в алфа.
2. Подсилете желанието, вярата и очакването, че изграждането на представи и словесното изразяване ще лекуват.
3. Визуализирайте нежеланото състояние и си представете, че го промените в нормално.

Използване на Метода Силва

Независимо в кой етап от сутрешните упражнения с броене назад, водещи в алфа сте, можете да се програмирате да накарате Метода Силва да работи успешно за вас хиляди пъти. Този подход включва горната основна формула, приложена не към лечението, а към способността ви да задействате лечението.

Първо идете в алфа.

После, като използвате думи, които свободно ви дойдат на ум, мислено потвърдете желанието си да можете да се лекувате и поддържате здрави и да помагате чрез контрол на ума на другите да правят същото.

Накрая се визуализирайте как изпълнявате упражненията с броене назад, как вибрирате с ръце или правите пасове. После вижте себе си във въображението си по-здрави и си представете, че другите се усмихват, когато им помагате да станат по-здрави.

Сега го направете.

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите на около 20 градуса.
2. Бройте от 100 до 1. Правете го безмълвно, т.е. мислено. Спирайте около секунда между числата.

А. Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускайте ги, докато преминавате по тях.

3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.

А Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди.

Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.

В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.

4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си съвършено здрави“.

5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

6. Започнете да броите. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Чудодейните: желание, вяра, очакване

Вие можете да промените живота си, без значение какво от него. Обмислете следните свидетелски думи на Ед Тисен.

„Преди 6 години, ако ми бяха казали, че някога ще бъда щастлив и здрав, не бих дори се усмихнал при тази мисъл. Здравето ми беше толкова лошо, че даже не можех да си %представя да бъда добре. Това беше, преди един човек да ме въведе в метода Силва и силата на ума.

'Когато съм се родил (1962 г.), не са се надявали да оживея или ако оживея, било ми е предречено, че ще имам тежко мозъчно увреждане и церебрална парализа. По-късно, с допълнителни изследвания, се установило, че имам също и мускулна дистрофия. Бях частично глух, имах силно кривогледство и бях официално сляп.

„Специалистите“ не давали на родителите ми голяма надежда, че ще мога някога да чета, пиша или да работя във „външния“ свят - извън държавна институция. Поради това и поради влошаващото се здраве, те не очаквали да живея дълго.

На двегодишна възраст са направили първата операция на очите ми, за да коригират зрението и кривогледството. От 1967 до 1979 година бях настаняван в заведения и специални училища. Понесох няколко операции на краката и очите, за да опитам да отстраня многото си проблеми, но никоя като че ли не помогна истински. Зрението, слухът и говорът ми се влошаваха.

След това, в началото на 1978 г. една привърженичка на Метода ми даде книгата, която е чела. Често хвърях поглед в книгата, за да разбера колко думи зная. Като четях и препрочитах книгата Ви много пъти, за известен период от време усвоих техниките в нея. Понякога дори заспивах с книгата. Тя овехтя.

Лекарите не можеха да го разберат, но здравето ми като че ли започваше да се подобрява. Не им казвах какво правех - нарича се програмиране.

Първо започнах да ходя. Не след дълго не се нуждаех повече от подпори за ръцете и краката. Слухът ми се възстановяваше, както и говорът.

Казвах, че ще загубя зрението си, но след като влизах в ниво три-четири пъти на ден, зрението ми се оправи. В началото на 1980 г състоянието ми разрешаваше да напусна заведението завинаги.

След няколко месеца леля ми чула за Контрол на ума -Метода Силва и си помислила, че ще ми помогне. Тя не знаеше колко много той вече ми беше помогнал. През септември 1980 г. се включихме в курса.

Курсът ми помогна още повече. Здравето ми значително се подобри. През 1981 г. спрях да нося очила, а съм в отлично здраве.

През 1982 г. положих тест за диплом за средно образование и пропуснах само един въпрос по тригонометрия. Случи се, защото не се програмирах за задачата.

Някога купувах по два чифта обувки, вместо необходимият един чифт, защото краката ми бяха различен номер. В началото на миналата година (1983) се програмирах; сега двата ми крака са с еднакъв номер. Единият ми крак порасна с три номера за по-малко от година. Всичко, което е останат от миналото, е леко накуцване и то скоро ще отmine. Това е част от плана ми за 1984 година. Моят успех не е „чудо“ и това, което направих, не беше, защото съм свръхспециална личност. Вярвам, че всеки може да постигне като мен. Необходима е само вяра, Метода Силва и много работа ”.

Някога хората така уверено ще контролират ума си, че желанието ще бъде достатъчно, за да се сбъднат очакванията. Методика няма повече да е нужна. Сигурно е, че желанието ми чиновникът да оздравее и очакването, и вярата, че ЩЕ оздравее, бяха ключовите елементи в лечението му, както и че мисловно го изобразих оздравял.

Подобни схващания учените приемат трудно. Мисли, чувства и други форми духовна дейност не са измерими по обичайните начини и затова не са предмет на научно проучване и обяснение. Но ако анализирате *ЖЕЛАНИЕ*, като първо проучите значението на думата, може да я видите като включване на компютър. Когато компютърът е включен, *ОЧАКВАНЕ* обявява идването на решение, а вярата, изградена от всички предишни решения, получени от компютъра и от сигурността в програмирането - дава желания резултат. Възможно е всъщност очакване и вяра да разрешават на умовете ни да функционират по начина, за който са били предназначени и без тези елементи да се блокира нормалната умствена дейност.

Ежедневните ви сутрешни упражнения ви дават възможност да стигнете до творческото ниво на ума си бързо и лесно, защото желаете здравните преимущества и ползата от решаването на други проблеми и духовните възможности, с които това ниво на ум.а ви дарява. Вие практикувате, защото вярвате, че с ума си можете да постигнете повече, отколкото постигате сега и защото очаквате желанието ви да се изпълни.

Така вашето практикуване всъщност е форма на компютърно програмиране. Компютърът ви е включен в мрежата и пуснат (желание). Той има подходящите вериги, за да се справи с тази работа (очакване). Компютърът ви е действал преди и отново ще действа (вяра). Вие успявате. Искайте този успех. Вярвайте, че го постигате. Очаквайте го.

В Алфа лечението е естествено действие

Ако знаете да влизате в алфа, а някой болен няма тази способност, вие сте в състояние да му помогнете. Точно като че ли някой е паднал в кладенец, а вие имате въже да му хвърлите.

Да наречем болния А, а здравият човек, който може да влиза в алфа - Б. Да кажем, че Б влиза в енергийното поле на А - т.е., че е на няколко фута.

Б може да влезе в алфа, да постави ръцете си над болезненото място и да си представи, че, болестта си отива и на нейното място идва здраве. В този момент се осъществява енергиен обмен. Все едно, че лечебна енергия е излязла от ръцете на Б, проникнала е в А и е отстранила проблема му.

Кирлиановата фотография, изобретена в' Съветския съюз, всъщност ни дава възможност да видим такъв обмен. Човек поставя ръцете си върху светочувствителна хартия - обикновено стандартна фотографска хартия - в тъмна стая. Краткотрайно се активира поле с висок волтаж и когато се прояви хартията, се появява образ на енергийно поле около пръстите и ръката. Това енергийно поле се намалява веднага след лечение с полагане на ръце, но след няколко секунди напълно се възстановява.

Важно е ръцете на Б да не се допират, когато се слагат над болното място на А. Това би приличало на енергийно късо съединение.

Алфа внушения

Енергията на дясната част на мозъка ви е по-силна в алфа, което прави визуализацията мощна. Когато визуализирате енергично, вие насочвате енергията към създаване на реалност.

Месмер, Брайд, Фройд, Юнг, Адлер и Коуе са вярвали напълно в силата на внушението. Месмер я е приемал като действителен магнетизъм и по-късно тази сила всъщност била наречена

месмеризъм. Брайд я е наричал хипнотизъм. Но пряко внушение е използвал френският психолог Емил Коуе. Той е карал пациентите си да се оглеждат в огледало и често всеки ден да повтарят: „Всеки ден, по всякакъв начин аз ставам по-добре и по-добре.“

Внушението се използва, за да засили очакването и вярата. Ако сте в алфа, когато се внушава, и двете мозъчни полукълба творят по задачата. Следователно в алфа впечатленията са по-силни и се задейства повече творческа енергия.

Въпреки че Коуе не е знаел за мозъчните честоти на алфа, методът му ги е включвал. Когато функционира в нерелаксирано или бета ниво, мозъчната честота се потапя в алфа 30 пъти в минута, но всяко такова потапяне продължава само микросекунди. Съберете микросекундите и те ще възлязат на няколко секунди във всяка минута. Да се произнеса твърдението на Коуе по сто пъти на ден, значи, че понякога твърдението е въздействало в алфа.

Нашата цел е контрол на алфа, не тази техника „наслука“. Когато имате контрол, вие можете да останете в алфа колкото ви е необходимо, докато фокусирате максимум лечебна енергия върху себе си или друг човек. Вие влизате в алфа с желание, вяра, очакване. Визуализирате проблеми, представяте си здравословното отклонение, което трябва да се коригира и после си представяте състоянието нормализирано. И така завършвате алфа-сеансът.

Устните внушения на Коуе са чудесни в бета. „Материалът“ на бета са думите. А умствените представи са „материал“ на алфа. В бета имате отношения с материалния, веществен - следствието. В алфа работите с нематериалния, духовния свят «- причината за следствието. Работете умствено в алфа и ще създадете желани резултат във физическия свят. Желанието, вярата и очакването, действайки като катализатори на програмирането, ви помагат да работите по-резултатно и на алфа, и на бета ниво; в духовната сфера на причините и във физическата сфера на следствията.

Занятие 11

Да избягваме опозицията

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите на около 20 градуса.
 2. Бройте от 100 до 1. Правете го безмълвно, т.е. мислено. Спирайте около секунда между числата.
 - А. Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускате ги, докато преминавате по тях.
 3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.
 - А. Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди.
 - Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.
 - В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.
 4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си съвършено здрави“.
 5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.
 6. Започнете да броят. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.
 7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“
- Физикът Южин Вигнер е казал: „Самото проучване на външния свят ни доведе до заключението, че същността на съзнанието е основен принцип на реалността“. Сега знаем, че същността на съзнанието поражда здравословното ни състояние, което за повечето от нас е основно в действителността. Без добро здраве ние оставаме без радостите на семейство, работа, пътуване и човешки удобства. Тази действителност избледнява пред болестта.

Науката неохотно прие, че умът има значение за реалността, но това признание напоследък става все по-широко разпространено. Психиатрите вероятно бяха първите лекари, които сериозно

приеха ума като фактор за здравето. Вече към тази платформа се изкачват ендокринолозите и молекулярните биолози. Водещите в терапията специалисти, като зъболекари и акушери, също разбират въздействието на ума.

Сега психоневроимунолозите имат свое тримесечно списание, наречено „Прогрес“. Събития, които някога бързо се потуляваха, сега се разглеждат в него в ярката светлина на научната прецизност. В една от темите, например, се разглежда отделянето на маймуни от майките им, тогава показали намалена способност да парират болести, но след връщането им в група от техния вид имунните им системи са укрепнали. Друг пример е проучването на съпрузи на жени, умиращи от рак. Те самите страдали от намалена способност да парират болести. И още един пример: човек, който релаксирал и визуално си представял, че забавя растежа на тумор, когато спрял упражнението, растежът на тумора се възобновил.

Издателят на списание „Природа“ Джон Мадокс съобщава, че някои психоневроимунолози мислят, че всяко състояние на ума поражда по-силен или по-слаб имунитет. Съобщението твърди, че в Медицинския институт в Сан Франциско, Калифорнийския университет, астматици, които предприемали въображаемо пътуване в телата си, за да помогнат на пострадалите клетки, се нуждаели от по-малко лекарства, а също имали и по-добро дишане.

Опозиция на професионалната лгедицина

Кампанията в подкрепа на схващането за ролята на ума за здравето ни има своите мъченици. Много лекари, признали ролята на ума, са тормозени от местните медицински движения и централното ядро - Американската медицинска асоциация. Медицинските власти причиниха твърде много неприятности ни д-р Карл Симънтън, един от първите, които заимстват от Метода Силва за оказване на помощ на пациентите. Дори днес, ако използвате ума си в присъствие⁴ на болен, за да му помогнете да се възстанови, може да бъдете обвинени, че практикувате медицина без разрешение.

Полагал съм усилие да предпазя практикуващите Силва от това обвинение. Да си представиш, докато медитираш, че друг човек оздравява, е така близо до молитва, ако не е едно и също, че аз учредих непечелившо акционерно дружество, наречено „Вселенско общество“ и под това име хората, защитени, могат да влизат в болнични стаи, да използват лечебни методи. Идеята се зароди доста по-рано между 1953 и 1963 година, когато все още изследвах Метода Силва и понасях своя дял от предизвикателствата на различни власти. Един ден прокурорът ми телефонира и ме помоли да отида при него. Когато пристигнах, секретарката ме въведе в кабинета му, където той ме поздрави учтиво и ме покани да седна. Познавахме се от детинство и се поздравявахме със малките си имена. Но в студената обстановка на служител на правораздаване любезностите някак се замъгляват. „Хосе - каза той - има оплакване срещу теб. Един лекар се оплаква, че си излекувал един от пациентите му. Казва, че практикуваш медицина без разрешително. Какво правите бе, хора?“

Обясних, че това, което правя, прилича повече от всичко друго на молитва. След като ме изслуша, прокурорът ме успокои, че лекарят няма основания срещу мен. Ако пациентът се беше оплакал, обясни той, щеше да има основания, но пациентът съвсем нямаше желание да се оплаква. Той беше благодарен, че е излекуван.

Оказа се, че аз дори не съм знаел конкретно за този случай на подобрене, докато прокурорът не ме извика в кабинета си. За да оправи състоянието на пациента, лекарят беше предписал серия от инжекции, по две на седмица за около месец и половина. През този период болният решил да дойде на моите петъчни сбирки. Докато участвал в умствените упражнения, които провеждах в началото на всяка сбирка, пациентът разрешил здравословния си проблем. Изобщо не съм знаел за проблемите и лечението.

Болният спрял да ходи при лекаря, но един ден го срещнал в града и последният го попитал: „Защо спря да идваш на инжекции?“

„Защото ме излекуваха там“, отговорил пациентът, имайки предвид залата на Силва курса. Затова лекарят се оплакал на прокурора.

Но самият прокурор имаше роднини, които редовно посещаваха сеансите ми в петък вечер.

Той завърши нашата кратка среща със съвет как да продължа, без да си навличам беда. Бях доволен, че имам членове на движението роднини на някои градски и областни длъжностни лица и ми изплува идеята за Вселенското общество.

Опозиция на църквата

Лекарите не бяха единствените, които затрудняваха хората на Метода Силва. Много служители на местната църква правеха същото. Дори онези, които познаваха хора, получили помощ от мен, не искаха да повярват в резултатността на моите методи, докато не видеха със собствените си очи. Един ден при мен се отби свещеник, на когото някога бях помогнал. Имаше приятел, също свещеник, с рак на храносмилателната система, който си правил вече три тежки операции. Болният имал постоянна треска и диария. Бил освободен от задължението да служи литургии и се оттеглил в домашен покой. Моят приятел ме помоли да му помогна, въпреки че местното духовенство предупреждаваше богомолците да странят от сбирките на Силва и им внушаваше, че работя за дявола. Попитах моя приятел-свещеник: „Искаш да кажеш, че свещениците там ще ми разрешат да вляза в сградата, за да видя болния?“

„Ще уредя нещата така, че никой да не те закача“, увери ме той. Веднага щом влязох в стаята на болния свещеник, другите свещеници ни оставиха сами. Пипнах ръката на свещеника, добре запомних чертите на лицето и звученето на гласа му и му препоръчах да изпие половин чаша вода вечерта, а другата половина - сутринта. После му казах, че ще се върна след три дни, за да проверя подобрението. В къщи, същата вечер привърших програмирането от разстояние (ще обясня подробно този метод по-нататък в книгата).

След три дни се върнах да проверя как се развиват нещата при свещеника и той ми каза, че чувства категорично подобрение. Температурата му спаднала, а диарията спряла. Сега имаше нормална чревна регулация. А и отношението му се беше променило, на другите свещеници - също. Все пак за оздравяването му бяха необходими още два сеанса. Всеки път, когато пристигах, обслужващите свещеници бяха по-сърдечни. Месец по-късно свещеникът замина на почивка в Испания и когато се върна, беше отново назначен в църквата. И сега, когато пиша това, той е все още жив.

Хипотезата замества опозицията

Времето на едно поколение измина, а все още практикуващите лекари посрещат Силва със скептицизъм. Но има напредък. В религията духовници и черковници, вместо да казват, че сме „на дявола“, си спомнят какво е правил Равин Исус, докато е бил на земята. И напомнят Неговите твърдения за възможностите на човешките същества. Сега те се питат: „Ами ако Исус е казал истината?“

Професионалната медицина все още прави реклама на стриктните методи на противодействие, но в някои медицински кръгове се задава въпросът: „Ами ако се използва умът в този случай...?“

Беше време, когато съседите отбягваха съпругата ми, а децата се срамуваха в училище, но това вече е минало. Сега Ларедо Тексас е на картата - поне отчасти поради това, че тук е установен Международният център на Метода Силва - Контрол на ума, който има милиони курсисти. Безброй хора, курсисти, техните приятели и семействата им са извлекли полза за здравето си във всяко отношение.

С ежедневните си сутрешни упражнения вие сте изграждали очакване и вяра в резултатността на Метода. Колкото повече вярвате и очаквате, толкова по-малко ще пречите на себе си и по-действен ще бъде вашият успех. Веднъж един почитател казал на покойния Уолтър Ръсел, съоткривател на тежката вода, предвещала атомния век, скулптор на трима президента, архитект, композитор, писател, притежател на много творчески способности: „Вие сигурно имате огромна вяра?“ „Аз изобщо не вярвам, отговорил отсечено Ръсел, АЗ ЗНАМ“.

Скоро и вие също ще „знаете“. Ще сте овладели алфа нивото. Ще можете да помагате и на своето, и на чуждите тела да оздравяват. Оттам ще можете да продължите към разрешаване на проблеми от друго естество.

Стотици лекари от всички специалности, както и хиляди медицински сестри са се

квалифицирали в Метода Силва. Водещи корпорации са изпращали висшия си административен персонал да изкара курса, за да задейства по-голяма част от ума си. Счетоводители, инженери, работници, учители, родители и деца от всяко социално положение сега използват обучението, за да повишат интуицията си, творчеството и способностите си за решаване на проблеми.

Методът Силва ще ви помогне да решите много проблеми, но най-лесно се започва със здравето. За мозъчните неврони здравето е с най-голямо предимство. Когато умът ви програмира тези мозъчни клетки да подобряват здравето, те откликват с готовност.

Занятие 12

Атмосфера за лечение

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите на около 20 градуса.
2. Бройте от 100 до 1. Правете го безмълвно, т.е. мислено. Спирайте около секунда между числата.

А Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускате ги, докато преминавате по тях.

3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ ' млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.

А Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди.

Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.

В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.

4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си съвършено здрави“.

5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

6. Започнете да броят. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Лечение на диабет

Т.С., 25 годишен, страдал от диабет и много усложнения на диабета, когато решил да се обучи в Метода Силва. Ето според неговите думи какъв е бил резултатът:

„Здравето ми беше главната причина да участвам в серията начални, основни лекции на Метода Силва. От 20 години съм диабетик, тип II (зависим от инсулин). Когато станах на 21 година, започнах да развивам странични последствия. Първото беше диабетична ретинопатия. Кръвоизливите в очите ми причиниха слепота в дясното око и силно намалено зрение в лявото. Прочистиха и двете ми очи оперативно с лазерен лъч. По-късно възстанових част от зрението на дясното си око, но не можеше да се сравни с нормалното. Лекарите ми казаха, че вече няма да мога да извършвам друга физическа дейност, освен ходене - никакво бягане, навеждане, вдигане на каквото и да било и т.н. Това ми приличаше на лош сън, тъй като цял живот съм бил активен атлет. Всичко, което можех да помисля, беше: "Защо аз? Аз съм само на 21 година“.

По-късно през същата година повиших кръвното налягане и бях подложен на максималната дозировка за сваляне на кръвното, заедно с диуретик. Лекарите казаха, че няма начин някога да се отърва от лекарството за кръвно налягане. Високото кръвно налягане е вредно не само за сърдечносъдовата система, в моето състояние то застрашава очите ми.

Когато навърших 23 години, ми казаха, че се е появило ново усложнение - влошаваше се положението на бъбреците ми. По това време бъбречната ми функция беше вече намалена на 50 на сто.

Сега съм на 25 години и вярвам, че Методът Силва и Бог спасиха живота ми. Откакто учих в курса, нуждата от инсулин намалява всяка седмица. Програмирам съм се да намалява. С инсулинова помпа съм, в която дозата се променя три пъти на ден (стъпаловидна прогресия).

Всъщност аз съм програмирал необходимостта от инсулин през целия ден да спада и се получава. Дозата на лекарството за кръвно налягане също е намалена от лекарите.

Програмирал съм се и се моля за подобрене на очите, особено за спиране на кървенето. В миналото само едно мое ядосване причиняваше кръвоизлив. Сега играя тенис и карам колеу, разбира се, много внимателно. За учен Методът Силва е повече от случайно стечение на обстоятелствата. Лекарите не могат да обяснят пролените, но казват: „Каквото и да правих, продължавай“.

Можете ли да си представите Т.С.? Положителни ли са неговите мисли? Да. Съсипан ли е от страх, враждебност, несигурност? Едва ли. Вярва ли в духовното начало на физическия свят? Да.

Т.С. е бил подтикнат да се обучава от сериозното си физическо положение (желание). Той е вярвал, че може да програмира инсулина по желание и е успял. Очаквал е програмирането да действа и то е действало. С други думи, той е имал отлична умствена настройка за успех. И я е използвал.

Преодоляване на отрицателното мислене

Отрицателното мислене причинява проблеми.

Положителното мислене причинява решения.

Отрицателното мислене осигурява атмосфера, в която могат да се развият здравословни проблеми.

Положителното мислене осигурява атмосфера, в която може да се добие и поддържа добро здраве.

Нека опресня схващането ви с дефиниране на всеки вид мислене:

Отрицателното мислене е вина, тревога, несигурност, страх, ревност, подозрение, омраза, враждебност, яд, отчаяние, скръб, неувереност; отрицателното мислене не е в хармония със заобикалящите ви хора и предмети.

Положителното мислене е любов, признание, оптимизъм, сигурност, смелост, сътрудничество, състрадание, щедрост, доброжелателство, търпеливост, услужливост, амбиция; положителното мислене е в хармония със заобикалящите ви хора и предмети.

Това са само примери, а не цялостна картина. Не ви е необходимо да имате цялостната картина. Необходима ви е само тази на вашето собствено мислене, особено на отрицателните компоненти, каквито и да са те. Да вземем например вината. Като всеки елемент на отрицателното мислене, вината причинява стрес. Вината, а и всеки друг вид отрицателно мислене, стават привични, а стресът, който причиняват - хроничен. Хроничният стрес е убиец.

Когато усещате, че извършеното е недостатъчно, че не сте положили усилие, че не сте постъпили правилно, вие се чувствате виновни. Ако продължавате да се чувствате така, може да увредите имунната си система. В края на краищата тази вреда ще ви убие. Когато дълги периоди имате отрицателна нагласа, в тялото ви настъпват химични промени. В кръвта се освобождава стресов химичен елемент, който подтиска дейността на имунната система, като явно обърква и отслабва организацията ѝ. При тези условия започват да се зараждат здравословни проблеми. Но положителните чувства у вас и работата, която извършвате и която ви кара да бъдете повече оптимисти, отколкото песимисти, допринасят за здравето ви. Те укрепват здравето и главно спомагат за оцеляването ви. За вас е по-добре също да правите , онова, което знаете, че е правилно, така че да не ви тормози чувството за вина.

Сякаш природата или Бог ни е снабдил със система за възмездие. Не грешете и здравето ви ще цъфти. Грешете и ще пострада здравето ви. Спирайте винаги, щом почувствате, че ви гризе съвестта, за това което правите. Влезте в алфа ниво. Установете кое действие ви кара да се чувствате виновен. Решете, че го отменят и няма да го повтаряте. От 1 до 5 отворете очи и забележете колко по-добре се чувствате.

Дори мисълта, че правите нещо, което не е съвсем честно, деликатно, морално, законно или правилно, може да води до стрес. Изкушението може да ви разболее.

Спирайте винаги, когато в ума ви се роди вредна мисъл. Затворете очи, поемете дълбоко въздух, завъртете очи леко нагоре и мислено кажете: „унищожавам, унищожавам“. Ще разпръснете

източника на стрес на място. Това е добра тактика за началото на всяка отрицателна мисъл.

Занятие 13

Нуждата от вяра

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите на около 20 градуса.
2. Бройте от 100 до 1. Правете го безмълвно, т.е. мислено. Спирайте около секунда между числата. А Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускайте ги, докато преминавате по тях.
3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен. А Запитай се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди. З.Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.
- В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.
4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си съвършено здрави“.
5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.
6. Започнете да броят. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.
7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Много начина да се разболеете

Никой не може да каже със сигурност точно кои умствени нагласи или емоции причиняват болести като прогресивна ... склероза, диабет и синдром; на Гунрейн Баре. Не е лесно да се характеризират със специфични настроения или емоции, но от друга страна, често е съвсем ясно, че жена може да загуби слуха си, защото има нещо, което не желае да чуе или мъж може да загуби зрението си, защото има нещо, което не желае да види.

Има много пътища, по които може да дойде болестта. Например, може да се наследи, може да се движи из въздуха, който дишаме или във водата, която пием. Може да бъде в хранителните продукти или замърсената околна среда. Може да е резултат от недоспиване, обездвижване, недохранване или липса на витамини и много други причини.

Някои смятат, че болестта се явява, за да ни научи на нещо и приемат заболяването като прикрита благословия. Аз не съм съгласен. Нашият Създател иска да сме съвършени като Него. Отклонения от това съвършенство се извършват на Земята, а не на небето.

Хората пораждат здравословните си проблеми. Твърдо вярвам в това. Сестра Елизабет Рейс, лектор на Силва, е убедена в друго. Тя си има свои доводи. Ще предам обяснението ѝ с нейните думи:

Синдром на Гунрейн Баре: странно, необичайно изпитание, почти неизвестно „заболяване“, докато не навлезе в живота ви.

Откъде идва?

Как действа на хората?

Доколко може човек да се справи с него чрез молитва, техниките на Метода Силва, положително мислене, смелост, вяра или вътрешно упование?

На 23 август бях поканена в манастир „Се. Мария“, Порт Хюрон, Мичиган, за да започна книгата си „Библейски размисли“, ръкопис който се оформи през 25-годишното ми преподаване на Светото писание на различни езици.

Първа и втора глава бяха завършени. Сега възникна въпросът: „Накъде да се отправя? Библейската или всемирната истина?“. Въпросът беше много сложен, защото като християнка и лектор на Метода Силва КОНТРОЛ НА УМА често съм била предизвиквана и атакувана: „Съвместим ли е Методът Силва с мисията на Исус?“

В сряда, на 25 август, четохме молитви за отговор на този въпрос. В четвъртък се събудих

с двойно виждане. В 11 ч. сутринта не можех да ходя. До полунощ бях напълно парализирана. Отговор на молитвата? „Искайте и ще ви се даде, търсете и ще намерите“.

Отидох в спешния кабинет на болница Мърси, Порт Хюрон. До 22 ч. същата вечер ми скенираха мозъка, направиха САТ томография и се спряха на няколко диагнози. Накрая тестовете показаха синдром на Баре - заболяване, причинено от вирус, който засяга нервната система чрез гръбначния стълб.

Всеки мускул на тялото ми беше обездвижен, като започна от очите. Интересен символ - придвижване към прояснено духовно проникновение, може би? Шест сестри на Йосиф и приятели от цял Мичиган дойдоха да ме обслужват денонощно - молитвен екип... шест души, отдадени на обич, молитви и вяра, всичките, с изключение на един, курсисти на Силва и приятели от много години.

Поддържаше ме тяхната енергия и присъствие. Не изпитвах никакъв страх. Не чувствах никаква болка. От дългогодишната практика и на молитвата, и на Метода Силва аз отдавна се бях научила да релаксирам, така че кръвното ми налягане, температурата и пулсът бяха нормални през цялото изпитание. Не „работих върху това“ беше естествена проява, вече изградена от практика, практика, практика.

Веднъж една сестра ми измери кръвното налягане и установи, че е ниско. „Дай ми една минута и отново го измери“. Тя го премери - „Нормално“.

Мускулите на гърлото не действаха, така че беше вероятно да се засегнат белите дробове. Всеотдайните приятели ми правеха гаргара всеки час и това беше отстранено. Аспирираха ме, но не са включвали в респиратор. От друга страна всичко специфично за симптоматиката на синдрома на Баре изглежда предстоеше. А лечението му продължава от 6 месеца до няколко години. Но след 30 дни бях изписана от възхитения и учуден лекар... ходеща, говореща, летяща: символ на благотворното влияние на това, което Хосе Силва нарича енергия, визуализация, релаксация; което един християнин нарича молитва на всеотдайността.

Това изумително преживяване на познание и лечение сега наричам „моето тридесетдневно самовглъбяване“.

Десет дни аз бях напълно парализирана... очаквах очите ми да започнат да се движат. Тогава отидохме с линейка до Борджес, нашата болница в Каламазу и още точно десет дни ми провеждаха физиотерапия.

Пристигнахте в Борджес на 5 септември, неделя следобед. Лечението започна в понеделник сутринта. До вечерта движех ръцете си и стоях права. Когато знаеш какво се случва на други с това вирусно заболяване, отново оценяваш колко мощни са релаксацията, енергията и молитвата.

- Докато медицинският персонал в Борджес следеше моето изненадващо възстановяване, аз се подготвях за завръщане в Назарет и на нашия санитарен етаж във Фонтбон (сградата на оттеглилите се сестри).

Новите „десет магически дни“ на любов и грижи с ежедневна физиотерапия сега ме отведоха до състояние на физическа независимост. При движение очите ми не са съвсем синхронизирани. Чувствам се като мъжа от Евангелието, който видял „хора като дървета да ходят“. Не съм толкова зле и с малко търпение...

Сега въпросът ми е: „Какво съм научила и как мога да го споделя със света?“ Несъмнено книгата ми никога няма да е същата, нито пък аз.

Не ми беше „наложено“ от Бог. Не беше сатанинско. Аз търсех да вникна във физическата болка. Бях страдала вече емоционално, душевно и духовно. Затова не ми беше трудно да съветвам в тези области. Но физически? Аз бях винаги здрава, така че по отношение на физически слабите бях често високомерна.

Сега възхвалявал! Бог за специалното ми изпитание. То ми даде възможност да разбера, че всеки се учи.

Лечението не е случайно, то е природен дар, който наистина „си върши работата“, когато му разрешите да действа. То е и обща дарба, на която молитвата и чуждата мисъл могат да помагат.

Този разказ, смятам, може да ни напомня, че никой от нас не е сам. Ние сме „пазителни на

нашият брат", ние сме нашият брат. Вашата енергия е моя, защото всички ние черпим от един източник. Това е дар и е реален. Аз го наричам Бог и като християнка приемам „добрата вест“.

Многото пътища към здравето

Изпитанието на сестра Елизабет Райе вдъхновява много хора, тъй като тя продължава да го споделя с курсове и аудитории навсякъде където преподава и чете лекции.

Вярата на човек в Бог е фактор при лечението и благосъстоянието. Колкото по-самотни се чувстваме, толкова по-голям стрес преживяваме. Всяка религия, която признава по-висш Разум, облекчава от стреса. По същата причина любовта към семейството е път към добро здраве.

Занятие 14

Постигане на душевен мир

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите на около 20 градуса.
2. Бройте от 100 до 1. Правете го безмълвно, т.е. мислено. Спирайте около секунда между числата.

А Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускайте ги, докато преминавате по тях.

3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен. А Запитай се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди. Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.

В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.

4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си съвършено здрави“.

5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

6. Започнете да броят. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Все повече осъзнаваме, че имаме способност сами да се разболяваме и лекуваме. Например, някога беше немислимо да се види изследване на рак по други начини, освен медико-химичните. В края на 1984 г. обаче Американски фонд за изследване на рака публикува едно изследване на стреса и връзката му с рака. „Насочихме усилията си в областта на рака, свързан със стрес, защото много проучвания сочат силна зависимост между нивата на стреса и вероятността да се заболее от рак“, гласи отправеното писмо. В него са цитирани трите специфични проучвания:

1. Д-р Уилям Грийн от Университета в Рочестър проучил живота на три двойки близнаци. Единият от всяка двойка е преживял дълбока психологическа промяна и скоро след това и тримата са развили левкемия (рак на кръвта), докато незасегнатите от стрес близнаци не са развили левкемия.

2. На третия Международен симпозиум по откриване и предпазване от рак, д-р Х. Дж. Ф. Балтруш съобщава, че след изследване на около 8000 пациента с различни видове рак, е установил, че в повечето от случаите заболяването се е появило „в период на силни стресове и интензивен живот“, често включвайки затруднено положение, раздяла и други тежки загуби.

3. Самостоятелните проучвания на д-р Керълайн Томас от Джонс Хопкинз и д-р Рене Мастравито от Раков център в памет на Слоун Кетъринг показаха най-голямо разпространение на рак сред хора, склонни да „сдържат“ емоциите си.

Приятно е да се забележи как в съзнанието на професионалната медицина проблясва представата за възможността на човешкия ум да си причинява болести или здраве. Но бавното развитие на процеса възпрепятства онези от нас, които вече са изпитали положителните резултати от подобно схващане.

Приятно е да се забележи, че педагози споделят мнението за значението на функцията на дясното полукълбо, но и тук напредъкът е разстройващо бавен.

Все повече хора от съвсем различни социални прослойки съзнават ползата от повишаването на творческите възможности, възприемчивостта и интуицията, получена чрез контрол на ума в алфа.

Силно желаем движението да се засилва, а числеността му да се увеличава.

Как да направляваме стреса и да постигаме душевен мир

Н.Б. отивала на работа с колата на съпруга си, когато внезапно автомобилът отпред спрял. Шофирал мъжът ѝ, а тя в момента ядяла от кофичка тестена закуска. „Главата ми се блъсна в таблото. Устните ми се напъхаха в кофичката, закуската ми се разлетя къде ли не - по косите ми, в чантата, върху красивата ми рокля на цветя...”

Колата нямала никакви повреди, но двамата трябвало да обърнат и да се приберат, за да се почистят. Н.Б. повънила в службата, за да съобщи за закъснението. Тя видимо била разтърсена и много притеснена. Използвала Метода Силва, за да влезе в алфа ниво. Бързо отстранила, отрицателните емоции и ги заместила с положителни. „Аз съм благодарна, че не съм ранена. Това е само за добро, защото точно това ми трябва. Ще прекарам великолепно деня. Съпругът ми също ще прекара великолепно. Нервите ми се успокояват. Чувствам се все по-умиротворена. Когато на 5 отворя очи, ще се чувствам чудесно”.

След като броила, тя почувствала внезапна промяна. „Моят съпруг беше свидетел колко различна станах. Той не трябваше да ми носи чантата или да ми помага по някакъв начин. Вместо да се тюхкам за случилото се, спрях да мисля за него. Той се гордееше с мен.”

За да разсеете стреса в момента, постъпвайте като Н.Б. Влезте в алфа нивото си и променете ситуацията. Представете си чашата на живота си не полупразна, а полупълна. Мислено си дайте инструкции да извлечете полза от преживяното. Програмирайте се да възстановите душевното си равновесие и да използвате опита, за да станете дори подобри от преди.

Изградете навик за прогонване на стреса, като го заместите с душевен мир. Премислете вчерашните си действия, прецизно отделяйте всяка напрегната ситуация, като специално търсите действие, в което не сте били достатъчно щедри, етични, явно честни или състрадателни към някого. В алфа ниво вземете решение да Направите нещо, което ще поправи това действие. Или ако е трябвало да помогнете на някого, а не сте предприели нищо, вземете решение да извършите нещо положително днес. Вечерта премислете по същия начин току-що изминалия ден. Подобно редовно действие поражда душевен мир - предпоставката за дълголетие.

Обратна биовръзка и контрол на стреса

Апаратурата за обратна биовръзка измерва физически състояния на вътрешни органи. Тъй като те са показателни за душевните състояния, обратната биовръзка се превърна в често използван начин за промени в душевното състояние и за потвърждение, че наистина са настъпили тези промени. Чрез обратната биовръзка например, може да се убедите, че сте в ниво на релаксация, което е необходимо за разсейване на стреса.

Термометърът е приспособление за обратна биовръзка. Не измерва нивото на релаксация, но дава ценна информация за температурата на тялото. Релаксацията се измерва с два апарата за обратна биовръзка. Единият измерва електрическото съпротивление на кожата. Другият - мозъчните честоти.

И двата апарата са достъпни за курсистите на Метода Силва. Те могат да получат галваничен реактор за кожа, който помага в упражненията за релаксация. Като поставят два пръста на електродните възглавнички, включат апаратите и регулират звуковите пулсации в междинно положение - нито бързи, нито бавни, курсистите могат да релаксират и да получат пряка звукова обратна връзка, отчитаща постигнатото. Въпреки че галваничният кожен реактор не измерва мозъчно-възбудната честота и дава информация, която е повече качествена, отколкото количествена, аз така съм го приспособил, че звуковите сигнали са най-бавни, когато човек е дълбоко релаксиран.

За да се измери точно алфа, е необходим електроенцефа-лограф. Това е по-сложен апарат за обратна биовръзка от галваничния кожен реактор, следователно и по-скъп. При електроенцефалографа електродите са прикрепени направо към главата на човек и се използва или

визуална, или звукова обратна връзка, за да се даде знак, когато се достигнат алфа честотите.

При използване на единия от двата апарата, курсистите могат да узнаят дали техниките, които използват, наистина успокояват тялото и ума. При броење назад могат да установят, дали е по-резултатно да си представят числата или да ги казват наум. Могат да уточнят коя спокойна сцена е най-въздействаща: красиво езеро или спокойно люлеене в задния двор. И могат да определят кой е най-добрият метод за прогресивната им релаксация. По-добре ли релаксират, ако просто дадат команда на раменете да се отпуснат, или ако действително ги пораздвижат, за да намерят спокойна поза. На такива въпроси се отговаря бързо с честотата на сигналите, които те чуват, или скалата, която виждат. Така курсистите узнават кое точно ги успокоява.

Апаратите за обратна биовръзка могат да убедят, че наистина нещо се случва, когато релаксират, броейки назад и вероятно това им качество е по-важно.

След подобно потвърждение, те се успокояват относно релаксацията. Ако напрегнато мислиш дали наистина релаксираш, ти разбира се, не релаксираш. Обратната биовръзка подпомага усвояването на релаксацията, като убеждава курсистите, че наистина напредват.

Помощта за релаксация е помощ за управление на стреса, но не и отстраняването ми. Ограничението на обратната биовръзка е, че може да помогне да управлявате или да намалявате стреса, но не може да ви помогне да спрете развитието му. За това е необходимо да използвате алфа нивото си, да вземете решения и да коригирате, както е описано по-горе.

Занятие 15

Разпръскване на разрушителните мисли

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите.
2. фази 2.А, 3.А, 3.Б и 3.В са по избор. Бройте бавно на ум от 50 до 1. Спирайте около секунда между числата.

А Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускайте ги, докато преминавате по тях.

3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.

А. Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди.

Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.

В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижете мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.

4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си свършено здрави“.

5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

6. Започнете да броете. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Установено е, че хора с тежка депресия свършват със силно предразположение към рак и вирусни инфекции, като херпеси. Когато депресията се преодолее, имунната система е свободна да функционира нормално и рисковете изглежда изчезват.

Точният механизъм на действие обикновено е предмет на проучване от биохимици и имунолози. Тези изследователи могат да проследят верижните реакции, които очертават връзката мозък - имунна система. Ние в Метода Силва не участвуваме в изследването. Но не седим и „сърскръстени ръце“. С допускането, че всичко в тялото се координира от ума, ние започваме да контролираме ума, за да контролираме имунната система, жизнените органи и основните си нива на добро здраве.

Да, вие можете да победите болест чрез контрол на вашето настроение. Не трябва да чакате откритията на учените, търсенето на пътищата, свързващи мозъка със защитното поведение на тялото. Можете да използвате алфа нивото си, за да придвижите настроението си към положител-

ната страна на техния спектър и да живеете по-дълго.

Моята философия е, че Създателят ни възнаграждава за нашата помощ в коригирането на проблемите на света.

Ние сме тук, за да помагаме на Бог в света на проявлението. Ние сме единствените същества в този свят, които можем да изпълняваме ролята на сътворители. Само ние можем да направим света, в който живеем, по-добър и за хората, и за другите форми на живот. Чрез дейността ни в това направление и нашият собствен живот се подобрява. Тъй като всеки от нас мисли по-скоро съзидателно, отколкото разрушително, по-скоро положително, отколкото отрицателно, ние самите сме първите, които печелим, като живеем по-здравословно и по-дълго.

От друга страна, ако мислите ни са разрушителни, ние сме подтиснати, а ако унижим другите, ще сме първите, които ще страдат от противодействието ни със света. Губим имунитета си към болести и отстъпваме пред мъничките микроби и вируси. Говорим за наказание, подходящо за престъплението. Ако мислите ни са разрушителни, унищожаваме себе си.

„Наказанието“, което отговаря на „Престъплението“

Характерът на разрушителните мисли често се изяснява чрез характера на увреждането, причинено на тялото ни. Мислите подбират думите, а те нареждат на тялото да се подчини. Но думите могат да се избегнат и наистина повечето от нашите мисли не са словесни.

Продължителното триене, каквото е лулата върху устните на заклет пушач, може да причинява рак. Но се знае, че ракът се причинява и от човешки търкания - властен шеф, например, или „невъзможна“ свекърва или тъща. Знае се, че ако човек допусне да изгаря от желание за нещо непостижимо, си причинява охтика или туберкулоза. Тайните препятствия на психологическо ниво могат да се появят върху кожата във вид на псориазис. Знае се, че препятствията по пътя на кариерата водят до проблеми в колената и стъпалата. Служебните тревоги или хроническо безпокойство могат да „улучат“ в корема - във вид на язви.

Щастието може да лекува

Обикновено не е трудно да се разбере връзката между отрицателното отношение и емоции и съответните отрицателни физически резултати. Като знаете предварителното условие, че „наказанието“ - или болестта, отговаря на „престъплението“ - или отрицателните мисли, вие можете да извличате важни указания относно мислите, които ви причиняват физическия проблем. Този начин е особено полезен за начинаещи. По-късно, когато овладеете алфа нивото, лесно ще можете да различавате не само вашите, но и чуждите мисли, както ще се обясни в следващите глави.

Слушането на хармонична музика може да бъде път към добро състояние. Радост и смях могат да бъдат път към добро състояние. Сега много терапевти провеждат „семинари на смеха“ за сериозно болни. Откакто Норман Казънз, навремето редактор на „Съботни новини“, се излекува от така наречената от лекарите „неизлечима болест“, напусна болницата, настани се в хотел и заживя с комикси, записи и други забавления, предизвикващи смях, официалната медицина обърна по-голямо внимание на смеха като „лекарство“.

Бих могъл да изредя и други пътища към добро състояние, но и те ще са свързани с ума, както споменатите досега вяра, любов, хармония и удоволствия.

Ако умът е общият знаменател, а вие можете да влизате в алфа ниво и да го контролирате, какво още би могло да е необходимо?

Преглед на допълнителните здравословни процедури

Ето най-важните процедури, които ще ви потопят в „атмосферата“ на по-добро здраве.

Как да се справите с изкушение или друг негативизъм Спрете. Затворете очи и ги обърнете леко нагоре. Поемете дълбоко въздух. Мислено кажете: „Унищожавам, унищожавам“. Отворете очи.

Как да спрете отрицателна дейност Винаги прекратявайте дейността, с която сте ангажирани, ако тя поражда конфликт във вас. Влезте в алфа нивото си. Уточнете въпросната дейност. Вземете решение да я прекъснете и да не я започвате повече. Излезте от нивото с броене.

Как да разпръснете всекидневното напрежение При лягане влезте в алфа нивото си.

Премислете дейностите за деня. Има ли нещо, което сте направили не съвсем внимателно или етично, нещо, за което може да изпитвате чувства за вина? Убедете се, че утре ще извършите нещо, което ще коригира направеното. Също така, ако има нещо, което е трябвало да свършите, а не сте, вземете решение да го изпълните утре. Заспете. Сутринта повторете решението си и излезте с броење от ниво.

Как да си помогнете да оздравеете Влезте в алфа. С въображението си влезте вътре в тялото там, където е проблемът. Представете си, че се оправяте. Представете си отлично здраве. Излезте с броење от ниво, повторете, че сте в добро състояние.

Занятие 16

Болка и хипноза

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите.

2. фази 2.А, 3.А, 3.Б и 3.В са по избор. Бройте бавно на ум от 50 до 1. Спирайте около секунда между числата.

А Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускайте ги, докато преминавате по тях.

3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.

А Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди.

Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.

В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.

4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си свършено здрави“.

5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

6. Започнете да броят. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Облекчаване на болка, спиране на обилно кървене, ускоряване на оздравителен процес - всичко това са действия, които можете да предприемете, когато знаете как да отидете в алфа ниво и, контролирайки го, да го използвате.

Знаехте ли, че човек може да въздейства върху способността на бактериите да оцеляват или да умират от отрова?

Знаехте ли, че човек може внезапно да спре болка в основата ѝ, дори когато е хронична и с години е причинявала страдание?

Знаехте ли, че човек може да помага на друг от разстояние като облекчава болка или оправя рана?

Споменатите способности развивате сега, като постигате контрол на алфа нивото на ума, тях и ще активизираме в тази глава. Като продължаваме заедно напред, вие ще откривате в отделните глави, че способностите ви внушават благоговение. Умът може да ни разболее и умът може да ни поддържа здрави. И наистина е така.

Хипноза и месмеризъм

Днес приемаме, че всички лекарства, които се продават с и без рецепти, контролират болката. Но в началото на 19 век такива лекарства не са съществували. Тежки операции са се извършвали с бутилка уиски и четирима яки мъже. Пациентът е пиел уиски, мъжете заставали по един на всяка ръка и крак, за да го удържат, а хирургът е оперирал.

Малко по-късно британският лекар Ездейл завел в Индия група месмеристи и провел серия тестове, като използвал принципите на Месмер за енергията. В Индия д-р Ездейл демонстрирал, че когато месмеристи правят пасове над тялото на пациента отгоре до долу, като ръцете им са на около

3 инча от тялото му, то се обезболява. Лекарят е можел да извършва тежки операции, като ампутации, без четиримата яки мъже и бутилката уиски и без да внася упойка в тялото. Д-р Ездейл открил, че месмеричните пасове имат страничен ефект - повишаване на антисептиците. Пасовете явно причинявали стерилизация. Случаите на инфекция спадали до по-малко от 5 на сто в сравнение с другите методи. Аз съм изследвал този процес и съм установил, че мозъчната честота на месмерист се забавя, докато той изпълнява пасове. Енергията, предадена от ръцете на месмериста, чийто мозък функционира в алфа ниво, прониква в тялото на пациента и явно стимулира и възбужда съставните части на атома в материята, причинявайки вцепеняване.

Виждал съм много операции, извършени от лечители, прилагачи този метод. При една от тях беше изваден тумор от ръката на пациента, без да се прилага химическа анестезия. Нямахме никаква болка и въпреки че хирургичните инструменти не бяха стерилизирани, не кървеше и не се инфектира.

Месмеризмът много наподобява хипнозата. В дългогодишното си изучаване и практикуване на хипноза съм открил, че тя може да се използва в будно състояние съвсем успешно като упойка. Първата регистрирана употреба на хипноза в хирургията е била в Индия. След като е наблюдавал как факири лежат върху легла с пирони, без да усещат болка, един британски лекар разработил техника, предизвикваща хипноза и успешно я използвал с пациентите си. Когато демонстрирал техниката пред комисия от лекари, те напуснали и представили доклад, който гласял, че няма такова нещо - хипноза и че тези хирургични пациенти просто правели, каквото лекарят искал. Изглежда, биха направили всичко, само не и да приемат реалността.

Хипнозата, специфичен болкоуспокояващ механизъм на мозъка

Хипнотизмът е отлична упойка. Може да се използва за обезболяване на всяка част от тялото без алергични или странични ефекти, каквито често причиняват химичните упойки. Може дори да се очертае с пръст кръг върху някоя част от тялото на пациента и само в този кръг да се предизвика безчувственост.

Хипнотизмът причинява безчувственост чрез мозъка. Думите на хипнотизатора действат на мозъка като команди. Той се подчинява, създавайки безчувственост в точно определената зона. Прави го, като изпраща в зоната природен химичен анестетик, химични вещества, наречени ендорфини, които спират болката и предизвикват чувство на еуфория.

В 32-часовото обучение на Метода Силва е отделен около половин час за занятие, в което курсистите използват хипнотична техника за създаване на безчувственост на едната ръка (лявата за десен тип). Те си представят, че ръката се потапя във въображаема кофа с леденостудена вода. След като седят няколко минути с потопени ръце във въображаемата кофа, те ги връщат на скута и ги проверяват чрез ощипване. Повечето курсисти още първия път могат да предизвикат пълна безчувственост. От онези, които успяват да забележат само малки промени, се изисква да се упражняват, за да подобрят резултатите си. Те установяват, че щом ръката се вдърви, могат да я поставят върху болезнената част на тялото и мислено да прехвърлят безчувствеността на това място. Това умствено прехвърляне се осъществява физически. В мозъка се появяват ендорфини и болката изчезва.

В работата си с тази книга дотук вече сте се тренирали в дълбока релаксация и реалистично изграждане на представи. Вече можете да използвате самоуправление и да постигнете безчувственост в ръката, както е описано. Ето фазите:

1. Седнете на стол с права облегалка, затворете очи, завъртете ги леко нагоре и бройте назад, за да влезнете в алфа.

2. Постигнете по-дълбока релаксация, като увеличите броенето назад - препоръчвам да броите от 100 до 1.

3. По-слабата ръка (лявата, ако сте десен тип) спуснете до равнището на стола във въображаема кофа с леденостудена вода. Усещайте парчетата лед, припомнете си случай, когато ръката ви наистина е била в кофа с ледена вода.

4. Дръжте я 5 минути във въображаемата кофа с ледена вода, осъзнавайки как все повече се вледенява и все повече се вцепенява.

5. Извадете я от кофата, ощипете я с другата ръка, за да пробвате нейната безчувственост.
6. Възстановете чувствителността, като я разтриете няколко пъти от китката надолу и мислено кажете: „Ръка, нормализирай се“.
7. Напомнете си, че можете да причините такава безчувственост отново само със спомена за сеанса и че можете да прехвърлите тази безчувственост върху другата си ръка или всяка друга болезнена част на тялото си, само като поставите безчувствената си ръка върху тях.
8. Излезте от ниво чрез броене. Чувствайте се чудесно.

Спиране на болката чрез Бета

Мозъчните честоти тета участват в хипнотизма, така че стандартният Метод Силва за първа помощ е приспособяван на току-що описаната хипнотична техника за стигане до тета ниво.

Има обаче друг начин да се спира болка, без да се влиза в алфа или тета ниво. Той е много сполучлив при хронична болка или болка, съществувала известно време.

Болката е природен начин да ви се каже, че нещо се нуждае от вниманието ви. Процедурата безчувствена ръка е процедура за първа помощ. Предназначена е да се използва за облекчаване на болка, докато болното място се прегледа от лекар-специалист. Или използвайте този метод, когато се препоръчват болкоуспокояващи.

Но ако болката е уточнена, всички необходими изследвания и лечения са завършени и продължава да ви боли, използвайте следната бета процедура:

1. Концентрирайте се в точното разположение на болката.
2. Ако болката можеше да се побере в контейнер, коя форма на контейнера ще е най-добра за нея (на консервена кутия, на бутилка, на кутия и т.н.)?
3. Ако болката имаше цвят, какъв щеше да е той? Почувствайте болката. Какъв е цветът ѝ?
4. Ако болката имаше вкус, какъв щеше да е той? Почувствайте болката. Каква е на вкус?
5. Ако болката имаше миризма, как щеше да мирише? Почувствайте болката. Как мирише?
6. Изпълнете фазите от 1 до 5 още веднъж, като обръщате внимание на промените в мястото, формата, цвета, вкуса и миризмата.
7. Ако все още е останала болка, повторете фазите от 1 до 5 още няколко пъти, докато повече не можете да определите мястото на болката и да я почувствате.

Г-жа Л.У. имала периартрит от пет години. След като изпълнила гореспоменатия цикъл четири пъти, тя не могла да открие никаква болка, както и да движела рамото си. Изминали седмици, но болката не се върнала.

Една сутрин г-н Р.Б. получил пристъп на подагра в големия пръст на крака си. Съществува мнение, че подагрената болка е една от най-силните. Страдащите я сравняват с притискане на пръст в менгеме, затягане веднъж и после втори път... Р.Б. отишъл, куцайки, на лекция, в която се демонстрирал описаният метод. Пожелал той да бъде пациентът и закуцал напред към подиума. След пет минути се върнал на мястото си без болка и без куцане.

Г-н А.Р. имал хронична болка в долната част на гърба. Той добросъвестно изпълнил цикъла два пъти. Когато го помолили да локализира болката, за да започне третия цикъл, възкликнал: „изчезнала е“.

Д-р С.Д., лекар, присъстващ на такава демонстрация, изявил желание да бъде пациент заради лакетната си болка от тенис. След няколко цикъла той не можел повече да открие болката. Отказал да напусне подиума и да се върне на мястото си. „Не вярвам на това“, мърморел той и раздвижвал лакътя си, като се опитвал да открие болезнена поза. Накрая се върнал на мястото си, клатейки недоверчиво глава.

Тук няма магия. Болката е духовно усещане, функция на дясната половина на мозъка. Когато я приемате като предмет - давайки ѝ местоположение, форма, цвят, вкус и мирис - тя става материална. Мозъкът ви се задължава да я облекчи, като изпрати ендорфини.

Някои болки са така дълго с нас, че започваме да се отнасяме собственически към тях. Наричаме ги „моята болка“. И за да ги закрепим по-добре, им помагаме с уточнението - „моята артритна болка“.

Хроничната болка е навик. Защо да се страда? Освободете се от очакването и вярата, че трябва

да я имате. Отучете се от навика. Ако имате болка, изпълнете цикъла веднага.

Занятие 17

Как да се справяте при спешни случаи

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите.
2. фази 2.А, 3.А, 3.Б и 3.В са по избор. Бройте бавно на ум от 50 до 1. Спирайте около секунда между числата.
 - А Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускайте ги, докато преминавате по тях.
3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.
 - А. Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди.
 - Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.
 - В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.
4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си свършено здрави“.
5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.
6. Започнете да броят. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.
7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Използване на Алфа при спешни случаи

Дейвид Пелби от областта Уинипег, Канада, пострадал така, както никой не би искал. Той бил обучен в Метода Силва преди две години и го използвал успешно за дребни неща във всекидневието. Но през март 1980 г. имал сериозен проблем. Ето неговото описание на случилото се:

„Работех на сонда близо до езеро Уолъстън, Саскачуън, Канада. Работех на височина около двадесет стъпки в кулата на сондата, когато ми наредиха да изляза извън кулата, докато се извършва някаква операция със сондата. Висях на рамата на кулата, докато вътрешната част на сондата се спускаше. Не ми и мина наум, че пръстите ми са на пътя и и преди да се усетя, изгубих половинките на пръстите си на лявата ръка.

Мисли от рода на „Остани спокоен, дръж се“ и „Не боли“ ми идваха наум едновременно. Стегнах се и слязох по стълбата, като си казвах: „Не боли, няма болка, не кърви“. Когато бях на земята и имах възможност, приложих физически Силва техниката за болка. Не знам каква би могла да е болката, но със сигурност знам, че ме е боляло и съм губил горе-долу толкова кръв при леки порязвания и удари. Влязох в ниво и се програмирах многократно: „Няма рана, няма болка, тя е излекувана сега“.

Предстояха 8 часа, по-досадни от мислите за злополуката. Около час и половина бяха необходими на местния самолет да загрее и да се приготви за отлитане. Приблизително след час и половина ме свалиха на импровизираното летище в Лин Лепк, Манитоба. Трябваше там да ме чака линейка, но по всичко личеше, че ще изгубя още час. Отказах се и тръгнах сам към болницата. Когато пристигнах, попитах къде е била линейката и ми казаха, че не са ги информирали правилно за степента на злополуката. Не били разбрали, че тя е твърде сериозна и е необходима линейка.

Трябваше да чакам още час и половина да дойде лекар в болницата, само за да ми каже, че не може да направи нищо за мен. Съобщиха ми, че ще трябва да отида в Уинипег, около 600 мили на юг. Стори ми се, че ще пристигна там на следващия ден. Тогава програмирах, че ще ме обслужат възможно най-добре и ще стигна до Уинипег възможно най-бързо. Програмирах още, че ще имам възможно най-добрия лекар. След един час предоставиха на лекаря реактивен самолет Лиър от Уинипег. Веднага ме качиха, придружен от медицинска сестра.

Осем часа след злополуката и на 600 мили разстояние от нея бях вече в хирургическия кабинет в Центъра на здравните науки в Уинипег, Манитоба, Канада.

През цялото пътуване не ми разрешиха да пия нещо бол-коуспокояващо, нито да се храня. През цялото пътуване останах сравнително спокоен и приказлив. Опитвах се да бъда весел, доколкото можех при дадените обстоятелства.

Възстанових се бързо след оперативната обработка с добри лекуващи мисли, възможно най-добрата диета в една голяма болница, под топлите нежни грижи и здравословното отношение на персонала от отделение X. Всъщност след четири дни тъканта и кожата на върховете на пръстите ми беше зараснала приблизително 80-90 на сто. На четвъртия ден лекарят махна конците на шевовете. Изказа се, че това е един от най-прекрасните образци на обикновена пластична хирургия, които някога е виждал. Една от сестрите каза, че съм имал късмет с медицински проблем като моя да попадна на най-добрия лекар.

В болницата останах още седмица за физиотерапия и бях изписан. Три седмици след злополуката можех да изпълнявам важни задачи като завъртане на топчестите дръжки на вратите и закопчване на орехите, за което бях благодарен. Много скоро започнах работа на друго място. Разбрах, че със здрав ум, полезни мисли и здраво тяло човек може да постигне фантастични резултати.

Дейвид Пелби е използвал Метода Силва две години. За него би могло да се каже, че умело е действал в алфа.

Техника на трите пръста за задействане на по-голяма част от ума

Когато влезете в алфа, за вас работи по-голяма част от ума ви, защото се активизира дясното мозъчно полукълбо. Но може да ви бъде трудно дори да броите назад от 5 до 1, ако болката е мъчителна, ако кръвта блика или около вас цари хаос след злополуката. Нужна ви е предварителна подготовка, за да можете да влизате в алфа по по-лесен начин и да задействате по-голяма част от ума ви да работи за вас при спешни случаи.

Една от подготовките е техниката на трите пръста. Тя означава събиране на палеца, показалеца и средния пръст на двете ръце като сигнал за невроните в двете мозъчни полукълба, че е необходимо пълно сътрудничество. От момента, в който програмирате тази техника, нататък, палецът и първите два пръста на ръцете ви при здравословни въпроси се използват като тласък към алфа. Когато програмирате техниката на трите пръста да работи за вас, винаги при нужда можете да я използвате, за да действате в по-високо ниво на интелигентност. За програмиране на техниката използвайте следните фази:

1. Затворете очи. Завъртете ги леко нагоре и с броене влезте в алфа.
2. Съберете палеца, показалеца и средния пръст на всяка ръка поотделно и повторете мислено: „Когато събера пръстите си на всяка ръка така, умът ми работи в по-дълбоко ниво на съзнанието, за да нормализира всяко положение“.
3. Излезте от алфа с броене и отворете очи. Чувствате се прекрасно.

Програмиране за всякакви критични обстоятелства

Това програмиране може да се разшири и да ви даде всеобхватна възстановителна способност за всякакви непредвидени обстоятелства.

За да го постигнете, към техниката на трите пръста ще включите един нов принцип. Той има връзка с избиране на най-благоприятното време за програмиране. Очевидно е, че най-благоприятното време да се програмирате не е, докато пресичате оживена улица. Най-добрият момент за програмиране, разбира се е, когато мозъчните ви вълни вече са в по-ниска честота. Това става нощем.

Но по кое време на нощта? Можете да оставите мозъка ви да реши. Преди заспиване вие ще се програмирате да се събудите автоматично през нощта в най-подходящия момент за вашето програмиране. После, при първото събуждане през нощта, ще влезете в алфа нивото си и ще следвате предписаната процедура. Вие ще бъдете в дълбока алфа и програмирането ви ще бъде безспорно резултатно.

Ако сега сте готови да се програмирате, за да се справяте със здравословни критични състояния, които биха се породили:

1. Влезте в алфа ниво точно преди да заспите.
2. В алфа си дайте указания да се събудите в най-подходящия момент за програмирането ви за критични обстоятелства.
3. От алфа преминете в сън.
4. През нощта, когато се събудите, отново влезте в алфа.
5. В алфа съберете връхчетата на палеца, показалеца и средния пръст на всяка ръка.
6. После си кажете: „Отсега нататък винаги, когато преживявам критичен момент, ще ми е нужно само да разфокусирам зрението си. Без да фокусирам очите си, просто като гледам втренчено, аз ще влизам в алфа ниво. Така ще използвам по-голяма част от ума си, за да излизам от всяко критично състояние в най-добро здраве.“
7. Отново преминете в сън от алфа.

Това програмиране ще ви позволи да влизате в алфа незабавно, без значение от външните условия и да се програмирате за лечение и здраве. Няма да е необходимо продължителното броене назад. Само като се вторачите в пространството, ще бъдете в алфа.

Занятие 18

Процедури за първа помощ

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите. •
2. фази 2.А, 3.А, 3.Б и 3.В са по избор. Бройте бавно на ум от 50 до 1. Спирайте около секунда между числата.

А Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускайте ги, докато преминавате по тях.

3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.

А Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди.

Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.

В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.

4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си съвършено здрави“.

5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

6. Започнете да броят. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

На това място искам да въведа нов момент, свързан с визуализацията. Той се отнася до положението на умствената ви представа. Когато визуализирате право пред себе си, вие програмирате в настоящето. Когато образът, който визуализирате, е надясно от вас, вие отивате в миналото. Когато представата ви е изместена вляво, вие отивате в бъдещето. Представете си, че сте обърнати с лице на юг, когато визуализирате. Залязващото слънце - миналото -тогава е надясно от вас, а изгриващото слънце - бъдещето - наляво.

В началото, когато проучвах Метода Силва, аз го изпробвах върху моите деца. За да внеса в тях програма за бъдещето - да кажем за по-добри оценки в училище, аз ги обръщах леко наляво. Това съответстваше на движенията, забелязвани често у хипнотизирани. Пациентите се накланят надясно, когато се връщат в миналото. Понякога се накланят надясно толкова много, че се налага промяна на позата им, за да не паднат от стола.

Ако се програмираме за ускорено заздравяване на рани, първо визуализираме ситуацията в настоящето, в момента - право напред. В следващата важна стъпка ние местим новата картина леко

наляво за 12 минути и си представяме, че се провежда лечение.

Ето лечебната процедура, към която да се придържате след злополука:

1. Разфокусирайте очите и влезте в алфа нивото си.
2. Визуализирайте се право пред вас, като че ли се оглеждате в огледало с човешки ръст.
3. Отделете две минути да анализирате проблема и уточните най-нуждаещите се места.
4. Придвижете новата картина леко наляво.
5. Представете си, че се чувствате добре. Вижете как всички наранени места започват да оздравяват. Изпълнете това за 12 минути.
6. Придвижете образа си още по-наляво.
7. Представете си, че сте напълно излекувани. Задръжте 1 минута вашия образ - съвсем нормален и здрав.
8. Завършете сеанса, като излезете от ниво с броене.

Повтаряте този 15-минутен сеанс три пъти дневно -сутрин, обед и вечер.

Нека представата ви напълно отговаря на нараняването. Например, ако злополуката включва сериозно изгаряне, което изисква присаждане на кожа, представете си новата кожа върху изгореното място, представете си лимфната течност, представете си как кръвоносните ви съдове се съединяват с тези на присадената кожа.

Как да се спре обилно кървене

Ако има злополука, включваща кървящи разкъсвания, известно кръвотечение е необходимо за прочистване на раната. Но ако кръвотечението не спира, добре ще е да знаете как да използвате ума си, за да го спрете.

Имало е случаи в болници, в които не е можело да се постигне спиране на кръвоизливи, въпреки всички усилия на хирургичния екип. Тогава често са били викани хипнотизатори. Известно е, че хипнотизатори са командвали пациенти да спрат кървенето, дори когато последните са били в пълна упойка. За голямо учудване на хирурзите (а вероятно и на хипнотизаторите) кървенето постепенно стигало до оскъдно процеждане и прекъсвало*.

Ако в резултат на нараняване кървите обилно, изпълнете умствено следното:

1. Влезте в алфа нивото си.
2. Представете си, че кървящото място изстива. Усещайте как става по-студено и по-студено. Представете си, че е покрито с лед. Вие знаете, че е покрито с лед.
3. Продължавайте да го изпълнявате, докато кървенето спре. След това приключете сеанса. Тялото се подчинява на ума. Като задръжате в ума си представата за студ, тъканите в кървящото място действително ще се охладят. Те ще се свият и стеснят и кървенето ще спре.

Като напреднем в книгата, ще опиш" много такива начини да помагате на другите, тъй като мозъчните неврони могат да общуват с други мозъчни неврони навсякъде, където е застрашено оцеляването. Все пак първата задача е да ви подготвя да се грижите за себе си.

Общ преглед на процедурите за първа помощ по метода Силва

Използвайте следния списък на процедури като ръководство за лечение при спешни случаи:

Програмиране за безчувственост на ръката при контрол на болка

1. Седнете на стол с права облегалка. Влезте в алфа.
2. С броене назад влезте в по-дълбока алфа.
3. Спуснете по-слабата си ръка във въображаема кофа с леденостудена вода.
4. Пет минути дайте възможност на ръката си все повече да изстива.
5. Върнете ръката на скута си и я ощипете, за да я изпитате.
6. Премахнете вцепенението с разтриване на ръката - три

пъти от китката навън към пръстите, казвайки си мислено: „Ръката се нормализира“.

7. Напомнете си, че отсега нататък можете да причинявате такава безчувственост, когато я

пожелаете - винаги, когато е необходимо и че можете чрез допир да прехвърлите тази безчувственост върху болезнено място във вашето тяло.

8. Завършете алфа сеанса.

Метод за облекчаване на болка чрез лявата половина на мозъка или бета метод

1. Съсредоточете се в болката.
2. Оприличете нейната форма и размер, като опишете контейнер, който най би й подходил.
3. Определете цвета на болката.
4. Определете вкуса на болката.
5. Определете миризмата на болката.
6. Повтаряйте фазите от 1 до 5, докато болката изчезне.

Програмиране за действие на по-голяма част от ума

1. Влезте в алфа.
2. Съберете палеца, показалеца и средния пръст на всяка ръка.
3. Мислено потвърдете: „Винаги, когато събера тези пръсти на всяка ръка, умът ми ще работи в по-дълбоко ниво на съзнанието, за да нормализира всяко заболяване“.
4. Завършете алфа сеанса.

Програмиране за момента на алфа, в случай на спешност

1. Преди заспиване идете в алфа.
2. В алфа си дайте указания да се събудите автоматично в най-подходящия момент за програмиране за критични обстоятелства.
3. От алфа преминете в сън.
4. През нощта, когато се събудите несъзнателно, влезте в алфа.
5. В алфа съберете връхчетата на палеца, показалеца и средния пръст на всяка ръка.
6. Кажете мислено: „Отсега нататък винаги, когато преживявам критичен момент, ще ми е нужно само да разфокусирам очите си, за да съм в алфа. Това ще ми помогне да използвам по-голяма част от ума си за най-добро здраве.“
7. От алфа преминете в сън.

Програмиране за ускорено оздравяване на наранявания I. Ако предпочитате, използвайте метода на разфокусиране, за да влезете в алфа за 15 минути.

2. Вижте себе си, като че ли се оглеждате в огледало в цял ръст и отделете две минути за определяне на нараняванията.
3. Придвигнете новия образ леко наляво и си представете, че оздравителният процес тече: разрезите се затварят, кръвотечението се забавя, възстановяват се тъкани, започват да оздравяват счупени кости. Изпълнете всичко това за 12 минути.
4. Придвигнете образа си наляво и вижте себе си излекувани. Задръжте образа около минута.
5. Завършете алфа сеанса си и го повторете още два пъти през деня, а⁴ отгук нататък три пъти дневно (най-подходящото време е сутрин, обед и вечер), докато оздравеете.

Намаляване на обилно кървене

1. Ако предпочитате, използвайте метода на разфокусиране, за да отидете в алфа.
2. Представете си, че мястото на кръвоизлива става все по-студено. Усещайте го студено. Представете си го покрит с лед.
3. Продължавайте да го изпълнявате, докато кръвоизливът спре и завършете сеанса.

Занятие 19

Дясната половина на мозъка и положителният подход

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите.
2. фази 2.А, 3.А, 3.Б и 3.В са по избор. Бройте бавно на ум от 50 до 1. Спирайте около секунда между числата.
А Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускайте ги, докато преминавате по тях.
3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.

А Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди.

Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.

В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.

4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си съвършено здрави“.

5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

6. Започнете да броите. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Методът Силва е двустранна система. Можете да я използвате за самолечение и лечение на други. И в двата случая си служите с положително мислене в алфа ниво. Отрицателните мисли могат да въздействат отрицателно на обкръжението в радиус от 25 стъпки (—7м). Положителните мисли влияят положително на обкръжението без ограничение в разстоянието. Отрицателните мисли пречат, разрушават или нараняват. Положителните мисли винаги помагат, творят и лекуват.

За да помагате в непосредствена близост, вие само трябва да поддържате положителна духовна нагласа. Вашата човешка аура ще свърши работа. Енергийното излъчване от човешкото тяло се контролира наравно от лявото и дясното мозъчни полукълба. Повечето от нас обаче са се научили от нашия вид цивилизация да подтискат проникателността на дясната половина на мозъка, отнасяща се до отдалечени и бъдещи явления, като нелогична и несигурна. Така гласовете на десните ни полукълба почти никога не достигат до нас, освен като случайни проблясъци на прозрение, перцепция, интуиция или като така наречената психична информация и екстрасенсорно възприятие.

Обучението и практиката, които получавате тук, ви помагат да дадете възможност на дясната половина на мозъка да играе по-голяма роля в живота ви. Вашето желание, вяра и очакване ви позволяват да станете по-интуитивна личност. Колкото по-дълго допускате да продължи този процес, толкова по-интуитивни и чувствителни ще ставате. Разрешете на дясното си полукълбо да заеме полагаемото му се място до лявото за подобряването на този свят.

Идете в алфа. Визуализирайте вашето неразположение и си представете, че се коригира в добро здраве. Мозъчните ви вълни и умствените картини "ще действат като терапевтични инструменти.

Лечението е обективно, когато се използват материални средства за извършване на желаното. Лечението е духовно, когато се използват мисловни средства за извършването му. Идеалният начин е да се използва и материално, и духовно лечение: да се лекува духовно от вътрешните към външните слоеве на материята и да се лекува материално от външните към вътрешните слоеве на материята. Ето защо Методът Силва най-добре се използва за допълване, а не за заместване на професионалното здравеопазване.

Проникване в подсъзнанието

Един от първите пионери в изучаването на човешкото съзнание е Б. У. Х. Майерс. Някога той е казал, че „подсъзнанието не е само куп отпадъци, а е златна мина“.

Да, подсъзнанието ражда „бори се или бягай“ реакции, алергии и фобии, нежелани симптоми и трудно изкореними навици. Но то е източник и на прозрение и творчески гений физическо съвършенство и съзнателни и духовни импулси, които обогатяват живота ни. Алфа нивото заедно с мисловния екран, ни дават възможност да контролираме и черпим от нашето подсъзнание. Помнете, че мястото, където проектираме мисловно, е 20 градуса над хоризонтала, далеч извън тялото ни. Като се проектирате на мисловния екран, докато релаксирате, вие проектирате нефизическото съответствие на физическото - неговата причина, или фактически енергийната му форма.

По-нататък това, което проектирате, се изявява във физическата форма. По този начин можете да използвате въображението си за корекция на нежелани състояния и да помогнете на лекаря си да

ви излекува. Вие лекувате себе си.

Официалната медицина се съсредоточава върху физическите аспекти на лечение. Тя е развила огромен списък от техники за борба с нежелани физически състояния. За един лекар са необходими години, за да научи как и кога да използва тези техники и как те действат.

Методът Силва се съсредоточава върху духовните аспекти на лечение. Тъй като използва нефизическото, душевното ниво, той не нахлува незаконно в медицинската практика. И понеже използват осезаеми физически методи, лекарите обикновено не посягат към неосезаемите или духовните. Единственото изключение е, когато използват плацебо и впрягат умствената сила на пациента. Като представя хапчето от захар за част от арсенала на химическите лечебни фактори, лекарят провокира очакването и вярата за оздравяване и това става.

Хората на Силва приветстват едно такова изключение, но за постигането му ние имаме по-прецизни и резултатни начини от плацебо.

Лечение на други

Все пак важно е да се повтори, че Методът Силва не замества медицинските подходи. По-скоро ги допълва. Това е важно разграничение, особено когато развиете способността си да влизате в по-дълбоки нива на алфа, да използвате мисловния си екран за корекции и да помагате на другите да оздравяват.

Когато помагате на други да оздравяват, работейки в нематериалната сфера, вие не нарушавате границите на сферата на официалната медицина. За да се предпазите от обвинението, че практикувате медицина без разрешително, никога не работете върху друг човек, ако той е близо до вас. Мнозина наши курсисти могат бързо да влизат в алфа ниво, в което лечението от разстояние става възможно. Те могат интуитивно да открият проблеми и да направят корекции в съзнанието (т.е. на духовно ниво), които по-късно се проявяват на физическо ниво.

По този начин наш курсист е помогнал на съседката си да се отърве от болезнен ишиас, който е имала от години.

Друг курсист е помогнал танцьорка да стопи тумор, който ѝ е пречел в работата.

Трети е помогнал отделителната система на новородено бебе да заработи и така се е избегнала рискована операция за изследване.

Мога да изпълня цяла книга с такива примери..

Когато в резултат от- упражнение отидете в дълбока алфа, вие сте умел оператор. Практикуването ви води в дълбоки нива на съзнанието, които се контролират не от алфа, а от тета мозъчни честоти. Тета честотите са от 4 до 7 цикъла в секунда. Тета измерението контролира автономната нервна система. Чрез нея клетки, тъкани, органи и жлези отговарят на умствените съобщения в алфа.

Този важен фактор означава, че в дълбоко ниво на съзнанието вие умствено владеете клетките и органите на своето тяло и на тялото на друг човек и когато желаете, можете да ги нормализирате дори от разстояние. В дълбока алфа - с очакване и вяра, вие можете умствено да повлияете благотворно на самите клетки на тялото си.

Занятие 20

Как да спасите живота си с дясната половина на мозъка

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите.
2. фази 2.А, 3.А, 3.Б и 3.В са по избор. Бройте бавно на ум от 50 до 1. Спирайте около секунда между числата.

А Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускайте ги, докато преминавате по тях.

3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.

А Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди.

Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.

В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.

4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си свършено здрави“.

5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

6. Започнете да броите. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Едно сравнение между психосоматичните и органичните здравословни проблеми

Както изтъкнах по-рано, отрицателното мислене отслабва имунната система. Страхове, напрежение, враждебност, фобии заплашват здравето точно толкова, колкото и морбили, холера, туберкулоза, малария.

Как тревогата и другите думи, с които назоваваме отрицателното мислене, причиняват отслабване на имунната система? Ситуациите и конфликтите в живота, за които мислим в бета (20 цикъла), се наричат тревога. Тревогата и другите видове отрицателно мислене обезсилват имунната система. Отслабването на имунната система се отразява върху най-важните органи и накрая те излизат от равновесие. Така здравословни проблеми, които тръгват като психосоматични (без видимо физическо основание), често стават органични, със забележими физически причини.

Например случаят на Брад Кобленц. Той имал фобия, която можела да го отведе до сериозни физически проблеми. Но той се заел с проблемите си в алфа ниво, което го извело до щастлив край. Ето разказа му:

„Аз съм завършил Метода Силва в курса на Джудит Па-уъл. Записах семинара, главно защото по това време страдах от агорафобия повече от 12 години. Агорафобията е страх от открито пространство. Живеех със страха, че ще изпадна в паника - като учестено дишане, прилошаване, умиране или падане. Някои хора гледат да са на безопасно място, където ще се чувстват сигурни. Може да е техният дом, двор, град или всяко друго място, в което се владеят и което при нужда могат бързо да напуснат.

Аз самият не можех да напусна родния си град Брайдък повече от 12 години, защото щях да получа пристъп. Не можех да шофирам сам, винаги някой трябваше да бъде в колата или да ме следва. И за да се чувствам спокоен в колата, ми бяха необходими няколко предмета от моята къща.

Страх ме беше, че ще се уплаша. Много психолози и психотерапевти казват, че единственият начин да се преодолее този страх, е да се срещнем с него. Най-трудната част от преодоляването на агорафобията обаче е да направим първата стъпка.

Като използвах техниките на Метода Силва, успях да се освободя от страховете.

Когато тръгна за където и да е, аз си представям, че виждам картината на целия път, а себе си - незастрашен и отпуснат. Програмирам чудесно, успокоително пътуване.

Още, ако се появят някакви отрицателни мисли или се прокраднат паническите ми страхове от пристъп, докато съм в ниво, си казвам: „анулирам, анулирам“ и отивам на въображаемо място за релаксация.

След това, по време на пътуването, ако ми се появят отрицателни или започващи мисли с „Ами ако“, казвам на глас: „анулирам, анулирам“ и използвам техниката на трите пръста, за да отида на моето място за релаксация. Тази техника е действала и 'ще действа всеки път, като ми помага да стана по-хладнокръвен и спокоен“.

Брад Кобленц е можел да развие психосоматични здравословни проблеми, а те от своя страна да предизвикат сериозни физически симптоми. Например, хроничната му тревога би могла да причини изменение на стомашните сокове, което пък да доведе до пептични язви. Но когато е започнал да анализира проблема си в средния обхват на мозъчно-вълновите си честоти, а именно - в алфа, и двете мозъчни полукълба са били включени в изграждане на решението.

Защо в училище не са ни учили да правим това? То е от голямо значение за здравето на

човечеството и е толкова просто, толкова резултатно и толкова бързо!

За пациента психосоматичните здравословни проблеми не са въображаеми. Те са реални. Може да започнат във въображението, но тъй като въображението е творящо, стават действителни. Често лекарите не могат да ги забележат, защото търсят осезаемото отвън навътре. Тъй като здравословните проблеми са започнали душевно, те може да са все още във вътрешните слоеве на материята и може да не са достигнали още външните. Затова в началния стадий самият човек си е най-добрият терапевт.

Спасителното дясно полукълбо

Все повече изследвания и клинични доказателства сочат факта, че всички заболявания са психосоматични и чрез промяна в ума можете да промените здравето си - да го подобрите или влошите. Но наистина ли ступен крак е психосоматично следствие? А спукан череп? Отговорът, който се очертава от голям брой проучвания в тази непозната област, е - да.

Някога може да ни е по-ясно, но междуременно много психологични, физиологични и философски признаци, поне изглежда, водят до един отговор: не съществува такова нещо като нещастен случай. Пиян шофьор блъска челно едно семейство, което отива на черква. Пет души са убити. Пияният шофьор само е поразтърсен. Това не е ли просто нещастен случай и при това съвсем типичен?

Във Висшата Интелигентност, която управлява света, има тенденции и цели, за които е невъзможно да знаем. Все пак можем да знаем повече, отколкото знаем днес. Ние имаме пряка връзка с Висшата Интелигентност. Тя е дясното ни мозъчно полукълбо. Когато активизираме дясното полукълбо на мозъка си, активизираме интуитивната си способност, която бихме могли да отнесем към усещанията на нашата същност.

Защо една дама е решила да вземе по-късен самолет, а след това прочела, че първият е катастрофирал?

Защо мъж е решил да тръгне този път по по-дългия маршрут, а открил че по краткия мостът бил отнесен от водата?

Предчувствие. Интуиция. Включване на дясната половина на мозъка. Активността на дясната мозъчна половина се повишава в алфа ниво.

В сутрешните си упражнения с броене назад вие вече активизирате интуитивния си режим за оцеляване. Когато завършите упражненията, просто с преброяване от 5 до 1 със затворени и леко обърнати нагоре очи, вие ще бъдете точно толкова резултатни, колкото и с броенето назад от 100 до 1 и от 50 до 1 за постигането на алфа ниво. Ако сте се програмирали, както е описано по-напред, вие ще можете да събирате палеца и първите два пръста, за да провокирате по-сигурни интуитивни решения. Ще можете и да разфокусирате очите си, за да постигнете същото.

Така че алфа може да е спасител на живота ви, като ви пази от беди.

Занятие 20

Премахване на вредни мисли

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите. Сега сте готови да намалите броенето от 50 до 1 на 25 до 1.

2. фази 2.А, 3.А, 3.Б и 3.В са по избор. Бройте бавно на ум от 25 до 1. Спирайте около секунда между числата.

А Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускайте ги, докато преминавате по тях.

3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.

А Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди.

Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.

В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.

4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си свършено здрави“.

5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

6. Започнете да броите. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Отрицателната сила на разрушителните мисли

Хенри Торо е писал: „Повечето хора водят живот на тихо отчаяние“. Вероятно е имал предвид жените. Ако не, днес сигурно би ги включил. Съвременните мъже и жени се сблъскват с проблеми и ситуации, които изпитват истинската им воля за живот. По цялата страна горещите телефонни връзки за самоубийства - и зад всяко такова телефонно обаждане има хиляди безмълвни викове на тихо отчаяние.

Към мислите за самоубийство прибавете онези, които са толкова отрицателни и разрушителни, че могат да доведат до удар, сърдечен пристъп, самонараняване, нападения и дори убийство, и стигате до сериозно отклонение в мисленето, което допринася за повечето беди в света.

Корекцията ЗАПОЧВА у дома. Тя ЗАПОЧВА във вашия ум.

Кой може да заяви, че изобщо няма отрицателни мисли? Дори най-малката разрушителна мисъл може да претендира за своята част от действителността. Такава мисъл трябва да се спре още в зародиш. Как? Вече знаете как.

Ако някога сте имали разрушителна мисъл за себе си или за някой друг, веднага щом е възможно, влезте в алфа ниво и незабавно направете следното:

1. Уточнете в алфа разрушителната мисъл(и), която ви е минала току-що.

2. Мислено си кажете: „Не са ми необходими тези мисли, не искам да имам такива мисли, аз няма вече да мисля така“.

3. Завършете сеанса си.

Като вариант на този метод можете да се програмирате, че винаги, когато ви хрумне противна мисъл, ще се замени от друга, по-желана. За да е резултатно това заместване, вие трябва да подберете по-желаната мисъл, която ще се използва като заместител. Желаната мисъл трябва да е от по-духовните и следователно по-творческа, по-образна. Идеални биха били мислите за Исус, Буда или Бог - идеята, която е най-възвишена във вашата философия или религия. Тогава процедурата ще бъде следната:

1. Уточнете в алфа разрушителната мисъл(и).

2. Мислено си кажете: „Не са ми необходими тези мисли. Не искам да имам такива мисли и отсега нататък, ако тези мисли се появят в съзнанието ми, вместо това ще мисля за... (попълнете с духовния си избор).“

3. Завършете сеанса си.

За да подсилите и двата варианта, можете да използвате техниката на трите пръста, описана по-напред. Програмирайте се с идеята, че винаги, когато се появят разрушителни мисли, вие ще съберете палеца и двата първи пръста на двете си ръце и нежеланите мисли ще изчезнат. В бъдеще, съберете палеца с двата първи пръста на всяка ръка и вашите мисли автоматично ще се променят за добро. Ето процедурата за програмиране по този начин:

1. Влезте в алфа нивото си. С допълнително броене от 10 до 1 отидете по-дълбоко в алфа.

2. Уточнете разрушителните мисли, които искате да премахнете.

3. Съберете палеца е двата първи пръста на всяка ръка.

4. Повторете мислено: „Когато събера тези три пръста на всяка ръка, умът ми функционира в по-дълбоко, по-положително ниво“.

5. Завършете алфа сеанса.

6. Когато започнат отрицателните мисли, незабавно съберете палеца е двата първи пръста на всяка ръка.

Можете да програмирате тази техника в най-подходящото за вас време, като влезете в алфа

нивото си точно преди да заспите и се програмирате, че ще се събудите автоматично по това време. При първото ви събуждане тази нощ следвайте фазите от 1 до 4.

Можете да съчетаете варианта с подсилване, като прибавите тези думи в края на фаза 4: „и мислите ми се обръщат към... (попълнете с духовния си избор).

Атакувайте проблемите своевременно

Отрицателните мисли, които не са достатъчно силни, за да заслужат определението „разрушителни“ могат все пак да помрачат събитие или взаимоотношения и ако се задържат постоянно, накрая могат да се развият в, по-вредни душевни състояния. За да противодействате на тази тенденция, можете да използвате обикновената основна техника за влизане в алфа ниво, уточняване на проблема, потвърждаване, че когато след 5 отворите очи, проблемът ще е изчезнал и излизате от алфа с броене. Колкото по-рано направите това, толкова по-добре. Дали крайният резултат ще бъде главоболие, епилептичен припадък, астматичен пристъп или лека депресия, най-добре е да програмирате изчистване на възможността веднага, щом почувствате първите неприятни усещания или се зародят първите неприятни мисли.

Използване на тимусната техника

Ако е невъзможно обаче да влезете в алфа нивото си или ако не сте препрограмирали техниката на трите пръста, има бърза, резултатна процедура. Потупайте тимусната си жлеза и украсете лицето си с усмивка.

Ако вече сте програмирали техниката на трите пръста, просто потупайте тимусната си жлеза с програмираните три пръста. Тимусната жлеза е на около 1-1,5 инча (2,6 - 3,9 см) под точката, в която се срещат гръдната кост с меката вратна тъкан. Курсистите на Силва изучават този метод много отдавна, дори преди учените да установят точната функция на жлезата. Сега се разбира, че тя е главен регулатор на други жлези, системи и органи.

Неотдавна изследователи откриха, че обикновена усмивка провокира мозъка да отделя химични съставки като ендорфини - които пък ви карат да се усмихвате. *С други думи, опашката ложе да поклати кучето.*

Когато се чувствате добре, се усмихвате. Но и когато се усмихвате, вие се чувствате добре. Ето ви начин моментално да се ободрите, тъй като методът е физически. Той е пряко физическо причинно-следствено действие. Можете да засилите неговата резултатност като програмирате техниката на трите пръста за по-дълбока душевна сетивност. С или без тази техника, ето процедурата:

1. Ако усетите някакво негативно физическо или душевно състояние, незабавно се усмихнете.
2. Съберете палеца и първите два пръста на всяка ръка.
3. Около половин минута енергично потупвайте тимусната си жлеза с едната тройка пръсти.

Ето някои примерни проблеми, на които тази процедура може да помогне:

- световъртеж;
- умора;
- досада;
- гняв;
- депресия;
- сутрешно празнословие;
- апатия;
- нетърпение;
- дезориентация;
- песимизъм.

Занятие 22

Фантастично пътешествие

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите.
2. фази 2.А, 3.А, 3.Б и 3.В са по избор. Бройте бавно наум от 25 до 1. Спирайте около секунда

между числата.

А. Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускайте ги, докато преминават по тях.

3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.

А. Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди.

Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.

В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижете мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.

4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си съвършено здрави“.

5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

6. Започнете да броите. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Всяка сутрин, когато практикувате упражненията си с броене назад, все повече приближавате до дълбока алфа. Целите десет цикъла в секунда (ЦВС) - т.е. мозъчната честота, наречена ниво на центрираната честота, или в Метода Силва - десетте ЦВС. В нивото на центрирана честота от 10 ЦВС се активизира по-голяма част от ума ви и следователно там може да се проведе резултатно програмиране.

Вашият ум обаче постоянно се програмира от външната заобикаляща ви среда, докато сте в бета ниво (мозъчна честота от 14 до 21 пулсации в секунда). За да се постигне това, е необходимо повторение и наистина ще се получи.

Вас ви програмират събития, които се повтарят, твърдения, които чувате неколккратно, реклами и търговски агенти, които редовно се появяват наоколо. Сами можете да се програмирате като вършите нещо многократно, като чукане по клавишите на пишеща машина. Отначало може да напишете 10 до 20 думи в минута, но с обикновено упражняване ще пишете все по-бързо. В края на краищата вие ще сте се програмирали да пишете на машина. По същия начин можете да се програмирате да карате колело, да играете боулинг, да шофирате кола. Програмирането в бета ниво се нарича обективно обучение. Програмирането в алфа ниво се нарича духовно обучение.

Дори и да не сте приключили сутрешните си практически занятия, можете вече да започнете да се програмирате за по-добро здраве. Това програмиране ще се проведе в някоя честота между висока бета и ниска алфа - в зависимост от етапа на упражненията и умението ви да релаксирате. За да е успешно програмирането, се изискват повторения. Колкото по-висока е мозъчната честота, толкова повече повторения ще са необходими.

Един начин за действие е да седнете на удобен стол, да затворите очи, да ги обърнете леко нагоре и да повторите сутрешната фраза: „Винаги ще поддържам тялото и ума си в отлично здраве“, задържайки в ума си своя образ лъчезарно здрав, енергичен и привлекателен. Друг начин е да отидете на „фантастично пътешествие“.

Преди няколко години един филм с това заглавие предизвика голям шум. Главните му герои бяха група учени-медици, смалени, за да пътуват из вътрешността на живо човешко същество. Така че тръгнете да пътешествате из собственото си тяло и „пътешествието“ ще е полезно за здравето.

Там, където отива съзнанието, отива енергия. Ако чуete за заболяване и си помечтаете да го прихванете, вие започвате да го привличате, дори да го зараждате. Ако повтаряте това твърде често^ ще ви нарекат хипохондрик. Хипохондрикът, който постоянно си представя, че е болен, може да развие точно симптомите, от които се страхува.

Обратното е също вярно.

Представете си себе си здрав, правете го често в бета и вие ще създадете онова, което си представяте. Изисква се известно време, по-продължително, отколкото в алфа, но мисловните представи са творещи във всяко ниво.

Представете си, че сте вътре в собственото си тяло. Любувайте се на сърцето си. тази 24-часова помпена станция,

или на мозъка си - възхитителния компютър, или на стомаха си - естествената химическа фабрика, смилеща всяка комбинация храни, които внасяте в него. С възхищението си вие ще изпращате на тези органи положителна енергия. Те „знаят“, че мислите с добри чувства за тях. И го „оценяват“.

И откликват.

Не трябва да знаете детайлно човешката анатомия, за да се възползвате от това умствено упражнение. Вашата обща представа за сърце, бял дроб или бъбрек ще идентифицира достатъчно добре съответния орган и няма да „сгрешите номера“.

Пътуването ще бъде по-приятно и резултатно, ако не ви се налага да спирате и да мислите коя е следващата стъпка. Един начин за решаване на проблема е някой да ви чете инструкциите (инструкциите са в следващата част). Или бихте могли да направите запис на касета, да се отпуснете и да го слушате.

Ето процедурата:

1. Седнете на удобен стол, затворете очи, обърнете ги леко нагоре и бройте назад, както в сутрешното си изпълнение.

2. Когато стигнете до 1, пуснете касетата или кажете на четеца да започва.

3. След като завършите въображаемото вътрешно пътешествие, излезте от алфа с броење, както в сутрешното си упражнение.

Инструкции и фантастично пътешествие

Отпуснете се. Поспете дълбоко въздух. Когато издишвате, отпускате тялото си и елитите в по-дълбоко пиво.

Насочете усещането си към темето. Представете си как косата навлиза в скална. По едни от космите на косата си свалете усещането си под темето. Та ч ще откриете гора от корените на косата. Благодарете на косата си, че ви овенчава със слава, благодареше на скална си, че я пат. Предайте на скална си да благодари на всички клетки на кожата и това, че правят толкова голяма услуга на тялото ви. Влезте малко по-дълбоко със съзнанието си и усетете черепа, благодарете чу и героичната му работа. Предайте чу да благодари на всички костни клетки на това, че осигуряват на тялото ви скелетната структура.

Влезте със съзнанието си още малко по-дълбоко в нивото на мозъка. Изпратете искрени думи на признание и благодарност на мозъка си, прекрасния орган на интелигентността, компютъра, който ръководи тялото ви и ви осигурява начини да проявявате интелекта си. Като навлизате все по-дълбоко в тялото, благодарете на очите си за зрението, на носа - за дихателната му функция и обоняние, на устата и езика - за вкусовото усещане и храносмилателната функция.

Като си представите, че се плъзгате надолу по гърлото в стомаха, благодарете му за храносмилателните възможности - поклон пред тази велика химическа лаборатория, способна да преработи всички комбинации от храна, които внасяте в него.

Около стомаха са черният дроб, панкреасът, далакът и жлъчният мехур. Благодарете им за приноса за храносмилането и други телесни функции. От изхода на стомаха вие навлизате в тънките черва. Там пътуването е криволичецо и се вие до дебелото черво. Благодарете на тънките черва за работата им като продължение на храносмилателния процес и всмукването на хранителните вещества. Когато влезете в дебелото черво, където се намира апендиксът, благодарете му за работата по изхвърляне на отпадъците, неблагоприятна, но жизнено необходима.

Докато сте в тази част на тялото, благодарете на бъбреците за това, че почистват кръвта от отрови и за отделителната им дейност, благодарете на размножителните органи, благодарете на коремните мускули и изпратете по тях благодарности и признателност на всички останали мускули и тъкани.

Сега влезте във вена или артерия и заплувайте по кръвния поток. Благодарете на вените и артериите, че остават чисти, за да осигурят добро кръвообращение към всички части на тялото.

Благодарете на кръвния поток, на червените кръвни телца и особено на белите, които действат като полиция на кръвоносната система. Благодарете им, че ви запазват непревземаеми от болести.

Временно издувайте от кръвта, когато стигнете до белите дробове. Благодарете на тях, че снабдяват кръвта ви с кислород, за да храни тялото и отстранява отрови. Върнете се в кръвния поток, после още веднъж изплувайте, когато стигнете сърцето. Искрено му благодарете за 24-часовата му работа като помпена станция за кръвта ви.

Върнете се отново в кръвния поток, дебаркирайте под скална, разклатете косата и отпътувайте извън тялото. Излезте от алфа по обичайния начин, с броене, чувствайки се съвсем буден при отваряне на очите и по-добре от преди.

Занятие 23

Как възприемате себе си

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите.
2. фази 2.А, 3.А, 3.Б и 3.В са по избор. Бройте бавно на ум от 25 до 1. Спирайте около секунда между числата.

А Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускайте ги, докато преминавате по тях.

3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.

А Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди.

Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го. 3.В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.

4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си съвършено здрави“.

5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

6. Започнете да броите. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Как възприемате себе си, своето тяло и своето поведение

Когато Д.К. започнала да се обучава в курса на Силва, тя страдала от тежки симптоми на хипогликемична потиснатост - периоди с припадъци, главозамайване и адреналиново пренапрежение. След две седмици симптомите започнали да затихват. След два месеца изчезнали.

Но по-важното било, че Д.К. открила себе си. „От десет години търся духовния ключ, който ще отключи съкровищницата на моята душа. Методът Силва ми даде указание и увереност.“

Психологичното тестване на курсистите на Силва е показало, че те по-добре възприемат собствения си физически образ - външния си вид и ръст. Усещат, че са много поздравени от преди. Усещат още, че са много по-способни да се разбират с членовете на семейството си и да се грижат за тях. Възприемат се като много по-способни да се разбират с други хора.

Какво се случва с живота на хората, когато се видят поздравени и по-способни да се сработват с другите? Те са поздравени и стават по-продуктивни и в службата, и в къщи.

Какво се случва, когато те:

- се оценяват по-високо?
- са по-малко критични и отрицателно настроени?
- приемат по-голямата част от себе си?
- имат по-добра памет?

Всички тези характерни качества се увеличават чрез Силва обучението, както показват стандартизираните тестове преди и след курсовете. Курсистите проявяват повишено само

възприемане, което поражда увеличаване на качествата на човешкото същество.

Методът Силва за усъвършенстване на личността

Методът Силва е научен, но не може да има никакво съмнение относно духовната намеса. Вероятно по тази причина енорийските училища в Гуам са започнали неотдавна да обучават в Метода Силва преподаватели и ученици. Тяхното решение е било повлияно от резултатите на подобни системи в енорийските училища и на Континента в Съединените щати.

Системите в тези училища бяха под наблюдението на д-р Г.Т. Де Сау и в началото и края са използвали стандартизирани персонални тестове - тест за фактори на личността, Кател 16, използван при възрастното население и ХСПК при гимназистите, и двата публикувани от Института за анализ на личността и възможностите.

Ето основните констатации:

- в почти всички тествани групи участниците показват силно коригиране на нестабилната психика и движение към духовна сила, зрялост, приемане на реалността, спокойствие;
- стабилността на повишената духовна сила се потвърждава от последвали тестове, четири и пет месеца след обучението. Дори при вторите се наблюдава допълнителен растеж.

При обучението по Метода Силва са прилагани и други проучвателни системи в Албукерк, Ню Мексико и провинция Отава, Мичиган.

Ето някои основни констатации:

- при възрастните има забележителна промяна - от „чувствителни, самоупрекващи се, тревожни, притеснени“ към „самоуверени, спокойни, ведри“;
- развитието в посока на вътрешно осъзнаване освобождава задържащи фактори в социалните взаимоотношения. Група възрастни, за която е използван тест 16, са се променили от „плахи, стеснителни, чувствителни към заплахи“ в „спонтанни, смели в общуването“;
- при по-голямата част от тестовите системи е характерна промяна от „напрегнати, безсилни, преуморени, възбудени“ към „отпуснати, силни, сдържани“;
- наблюдава се преминаване от „резервираност, отчужденост, критичност, равнодушие“ към „топлина, отваряне, съучастие“;
- тестовите показват, че участниците са по-малко мнителни, недоверчиви и конкуриращи се и вместо това проявяват по-силно желание да работят с други;
- забелязва се новооткрито освобождаване от предишни напрежения и вътрешен смут, доказано с промяна на тестовите резултати от потиснатост и песимизъм към добро настроение, ентузиазъм и радост от живота.

Да обобщим, списъкът долу вляво показва изчезналите характерови черти чрез Метода Силва, а списъкът вдясно сочи засилените черти:

Психически нестабилен

изпълнен с лоши предчувствия

самоупрекващ се

тревожен

плах

Духовно силен

зрял

приема реалността

хладнокръвен

самоуверен

стеснителен

чувствителен към заплахи

напрегнат

безсилен

преуморен

превъзбуден

резервиран

ексцентричен
критичен
равнодушен
подозрителен
кариеристичен
потиснат
песимистичен
спокоен
ведър
непринуден
смел в общуване
отпуснат
кротък
непоколебим
улегнал
сдържан
отворен към другите
съпричастен
колективен
весел
ентузиизиран

Прочетете лявата колона. Тези ли са качествата, които бихте уважавали в себе си?

Сега прочетете дясната колона. Не описват ли те по-точно това, което искате да бъдете?

Тестваните курсисти на Метода Силва са посочили придвижване от лявата към дясната колона.

Вие постепенно, за 40 дни, ще се промените чрез практикуване на упражненията с броење назад.

Колкото повече използвате в ежедневието алфа нивото си, толкова повече ще проявявате личностните качества от дясната колона.

Занятие 24

Несъзнателно лечение

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите.

2. фази 2.А, 3.А, 3.Б и 3.В са по избор. Бройте бавно наум от 25 до 1. Спирайте около секунда между числата.

А. Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускайте ги, докато преминавате по тях.

3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.

А Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди.

Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.

В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.

4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си съвършено здрави“.

5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

6. Започнете да броят. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Възможно е само тренировката да влизате в алфа да ви излекува.

Г.С. дама на около 60 години, каза на един от лекторите ни: „Ако изляза от стаята, не е защото съм отегчена. От години имам колит и получавам внезапни позиви да отида до тоалетната"

„Разбирам - отговорил лекторът. - Но не се учудвайте, ако това изобщо не ви се наложи"

И не ѝ се наложило. Само с влизането в алфа и програмирането на положителни мисли по време на обучението жената се излекува от колит.

На друга курсистка, Луиз Оуен, било казано през септември 1980 г., че умира. Повече от година тя боледувала от хепатит. Лекарят бил вече готов да се откаже. Хепатитът се разпространил по цялото тяло и не можел да се ограничи.

Една книга по Метода Силва я привлякла. След като я прочела, тя потърсила Силва в телефонния указател и се записала за курс, провеждан в две съботи и недели.

Пише Луиз Оуен:

„През седмицата между двете части на серията имах час при моя лекар. Той направи кръвна проба и не можеше да повярва на това, което видя: чиста кръв!

И така, направи втора проверка, която потвърди първата. Не проумяваше как може някой да се излекува от последен стадий на хепатит за една седмица. Но трябваше да признае, че съм добре. Сега, след повече от година, съм все още здрава."

Първата половина от обучението Силва включва десетина сеанса за алфа ниво, по петнадесетина минути всеки. Освен техниките за задълбочаване на алфа и решаване на проблеми, тези „регулиращи цикли" се отнасят специално и за безсъние, главоболие и умора.

Как тогава точно те са помогнали на Луиз Оуен за хепатита?

Циклите съдържат положителни потвърждения, че ще ви помогнат да се научите да не се разболявате от определени болести, но хепатит не е между тях. В циклите обаче е включено общото положително уверение: „Винаги ще поддържам тялото и ума си в отлично здраве".

Отбелязвам това, за да изтъкна колко са важни алфа нивото и атмосферата на положителната мисъл. В хиляди случаи леки неразположения и оплаквания изчезват по време на обучението, дори без курсистът да използва някаква методика.

Жена с хронична невралгия на лицето от години съобщава на курса, някъде по средата на обучението, че няма вече тази болка.

Застрахователен агент, който по време на занятията в курса непрекъснато пита как да излекува ръката си от артрит и всеки път показва как не може да свие пръстите си, внезапно възкликва: „Артритът ми е изчезнал" и демонстрира пред съкурсистите си, че наистина е така.

Това не означава, че трябва да забравите техниките и просто да оставате в алфа. Не се отказвайте да прилагате Метода за ваш специален здравословен проблем, само защото болестта изглежда сложна или психологията на здравословния проблем не е схваната напълно.

Гмурнете се. Правете го. Правете каквото ви хрумне. Прекарвайте 15 минути в алфа. Визуализирайте се каквито сте сега. Преместете образа наляво и се регулирайте. Отново преместете образа наляво и се вижте свършени.

Занятие 25

Усъвършенстване на визуализацията

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите.

2. фази 2.А, 3.А, 3.Б и 3.В са по избор. Бройте бавно на ум от 25 до 1. Спирайте около секунда между числата.

А. Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускайте ги, докато преминавате по тях.

3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.

А. Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?" После оставете ума си да поброди.

Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.

В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка или ръкостискане,

усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.

4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си свършено здрави“.

5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

6. Започнете да броите. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Усъвършенстване на визуализацията за по-добри резултати

В неотдавнашен кратък курс по визуализация и лечение, проведен на годишното събрание на Асоциацията за хуманитарна психология, Робин Казарджиян, психотерапевт, специализираща в управление на стреса в Харвардския медицински филиал на Главна болница Масачузетс, била попитана дали визуализацията включва самохипноза. Тя отговорила, че когато визуализираме, ние се дехипнотизираме.

Колко вярно! Когато се отпускаме, ние задействаме дясната половина на мозъка. При визуализиране си служим с дясната и лявата половици на мозъка. Тогава сме по-внимателни, по-интелигентни, с по-голям контрол. Да бъдеш хипнотизиран е точно обратното. Колкото по-добре релаксираме и визуализираме, толкова по-добре лекуваме.

Помнете, че не е нужно да се визуализирана цветен широк екран или в най-малки подробности. Колкото и дълбоко да релаксирате, колкото и добре да визуализирате, чувствайте се удобно в това състояние и продължавайте с вашата лечебна дейност. След време ще релаксирате по-дълбоко. След време ще визуализирате по-детайлно. Но междуременно защо да не се използва възможността да се подобри здравето, прилагайки тези умения, независимо до какво ниво са се развили дотук?

Развитието ще върви само към по-добро и по-добро. Някои упражнения ще ви помогнат да усъвършенствате уменията си да визуализирате. Тъй като при самолечението е съществено да визуализирате себе си, трябва да практикувате така нареченото упражнение с огледало. Погледнете се в огледало, затворете очи и си припомнете лицето. След това отворете очи и вижте колко точно сте си го припомнили. Дали са били такива устните, носът, веждите - разгледайте ги отблизо в огледалото. После отново затворете очи и визуализирайте лицето си. Отворете очите. Проверете лицето си. Този път сигурно сте го направили по-добре.

В друго, по-общо упражнение, визуализирайте нещо споменато в разговор или прочетено в книга. Например, приятелят ви току-що е споменал колата си. Представете си я как изглежда. Това действие няма да прекъсва разговора. Автор описва къща. Представете си как изглежда тя. Това няма да ви попречи да четете. Колкото повече визуализирате и си представяте, толкова повече се приспособявате да бъдете творещи. В този случай вие самите сте творецът. Изгражда се вашето здраве.

Как визуализацията провокира лечебната енергия

Когато помислите да отидете до вратата, мисълта ви не се свързва с думи. Има един момент, в който задържате събитието в ума си. Представете си как отивате до вратата.

Мигновената представа е като извикване на програма в компютъра. От компютъра, вашия мозък, се иска да принуди тялото да произведе необходимата енергия за придвижване на точното ви телесно тегло на определено разстояние и да причини необходимото движение на краката, за да изпълнят действието. И така, вашият мозък въвежда нужната промяна в телесната химия и нужните мускулни движения. Ако спрете и се замислите над това просто действие, то наистина е удивително умение.

Лечението не е по-различно. То също отправя едно обикновено искане до компютъра-мозък, което се въвежда от мисловна картина. Когато в ума се задържи картина на лечение, необходимите телесни промени се задействат от компютъра-мозък и действието се извършва.

Вие знаете как да отидете до дадена врата. С промяна на умствената представа просто можете

да канализирате необходимата енергия да направи така, че да постигнете здравословна цел, вместо да стигнете до вратата. Но има аналогия. Когато искате да отидете до вратата, вземате решение да го направите сега. Вие приемате, че като вървите, ще отидете там. Тръгвате и стигате дотам. Искате да сте добре. Решавате, че ще сте добре. Вие приемате за дадено, че алфа въображението ще ви помогне да сте добре. Влизате в алфа и си представяте. Вие оздравявате.

Какви са точно причинно-следствените връзки във веригата между представата как имунната система сразява бактериалните нашественици и как постигате извършването на това? Нека оставим този въпрос на психоневроимунолозите.

Влезте в алфа нивото си. Визуализирайте себе си с вашия проблем. Да визуализирате, означава да си спомните чрез ума онова, което вече сте видели с очите си или сте си представили с ума (за разлика от въображението, което е умствено проектиране на нещо, още не видно с очи или не сте си го представили преди). Вие сте виждали тялото си с неговия проблем, така че няма пречка да визуализирате или да си спомняте как изглежда нещо, вече видно.

Следващата стъпка е да направите умствена корекция в областта на проблема. Ако се включва нещо, което никога дотогава не сте виждали, като присаждане на кожа в случай на изгаряне, разтрошаване на бъбречен камък или армия от бели кръвни телца, влизаща в битка, тогава просто си представете как изглежда. Използвайте думата представям си вместо визуализация, защото очите ви никога не са виждали въпросното явление, нито пък сте си го представяли някога преди. Трябва да се престорите, че знаете как изглежда. Вие трябва да измислите представата.

А ако представата не е анатомически точна? Няма значение. Вашият мозък получава съобщението, защото идеята е там и именно идеята за лечение извършва програмирането. Мисловните представи са езикът на идеите.

В тази книга е невъзможно да се обхванат мисловните представи, прилагани за отделните здравословни проблеми. Но когато разберете простия принцип на използване на мисловни представи за физическо лечение, можете сами да се справите във всяка ситуация.

Визуализацията, сравнена с въображението при лечението

За някои хора е по-удобно да визуализират, отколкото да си представят. Те възприемат представата като догадка, а не желаят да правят неверни догадки.

В лечението няма значение дали отгатвате правилно. Вашият мозък знае какво имате предвид. От значение е онова, което правите, да ви действа успокоително. Ако не сте спокойни, докато си представяте, това показва, че имате съмнения, а съмнението разрушава. Така че трябва да се чувствате спокойни, докато изграждате представите си.

Сега ще ви поверя нещо относно вашето въображение, което може да ви шокира.

Необикновената способност на въображението

Установено е, че когато въображението създава образ, какъвто никога дотогава не е виждало, той има забележителна прилика с реалността. Нека да го кажа по друг начин. Ние можем да улавяме информация извън обсега на нашето оптично зрение като използваме въображението си.

Ако това ви изглежда малко вероятно, нека да ви насоча към дейността, наречена „далечно виждане“, която се провежда от много години в СРИ интернешънъл в Менло парк. Калифорния. Тази мултимилионна доларова програма, поддържана от Правителството на САЩ, проучваше техники за изграждане на по-точни и надеждни възприятия. Участниците в това изследване, както и в подобни изследвания, провеждани в повече от 10 други учредителски системи, се учеха да описват предмети, сгради, географски области и дейности, отдалечени на хиляди мили. Точността на тяхното описание често е достигала 80 на сто, дори сред хора без предварителна подготовка.

Главният извод, извлечен от проучването е, че точността се усъвършенства с практика. Практиката осигурява обратна връзка. Учим се да ходим, като опитваме и грешим. Грешката-падане дава информация на мозъчната кора и мозъкът се научава да избягва в бъдеще грешката. Когато се учим да говорим, обратна връзка ни дават ушите. По същия начин се учим да свирим на музикален инструмент чрез упражнения, по време на които получаваме слухова обратна връзка.

Умът като лечител се засилва с помощта на обратна връзка. Вие се отпускате и се проектирате положително настроени. Не успявате да задействате лечебния процес. Отново се отпускате и се проектирате положително настроени. Този път лекувате. Поучили сте се от обратната връзка. Вероятно втория път сте релаксирали по друг начин - или сте си представили по-ясно, или сте отделили повече време за това. Каквото и да сте направили различно в този сеанс, то е станало част от усъвършенстваното ви умение, благодарение на обратната връзка, получена чрез практика.

Смайващата истина е, че аз и вие можем да проектираме съзнанието си, когато и на каквото разстояние пожелаем и знаем неща, които няма начин да знаем чрез нашите сетива.

Простият принцип: релаксирайте и използвайте въображението си.

Обяснението: активизира се дясното полукълбо на мозъка, за да ни помогне да преминаем осезаемите граници на време и пространство.

Ние не използваме това специално свойство на въображението, когато лекуваме себе си, но смятаме, че е полезно при лечението на други хора.

Визуализиране на вътрешно кино

СМ. била на 14 години. Тя страдала от астма повече от 10 години. Майката и бащата имали разрешение да държат адреналин в къщи, за да контролират пристъпите ѝ. Майката била регистрирана медицинска сестра, а бащата - рентгенов техник. Все пак СМ. трябвало често да ходи в болницата за спешно лечение. Баща ѝ прочел за Метода Силва и решил, че ще помогне на дъщеря си да се излекува. Майката била скептична, но се съгласила да не се меси.

Щом пристъпът настъпил, ето каква процедура провел бащата на дъщеря си:

„Представи си, че си вътре в тялото си. Виж мислено белите си дробове. Те са сиво-розови вместо светлорозови. Не навлиза достатъчно въздух. Гледай, има едно същество в дробовете ти. Държи ръката си на един лост. Едната страна на ръчката гласи „болен“, а другата „здрав“. Тя сега е на страната болен. Това същество е игрив пакостник. Да поиграем с него. Поеми дълбоко въздух и виж какво става (от дълбокото вдишване СМ. се закашляла). У-у, този въздух го погъделичка. Погледни, то е придвижило ма. Ако ръчката към здрав. Виж, дробовете ти изглеждат по-розови. Нека видим какво се случва, когато поемеш три пъти "дълбоко въздух (СМ. отново кашля при всяко вдишване). Виж. То отново помръдна лоста към здрав. Погледни дробовете си - те са още по-розови“.

В този момент бащата излязъл от стаята, като инструктирал СМ. да продължи сама. Върнал се след 15 минути и попитал къде е ръчката. СМ. отговорила, че тя е на три четвърти от разстоянието до здрав. След цели 45 минути дишане и представяне по същия начин, СМ. съобщила, че ръчката е на здрав. На това място СМ. легнала и бързо заспала, а пътуването до болницата било избегнато.

От тогава СМ. сама използвала визуализация и въображение. Когато чувствала, че приближава пристъп, тя се усамотявала вероятно - в стаята си и е използвала техника за визуализация и представа. Тя съобщи, че се възстановявала обикновено до 5-10 минути.

Тук идеята е да се измисли духовно кино, което отразява проблема, корекцията и щастливия край. Една жена използвала за мисловната си сцена ракети. Те отскачали и с всеки отскок изхвърляли микроби. Мъж си представял белите кръвни телца като флотски гмуркачи, които завладяват нахлуващите бактерии. Вие сте сценаристът, режисьорът и директорът на продукцията. Вие сътворявате това, което виждате в духовното кино. Ето фазите:

1. Влезте в алфа нивото си.
2. Представете си, че сте в своето тяло на болното място.
3. Действие. Болестта е отстранена.
4. Няма притеснение вече.
5. Завършете сеанса си.

Занятие 26

Прекъсване на нежелани навици

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите.
2. фази 2.А, 3.А, 3.Б и 3.В са по избор. Бройте бавно на ум от 25 до 1. Спирайте около секунда

между числата.

А. Започвайки от темето, фокусирайте* съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускайте ги, докато преминавате по тях.

3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.

А Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди.

Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.

В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижете мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.

4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си свършено здрави“.

5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна . до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

6. Започнете да броят. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така!“

Надежда за алкохолици

По молба на директора на дом за лечение на алкохолици по споразумение неотдавна беше проведено изследване на група от 15 лекуващи се. Тринадесет мъже и две жени, които попълниха стандартния въпросник за индивидуалния характер (16 Пф Кател), преминаха обучението по Метода Силва и след това отново попълниха въпросника.

Тестването беше проведено от психолог, който също премина курса заедно с алкохолиците. Въпросникът преценява 16 личностни черти.

Резултатите показаха, че едната промяна в личността на участниците се отнася до тяхната духовна сила. Този фактор е важен с това, че обяснява колко успешно или неуспешно се справяме със ситуации, с които животът ни среща. Често намалената духовна сила показва, че съществува патология.

Второто тестване на участниците показва движение към висока духовна сила, което значеше, че алкохолиците възприемат себе си като насочени по-духовно, отколкото материално, признак за добро душевно здраве и емоционална стабилност. Духовно насочените хора, поради способността си да избират, основана на това, че разчитат само на себе си изглежда, могат по-добре да упражняват самоконтрол над поведението и житейската насоченост. Във втория тест се отразяваше и промяната от контролирано себеугодно поведение към откровена, непринудена, неизопачена душевна нагласа. Изследваните показаха подобрени качества - почти наивна емоционална искреност, пълна прямота и непосредствена откритост.

Участниците показаха още промяна към по-голяма самоувереност и саморъководство. Вижда се, че зависимостта от външна подкрепа се замества с упование във вътрешната увереност. Лекуващите се съобщиха за нараснала увереност в способността им да се справят с всяка ситуация, която би могла да възникне. Тази промяна беше съпътствана с поврат в начина на самовъзприемане от „тихи, подтиснати и плашливи“ в „храбри и общителни“. Чувствителността към заплахата може да е от голямо значение за разбиране поведението на алкохолика. Много е възможно алкохолиците да употребяват алкохол като средство, чрез което се опитват да балансират душевната или физическата система. По-доброто възприемане на собствената си личност и способността да управляват възбудата си, изглежда ще се окажат осъзнати заместители на алкохола.

В други области на личността проучването показва значителна промяна към „отпуснато, спокойно, неразстроено и улегнало състояние“, противоположно на „напрегнатото и разстроено състояние“. Отразеното в отговорите на групата намаление на вътрешните конфликти вероятно свидетелства, че самовъзприемането на индивидите е постигнало по-голям контрол в духовните процеси.

Проучването бе доведено докрай шест месеца след завършване на обучението по Метода

Силва, като бяха тествани

15 лекуващи се от алкохолизъм. Дванадесет от петнадесетте не бяха употребили никакъв алкохол. Един беше изпил чаша вино и престанал; още един - два пъти започвал да пие, но успявал да спре, без да се интоксикара до положение, изискващо болнични грижи. И при един се е наложило настаняване в болница за прекомерна употреба на алкохол.

В този случай, при алкохолизъм корекцията не е просто да си представите ръката без чаша ракия. Тя включва здравяване на слабите личностни черти, което изхвърля упованието в тази чаша. Това означава да се програмирате положително за засилване на фактори като самовъзприемане, самоувереност и самоупование.

Можете мислено да затвърдите тези положителни команди, докато си представяте втора картина. Визуализирайте се как откликвате на положителните команди. Вие стоите по-изправен. Излъчвате нова непоколебимост. Чувствате пренебрежение към вкуса на алкохола. В очите ви блести нова светлина.

Сега сте готови за трета картина: вие живеете нормален живот, без алкохол.

Не искам да представям нещата опростени. Те не са. Бих предпочел да видя как един алкохолик преминава цялото обучение, така че по холистичен начин да се гмурне в този сложен проблем, който се отнася до органични и функционални взаимоотношения между части и цяло. Но мнозина могат да превъзмогнат този проблем по описания начин. Започнете от днес.

Мисловни образи в нематериални ситуации

По-лесно е да си представите бърбечен камък, какъвто може никога да не сте виждали, отколкото да си представите алкохолизма, който може да ви съпътства непрекъснато. Все пак ние използваме еднаква процедура за програмиране против алкохолизъм и бърбечен камък - техниката на трите картини на ляво. Представата за алкохолизъм може да е картина на кръвоносната система, наситена с алкохол, или пък - на болен черен дроб, но най-лесният за представа образ е онзи, който вече сме виждали с очите си - как се клатушкаме, защото ни се вие свят или как седим на бара и изпразваме чаша след чаша.

Този образ уточнява проблема. Проектирайте го право пред себе си. След това местите картината леко наляво и започвате корекция на проблема. Какво си представяте сега третата и последна картина ще включва вас - трезвен, без виене на свят и без какъвто и да е бар наоколо. Но как стигате дотук? Каква е втората представа?

Двама алкохолици никога не са еднакви. Това, което действа на един, не е непременно подходящо за друг. В по-горе описания тест алкохолиците са преминали пълния курс на обучение по Силва, който не се посвещава само на обсъжданото в тази книга приложение за здравето, а и на много други, незастъпени тук начини за засилване на цялостната личност.

Помощ при пушене и преяждане

Както навикът за пиене, така и прекаляването в други насоки може да изсмуче здравето ни и да ни причини смърт. Факт е, че имате по-голям шанс да живеете по-дълго като непущач, отколкото като пушач.

Нека разгледаме как можете да използвате алфа нивото си, за да намалите или спрете пушенето. Ще използваме същите основни процедури, но ще въведем и задействаща техника, подобна на техниката на трите пръста. Просто обяснено, задействащата техника е програмиране, което дава ход на действието към желанния резултат винаги, когато изпълним определено просто действие.

Както ще си спомните, техниката на трите пръста провокира по-голяма част от ума ви да работи за вас.

Помнете ли свещеника, на когото помогнах? Обещах да обясня защо го накарах да пие вода. Пиенето на вода е задействаща техника. Програмирах, че с всяка глътка вода той все повече ще оздравява и ще се подобрява. Вие можете да програмирате, че всеки път, когато пийнете вода, вашето непосредствено желание да вземете цигара ще изчезне, или вашето непосредствено желание да хапнете преди ядене ще изчезне.

Можете да програмирате, че ако всеки път поемате 3 пъти дълбоко въздух, ще ви действа по същия начин ~ да отстраните непосредственото желание да запалите цигара или да отидете до хладилника.

Има и още нещо. Прекомерното пушене или прекомерното ядене, подобно на прекомерното пиене, са проблеми на цялостната личност, така че е необходимо холистично решение. Елементите на решението не са еднакви за всеки, затова най-доброто, което мога да направя тук, е да опиша няколко стъпки. Опитайте *9и*. Приемете тези, които се окаже, че действат при вас. Най-важни са първите две. Те са необходимото условие за предприемане на всяка следваща.

Пушене

1. Влезте в алфа ниво и анализирайте навика си. Кога се отдавате на това желание? Как се чувствате в този момент?

2. Програмирайте се всеки ден да преодолявате тази слабост в характера, открита в стъпка 1.

3. Изберете действаща техника, например да поемете три пъти дълбоко въздух или да пиете вода, за да прекъснете непосредственото желание за пушене.

4. Използвайте триобразната техника за пушенето:

Представа 1 Вие сте пушач;

Представа 2 Вие използвате техниката за засилване на

личността и задействащата техника; *Представа 3* Вие сте непушач. На стената има календар, показващ датата (около един месец откакто сте започнали техниката).

5. Програмирайте да пушите по-късно през деня или да увеличите интервала между цигарите. Всеки път, щом постигнете успех, увеличавайте периода.

Пряждане

1. Влезте в алфа ниво и анализирайте навика си. Кога се отдавате на това желание? Как се чувствате в тогава?

2. Програмирайте се всеки ден да преодолявате тази слабост в характера, открита в стъпка 1.

3. Изберете задействаща техника, като дълбоко дишане, пиене на вода или хапване на парче морков или кереviz, за да прекъснете непосредственото желание за ядене.

4. Използвайте триобразната техника за пряждане:

Представа 1 Визуализирайте се с проблема ядене;

Представа 2 Вие използвате техниката за засилване на личността и задействаща техника;

Представа 3 Вие сте с подходящото за вас тегло. Представете си кантара. Представете си календара на стената, показващ планираната от вас дата. Представете си размера на дрехите си такъв, какъвто трябва да е.

5. Програмирайте да не ви привличат вече храни, от които се пълнее (тлъсти и солени меса, захар) и напълно да ви задоволяват по-питателни храни.

Занятие 27

Лекуване с дясната половина на мозъка: общ преглед

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите.

2. фази 2.А, 3.А, 3.Б и 3.В са по избор. Бройте бавно на ум от 25 до 1. Спирайте около секунда между числата.

А Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускайте ги, докато преминавате по тях.

3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.

А Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди.

Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.

В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.

4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си свършено здрави“.

5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

6. Започнете да броят. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Гъвкавото дясно полукълбо

Каквото и да правите с дясното полукълбо, изглежда -действа. То е гъвкав орган. То ражда решения, когато го активизирате, защото е творческо, а не деструктивно.

Музиката може да лекува.

Живописата може да лекува.

Смехът може да лекува.

Любовта може да лекува.

Въображението може да лекува.

Така е, защото те са активизатори на дясната половина на мозъка. Методът Силва е само един начин да се използва дясното полукълбо, за да изпълнява творческата си лечебна дейност. Той ви дава проста методика за използване на визуализацията и въображението за лечение. И това действа. Дори при Метода Силва. Дясната половина на мозъка е гъвкава. Можете да се отклоните от определените стъпки и все пак да имате полза.

За лечение компонентите са алфа нивото и желанието, вярата и очакването.

Основна лечебна процедура Силва

1. Визуализирайте себе си в мисловна картина точно пред вас, уточнявайки здравословния проблем (1 до 2 минути)

2. Преместете мисловната картина леко наляво и си представете, че се извършва корекция (около 12 минути).

3. Отново преместете мисловната картина леко наляво и си представете себе си, освободен от проблема и в отлично здраве (1 до 2 минути).

Усъвършенстване на визуализацията

Мисловната образност е необходима, но ясно откроената и детайлна образност, въпреки че се предпочита, не е необходима. Ето някои съвети:

1. За да визуализирате себе си по-добре, упражнявайте се с огледало. Запомнете лицето си, затворете очи и го визуализирайте. Отворете очи, за да видите колко добре сте го направили. Повтаряйте, докато образът ви удовлетвори.

2. За да подобрите общо визуализацията, практикувайте през деня, спирайте, за да визуализирате или да си представите предмети, за които четете или слушате.

3. Ако никога не сте виждали здравословния проблем, защото е вътрешен, си представете как би могъл да изглежда и се доверете на въображението си.

Ето един пример в помощ на усъвършенстване на визуализацията:

Визуализация и въображение за лекуване на сърдечно-съдов проблем

1. Влезте в алфа.

2. Право напред визуализирайте себе си със сърдечен проблем. Използвайте типична сцена, в която бихте изпитали болка в гърдите.

3. Преместете картината леко наляво и си представете, че се извършва корекция. Петната по вътрешната част на сърдечните кръвоносни съдове се изчистват или се разтварят.

4. Отново преместете картината леко наляво и си представете, че сте съвършен. Бихте могли да използвате картината от точка 2, но сега без никакви болки в гърдите.

5. Завършете вашия алфа сеанс.

6. Повтаряйте го по три пъти на ден.

Кратък преглед на прекратяване на разрушителните навици

По-долу се спираме накратко върху процедурите, описани в предходната глава:

Работа върху силата на духа при алкохолизъм

1. Влезте в алфа ниво и анализирайте навика си да пиете.
2. Всекидневно, при упражненията в алфа ниво, си давайте положителни уверения, за да засилите слабите страни на характера си (несигурност, неправилно мнение за себе си и т.н.), които са изплували в т. 1.
3. Използвайте основната лечебна процедура, изложена по-горе. Първо вижте себе си пиан. После си представете образно как откликвате на засилващите духа уверения от т.2 (повтаряйте ги). Необходим ви е нов вид. В третата картина вие сте въздържател, изглеждате и се чувствате великолепно.

Прекратяване на навика пушене

1. Влезте в алфа ниво и анализирайте навика си да пушите. Кога взимате цигара? Как се чувствате, когато я запалите?
2. В алфа потвърдете, че ще преодолеете индивидуалните си приумици, открити в т. 1.
3. Програмирайте в алфа, че три дълбоки вдишвания ще спрат непосредственото ви желание да пушите.
4. Използвайте основната лечебна процедура Силва. В първата картина вие сте пушач. Във втората картина използвате точки 2 и 3. В третата картина виждате дата, около месец след началната дата, когато вече сте непушач.
5. Програмирайте, че ще запалите по-късно първата си цигара и че интервалът между двете цигари ще е по-дълъг. Изпълнявайте стъпка по стъпка.

Прекратяване на навика за преяждане

1. Влезте в алфа ниво и анализирайте навика си да ядете. Кога за първи път похапвате междинна лека закуска? Как се чувствате?
2. В алфа потвърдете, че ще преодолеете тази индивидуални странности, разкрити в т. 1, например: „Всеки ден аз ставам все по-уверена в себе си“.
3. Програмирайте в алфа, че някоя задействаща техника ще спре непосредственото ви желание за лека закуска, например три дълбоки вдишвания, резенче ябълка, парче морков.
4. Използвайте основната лечебна процедура Силва. В първата мисловна картина вие сте с наднормено тегло, както сте сега. Във втората си представете, че практикувате т. 2 и 3. В третата картина сте слаба. Обърнете внимание на размера на дрехите и датата на календара.
5. Програмирайте, че вече не ви привличат угояващи храни (тлъсти и солени меса, сладкиши) и че напълно ви задоволяват по-питателни храни.

Използване на мисловно кино за лечение

Когато визуализацията на вътрешни или душевни проблеми е трудна, използвайте по избор процедура, различна от основната лечебна процедура Силва:

1. Влезте в алфа.
2. Представете си, че сте вътре в тялото си на болното място, ако е вътрешно или нежеланото поведение, ако е душевно.
3. Завъртете камерата. Гледайте мисловно кино, в което неразположението се оправя. Представете си пълната корекция.
4. Завършете алфа сеанса си. Повтаряйте го три пъти на ден.

Занятие 28

Да лекувате себе си, като лекувате другите

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите.
2. фази 2.А, 3.А, 3.Б и 3.В са по избор. Бройте бавно на ум от 25 до 1. Спирайте около секунда

между числата.

А Започвайки от темето, ^фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускайте ги, докато преминавате по тях.

3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.

А Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди.

Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.

В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижете мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.

4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си свършено здрави“.

5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

6. Започнете да броите. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Сцената е дом в елегантен квартал извън Хонолулу, Ха-вай. Около 30 курсисти и приятели на Силва посещават сбирки два пъти месечно, където слушат гост лектор и след това участват в групов лечебен сеанс на име, което се предлага. Едуард Кеней от Тандъ Бей, Онтарио, Канада, който обикновено посещава университета в Хавай, дава името на сестра си Колин от Тандъ Бей. От много години тя страда от болестта на Крон, възпаление на тънките черва. Не е познато никакво лечение. Когато я оперират, има 50 на сто вероятност болестта да се разпространи.

Преди пет години са изрязали част от тънките черва на Колин, но заразата продължила да се разнася. Тя периодично страдала от пристъпи на болестта на Крон, които били остри като апандиситни кризи. Постоянно влизала и излизала от болниците. Сега била готова за нов хирургичен опит.

„Колин Мари Кени, на 31 години, живее в Роспорт, Онтарио, Канада, болестта на Крон“ - беше всичко, което Кени каза на присъстващите. Те влязоха в алфа нивата си, после в по-дълбока алфа, безмълвно се помолиха за момент и всеки по свой собствен начин се съсредоточи върху Колин. След по-малко от три минути им дадоха друг човек, върху когото да работят.

След няколко седмици Колин отишла в Хонолулу на гости на брат си. „Знаеш ли какво, Ед? - каза един ден тя - Не съм болна вече от болестта на Крон.“ Ед Кени я погледнал и се усмихнал. „Аз просто чувствам, че е изчезнала - продължила тя. - Просто го знам. Знаем, че е изчезнала!“

Тогава той ѝ обяснил за Силва-срещите. „Искаш ли да споделиш усещанията си с тях на следващото събиране?“ Колин се съгласила.

След няколко дни членовете на групата били зарадвани с живо доказателство за своята сила, универсална сила, до която всички ние имаме достъп.

След година Кени ни писа в Ларедо за този случай, като ни запозна с развитието му до момента: „Сестра ми остана в отлично здраве. Преди това изобщо не можеше да работи и се осляняше на социална помощ. През изтеклата година тя работи навън с пълно работно време, в провинциален парк и при лютите зимни условия. Съвсем скоро беше назначена като съуправител на нов хотел.“

Лечение от разстояние е нещо обикновено за завършилите Метода Силва. Един човек е по-обичайно да помогне на друг, отколкото група, както в случая на Кени и, разбира се, отстранените болести обикновено са по-разпространени.

Вече овладели алфа нивото, вие също ще можете да използвате ума си, за да помагате на другите да оздравяват, дори и да са на огромни разстояния. Би могло да се каже дори, че да помогнете на друг човек да се излекува е по-лесно, отколкото да се самоизлекувате. Да лекуваш себе си е някак като да си престъпник и да поправяш собственото си престъпление. Когато помагате на друг, поне започвате от неутрално положение. Ние използваме същата основна формула, но не се налага да губим толкова време. Самолечението отнема 15 минути на сеанс. Лечението на друг човек

отнема три минути на сеанс и са необходими по-малко сеанси.

Но се промъква един по-труден фактор: науката едва сега започва да вниква в този вид лечение, така че не можем напълно да схванем логиката на процеса. Моят ум ръководи тялото ми, така че аз сам мога да си причиня болест и здраве.

Но какво общо има моят ум с вашето тяло? Този въпрос може доста да обезвери логическата ви лява половина на мозъка и да блокира дейността на дясната с настойчивото си: „Аз не мога“.

Разбира се, след като излекувате друг човек, вие ще знаете, че можете. Все пак, за начало ще бъде полезно да имате едно логично, въпреки че непременно ще бъде непотвърдено, обяснение защо можете да го правите.

Така че, започваме!

Вземете случая на Мардж Уолкът от Порт Изабел, Тек-сас. Тя използвала Метода Силва да помага на други и в процеса си помогнала да се отърве от инвалидност:

„Имах мултиплена склероза (МС) от петнадесет години. Когато дойдох на лекциите на Метода Силва, носех стяга за тялото и врата. Трябваше да нося специален стол, в който да седя. Имах силна вяра, но тя беше удвоена, след като свърших серията основни лекции.

Два месеца след завършването, през март 1970 г. свалих яката на врата. След още два месеца, през май, шината на тялото се счупи направо на гърба, в областта на раменете. Дъщеря ми, която заедно с мен се беше обучила в Метода Силва, предложи да спра да я нося. Тя знаеше, че съм се опитвала да я сваля.

Послушах я и оттогава не съм я слагала. Всъщност един лекар от Далас, който имаше инвалидно заболяване и трябваше да закури практиката си, ми дойде на гости. Не знаех тогава, но той имал големи познания за МС и по-късно каза, че не могъл да забележи никакви признаци, че съм имала това заболяване. Чух, че се включил в обучението по Метода Силва, възстановил се и отново започнал работа.

След като се възстанових от МС, аз отидох отново при моя лекар. Единственият му коментар беше, че е чувал, че неща от този род се случват, но не е виждал досега, това е първият случай. Той усещал, че няма никаква надежда за моето възстановяване. Бях носила подпорите 7 или 8 години.

Ето какво направих: като използвах Метода Силва, се програмирах три пъти на ден. Много хора ми се обаждат, моля да им помогна, така че често влизах в ниво три пъти на ден, за да се програмирам за тях, след като свършихах, се програмирах и за себе си.

Знаех, че за лекарите съм безнадежден случай, така че аз самата хранех малко надежда. Имах желание, разбира се и не бих си правила труда да програмирам, ако до известна степен не очаквах, че ще помогне. Но не се безпокоях за това. Ако оздравеех, би било чудесно. Ако не, бих могла да го преглътна.

Библията гласи, че каквото направиш за другите, се връща на теб десетократно. Явно, когато програмирах за други хора, аз помагах и на себе си. Мислите за лечение, изглеждат, са повлияли моя собствен мозък да направи корекции в тялото ми. Изминаха 12 години, откакто завърших Метода Силва и оттогава не съм имала притеснения с МС.

Едно от нарушенията, които имах по онова време, беше силна болка по лицето, лицевите мускули. Когато чух за техниката за контрол на главоболието (дадена е по-нататък), имах чувството, че някой сложи ръка на рамото ми. Болката на лицето ми спря и оттогава не се е появявала.“

Невъзможно е да се каже доколко оздравяването на Мардж е благодарение на работата ѝ върху себе си и доколко - на работата ѝ върху други хора. В алфа ниво - нивото на единството - различието между собственото аз и другите се замъглява, ако, разбира се, изобщо съществува.

Дясното полукълбо се явява като връзка на източника на творението, на причинната сфера, от която пространството, времето и материалният свят изплуват във физическата или следствената. В причинната сфера няма пространство и време. Как може да има разделение, ако няма пространство? ', Лекувайте друг и вие лекувате себе си.

Смятайте, че да помогнете на други да оздравеят е себично действие, в което вие сте главният печеливш. Вие помагате на цялото човечество и като член сте възнаграден.

Занятие 29

Лечение от разстояние

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите.

2. фази 2.А, 3.А, 3.Б и 3.В са по избор. Бройте бавно на ум от 25 до 1. Спирайте около секунда между числата.

А Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускайте ги, докато преминавате по тях.

3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.

А Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди.

Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си гр.

В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.

.4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си съвършено здрави“.

5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

6. Започнете да броят. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Разкази за пет случая

На Н.С. е била направена втора операция от злокачествен тумор в червата, когато нейният случай бил даден на курсист от. Силва. При работата си в алфа ниво курсистът използвал въображаема лазерна светлина, за да почисти тялото на Н.С. от всички злокачествени клетки. След месеци у Н.С. не се е забелязвала и следа от проблема. Разстоянието между Н.С. и курсиста е била 3000 мили.

Л.Е. съобщил на курсист от Силва, че новороденият му син на четири дни все още не се е изходил. Болницата отказвала да изпише детето, докато това не станело и не се ли случело до 24 часа, трябвало да се правят изследвания.

„Можете ли да помогнете?“ - попитал той курсиста.

„Обадете ми се отново след десет минути“ - бил отговорът.

Курсистът влязъл в алфа ниво, представил си, че вижда детето, изобразил храносмилателната система, усетил проблема и го уточнил. След няколко минути, когато се обадил Л.Е., курсистът съобщил какво е направил. „Тънките черва бяха в чудесно състояние, но там, където се съединяват с дебелото черво, има запушване, колкото гърло на нов балон. Аз го продухах. Сега всичко би трябвало да е наред.“

Следващата сутрин съпругата на Л.Е. се обадила от болницата, че сестрите докладвали, че бебето е изходило огромно количество през нощта. Съпругата и бебето на Л.Е. били изписани. Разстоянието в този случай било само две мили.

Съпругеска двойка от Ню Йорк били на 2000 мили от къщи, когато чули за група курсисти на Силва. Те помолили групата да работят върху майката на съпругата, която страдала от рак в последен стадий. „Животът ѝ виси на косъм от седмици“. На следващия ден съпругата позвънила в къщи. Лайка ѝ била починала няколко часа след въздействието на групата. Тя се обадила на груповия водач да благодари.

„Изпълнена е волята Божия“ - казала тя.

Част от процедурата на Метода Силва, когато се изпраща лечебна помощ, е първо да се отдели един момент за молитва. Въпреки че не е насочена, тази молитва често е „Да бъде изпълнена

Божията Воля".

Л.С. имала бързо покачваща се температура. Тя и съпругът ѝ гостували у приятели, които организирали среща за обсъждане на лекуващата сила на ума. Л.С. била тъкмо подходящ за разглеждане случай. Десетината присъстващи, всички необучени в Метода, решили да пробват възможностите си за релаксация и мислено да видят, че се извършва корекция в Л.С. До сутринта температурата спаднала от 104 градуса по фаренхайт до нормална. В този случай разстоянието било малко. Л.С. била в съседната стая.

Курсист на Силва решил да посети в болницата приятел, който имал проблем с простата жлеза. Късно следобед, когато пристигнал в болничната стая, приятелят му съобщил, че вероятно ще го изпишат на следващия ден, а уринаторът бил махнат. Но въпреки че мислел, че е изпразвал пикочния мехур през деня, явно било, че не е. Сега бил много притеснен. Сестрата не можела да се свърже с лекаря, за да вземе разрешение отново да сложи уринатор. По бузите му се стичали създи. „Не помня от дете да съм плакал - казал той, - но това е тревожно".

Курсистът знаел, че вероятно е незаконно да въздейства на болен в негово присъствие, но не можел да изостави приятеля си. И така, той разфокусирал очи, за да влезе в алфа ниво и си представил, че слага болкоуспокоител на мехура и разширява обема му.

Когато фокусирал очите си отново, приятелят му почивал, като че бил полузаспал. Скоро дошла сестрата. Най-накрая тя се свързала с лекаря и получила разрешение да сложи отново уринатора. Разстоянието в този случай било десет стъпки.

Вашият ум действа лечебно от 10 стъпки до 10 хиляди мили. Разстоянието не е ограничаващ фактор.

Занятие 30

Енергийни полета

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите.
2. фази 2.А, 3.А, 3.Б и 3.В са по избор. Бройте бавно на ум от 25 до 1. Спирайте около секунда между числата.

А. Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускате ги, докато преминавате по тях.

3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.

А. Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?" После оставете ума си да поброди.

Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.

В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.

4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си свършено здрави".

5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди".

6. Започнете да броят. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди".

7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така."

Ние можем да въздействаме на хора от огромно разстояние, понеже вселената е енергия, а не просто твърда физическа материя.

Дори това, което смятаме за плътен материален свят, е енергия. Съзнанието е енергия. Хората са енергия и с тренировка могат да доловят формата и значението на тази енергия. В нея можем да извършваме промени.

Вече съм споменавал за човешката аура и как може да се снима с Кирлиановата фотография. Всъщност това е единствената част от енергийното поле, която се излъчва от или около човешкото тяло и съзнанието. Енергийното поле може да е на много нива. Електрическата енергия например, може да е Д.С или АС, 60 цикъла, по-бърза или по-бавна. И все пак е електричество.

Електричеството е материална енергия. То представлява електрони в съгласувано движение. Може да се долови и измери. Като се придвижват от електрическата енергия към енергията на съзнанието и живота, вие преминавате от материалните към духовните енергии. Може да се каже, че духовните енергии са „по-разредени“. Те са по-малко физически, повече духовни. По-близо са до първичната енергия на самото сътворение. Ние, хората, излъчваме и материални, и духовни енергии.

Смята се, че физическото енергийно поле излъчва във всички посоки, на повече от 7 метра от тялото. Разстоянието, от което може да се улови тази енергия, зависи, разбира се, от детекторните уреди. Към тях спадат инфрачервените детектори, улавящи част от излъчването на човешката аура, която може да се чувства и оборудване за инфрачервена фотография, което улавя видимото.

физическото излъчване на тялото е ограничено по обсега, духовната част от излъчването на тялото не е ограничено по обсега. Някои хора могат да виждат излъчването на физическото тяло с просто око. Те са известни като гадатели. Тяхното зрително сетиво може да възприема ниската граница на видимия спектър, около 7000 ангстрьома. Някои от тях са развили способността да уловят психологическите и физиологически проблеми на хората чрез тълкуване на аурата им.

Преди да бъде разработен Методът Силва, аз обучавах хора да разчитат аури и така да схващат проблемите на другите, но за това се изискваше присъствието на човека с проблем. След като развих Метода Силва, спрях да обучавам в тълкуване на аурата, защото използвайки техниките на Метода Силва, един ясновидец може да открие проблемите на човек, независимо дали са психологически или физиологически, и дали човекът присъства или не. Всъщност ясновидците, обучени по Метода Силва, откриват проблемите на хората, без значение къде се намират тези хора.

Твърди се, че аурите на човешкото тяло са съставени от седем лъчисти „измерения“, всяко - свързано с духовно начало, в смисъл, че е нематериално. Мястото, където всяко измерение се свързва с физическото тяло, се нарича чакра, санскритска дума. В човешкото тяло има седем енергийни центъра на живота - от чакрата в основата на гръбначния стълб до тази на върха на главата.

Половината от седемте излъчващи измерения са физически и са във видимата сфера на тялото. Другата половина са духовни, в невидимата област на ума (предполага се, че се контролират от дясното полукълбо). Първото е чисто духовно, умствено, нематериално енергийно поле. Второто е субатомично енергийно поле. Третото е атомно енергийно поле. Четвъртото, молекулярното енергийно поле, е полуфизично-полудуховно, управлявано и от двете мозъчни полукълба. Петото, шестото и седмото са във видимата област на тялото и включват клетъчното енергийно поле, органичното енергийно поле и енергийното поле на системите: например, на кръвоносната, на дихателната, на храносмилателната. Твърди се, че те се управляват от лявото мозъчно полукълбо.

При различните хора всяко енергийно поле излъчва различно. Излъчването на всяко енергийно поле е съставно, резултат от общата сума на много променливи, като родовата линия на индивида, предаването на гени, хромозоми, физическото и духовно излъчване на майката и бащата до •раждането.

физическите енергийни полета, управлявани от лявото мозъчно полукълбо, както и духовните енергийни полета, управлявани от лявото мозъчно полукълбо, са ограничени по обсега. Но духовните енергийни полета, управлявани от дясното мозъчно полукълбо, не са ограничени по обсега. Това са енергийните полета, които активизираме, когато от разстояние помагаме на другите да оздравеят.

Начинът на действие на физическите енергийни полета е точно обратен на начина на действие на духовните енергийни полета, физическите енергийни полета влияят на материята чрез отблъскване - от външните към вътрешните нива на материята. Духовните енергийни полета влияят на материята чрез привличане - от вътрешните към външните нива. Умът, управляван от човешкия интелект в алфа ниво, може да влияе на всички тези полета или чрез лявото, или чрез дясното мозъчно полукълбо.

Визуализацията и въображението в алфа нивото променят мозъчната функция, която от своя страна променя енергийното излъчване на тялото, наречено аура.

Естеството на тази промяна зависи от психологическото и физиологическото състояние на

човека, предаващ енергията. Всичко, което е необходимо, е искреното ви желание да помогнете на друг човек да поправи здравословното отклонение и очакването и вярата, че вашата мисловна представа, задържана в алфа ниво, е

Създаване на отправни точки на дясната половина на мозъка

Във втората половина на 32-часовото обучение на Метода Силва, за да помогнем на курсистите да работят по-добре от разстояние, минаваме през един процес, който активизира дясното мозъчно полукълбо. В дясното полукълбо, се въвеждат отправни точки, подобни на тези, които непрекъснато изграждаме в лявото полукълбо.

В ориентацията си към физическия свят лявата половина на мозъка е привилегирована с хиляди. отправни точки. Те започват да се изграждат от първия ден, когато детето вижда различни лица и продължават в следващите дни, докато детето опитва различни вкусове, звуци, миризми и усещания от докосване. И продължават и в зряла възраст, когато индивидът опознава нови места, нови хора, нови представления, нови ресторанти, нови дрехи, ново образование и нови дейности. Всичко това са нови ляво-мозъчни отправни точки от физическия свят.

Но дясната половина на мозъка се пропуска, с малки изключения, като живопис и музика. Ние не образуваме дясното полукълбо. То е като пустош, без никакви улични знаци, без никакви пътепоказатели, без никакви отправни точки. Точно това коригираме през втората половина на обучението в Метода Силва. Ние даряваме на дясното полукълбо отправни точки. В осемте цикъла на обучение на ума, всеки с продължителност почти половин час, лекторът на Силва води курсистите през упражнения за мисловно изобразяване, които изграждат стотици отправни точки в дясното мозъчно полукълбо на всички нива на материята, от не душевното до човешкото ниво. Невъзможно е то да се изпълни по същия резултатен начин на страниците на някоя книга.

Все пак ще можете да помагате на други. Вие имате дясно мозъчно полукълбо. Като започнете да помагате на себе си, а след това започнете да помагате на други, ще изградите отправни точки на дясната половина на мозъка. Онова, което е било в действителност пустош, ще започне да развива отправни точки чрез обратната връзка - ще я постигнете чрез упражняване. Колкото повече на практика помагате на себе си и на другите, толкова повече отправни точки ще придобивате и толкова по-добър ще ставате в използването им.

Точно както сутрешното броене назад ви отне повече време, за да овладеете контрола на вашето алфа ниво, така ще ви е необходимо повече време, за да постигате все по-голям контрол на доброто здраве на другите. Но вие ще го постигнете.

Естеството на психичните или ясновидски възможности

Нека да ви заведе в една учебна стая на Силва през последните часове. Курсистите са на групи по трима. Те по ред работят върху случаи. Случай е човек - много болен или в беда.

Курсистът, който познава човека, написва на лист хартия името, адреса, възрастта и пола му. На гърба на листа са отбелязани болестта или болестите и описание на лицето, каквото бихте могли да намерите в една шофьорска книжка. След това връзката кани втория курсист да влезе в алфа ниво.

Курсистът-връзка, представящ случая, се нарича ориентолог. Курсистът, който работи върху случая, се нарича психоориентолог или съкратено, медиум. Третият курсист отбелязва всичко, което казва медиумът и информацията се преглежда по-късно, за да помогне на медиума да изгради отправни точки.

Когато медиумът достигне алфа ниво, казва: „Готов съм“.

Тогава ориентологът съобщава името, адреса, възрастта и пола на болния човек, когото медиумът не познава. Медиумът сканира (изучава внимателно) тялото, за да открие болестта и предава констатациите на ориентолога. После отстранява проблема, открит в болния, като използва процедурата на стандартния метод на положително мисловно изобразяване и завършва алфа сеанса си. Накрая обсъждат случая.

Ориентологът най-напред е стъписай от точността на изводите на медиума, но когато си сменят ролите, той има възможност да демонстрира същото ниво на точност, което обикновено е

средно около 80 на сто при курсистите на Силва.

Вие ще можете да бъдете точно толкова прецизни, когато посредством тази книга и с моя помощ, работите самостоятелно. Методът разкрива възможности, които дремят във всички нас. Вие сте медиум. Вие можете да улавяте информация от разстояние. Вие можете да лекувате от разстояние.

Занятие 31

Процеурата на лечение от разстояние

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите. Стъпки 2.А, 3.А, 3.Б и 3.С са по избор. Сега можете да намалите броенето от 25 до 1 на 10 до 1! 2. Бройте на ум от 10 до 1. Спирайте около секунда между числата. А Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускате ги, докато преминават по тях.

3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.

А Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди. 3.Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.

В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.

4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си свършено здрави“.

5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

6. Започнете да броите. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Представете си, че един ваш приятел, който знае за работата ви по Метода Силва, приближи и ви попита дали можете да му помогнете за здравословен проблем.

„Разбира се - отговаряте вие състрадателно. - Какъв е проблемът?“

„Познай - казва той.“

Безобразен отговор. Може и никога да не се случи, но в известна степен се случва всеки път.

„Нещо постоянно ми става на гърба“ - може да бъде отговорът, но той в действителност означава: „Познай“.

Здравословните проблеми не винаги са такива, каквито се казва че са, или каквито изглеждат на пръв поглед. Медицинската диагностика е изкуство, а също така и наука. Човек с болка в стомашната кухина може да има херния няколко инча под болезнената област. Различни здравословни проблеми често показват еднакви симптоми.

Единственият начин да знаете със сигурност какъв е наистина проблемът, е да вземете информация направо „от извора“, чрез ясновидско разкриване. Вашето дясно мозъчно полукуълбо знае как да го извърши. Всичко, което трябва да направите, е да пожелаете да узнаете естеството на проблема, да желаете да го отстраните и да задействате полукуълбото.

Нека го сведем до най-същественото, дадено стъпка по стъпка:

1. Влезте в алфа ниво, задълбочете нивото с допълнително броене назад и кажете кратка молитва.

2. В желанието си да уточните проблема, разгледайте внимателно тялото отгоре до долу. Мислете за възможни проблеми и очаквайте вниманието ви да бъде привлечено от мястото с проблема.

3. Когато някоя част от тялото привлече съзнанието ви, продължавайте с лечението, както досега.

Точка 2 се възприема като предположение. В края на краищата няма никакви физически сетивни данни, от които да правите някакво заключение, а през по-голямата част от живота си сте били учени, че единствено обективните сетивни данни са валидни, че всичко друго е

предположение. Хората, които са ви учили на този подход, са ляво-мозъчни. Не мислете лошо за тях. Те също са се учили от ляво-мозъчни учители.

Как да лекуваме другите от разстояние

Вече знаете процедурата за самолечение. Нея използвате и за да помагате на други от разстояние.

1. Влезте в алфа.

2. Използвайте трите представи:

Представа 1 Визуализирайте проблема.

Представа 2 Представете си, че се осъществява лечение.

Представа 3 Представете си проблема отстранен.

3. Завършете сеанса си.

При дистанционното лечение обаче започват да действат някои допълнителни фактори и изменения. Лечението на други изисква по-дълбоко ниво на ума от самолечението. Така, че след влизането в ниво с броене от 5 до 1, най-добре е да използвате допълнително броене назад от 10 до 1. По-дълбокото ниво на ума е по-творческо, затова колкото по-дълбоко отидете, толкова по-голяма възможност ще имате да правите корекции на аномалиите.

Забавих представянето на метода за лечение на други, за да ви дам повече време за упражняване на релаксация, визуализация и въображение.

Начинаещият в релаксация, визуализация и въображение не е достигнал необходимата самоувереност, допускаща очакването и вярата да засилят умствената дейност. Когато постигнете положително въздействие на обратната връзка върху себе си, вие сте заредени за работа върху други. Такова зареждане става и посредством тези страници, но с нищо не може да се замести практиката, водеща към успешни резултати.

Когато въздействате на други, не е необходимо да прекарвате 15 минути в алфа нивото си. Всяка от трите умствени картини изисква около минута от времето ви. Има обаче най-благоприятно време за въздействие върху друг човек. Когато въздействате на себе си, най-добре е да отделите по 15 минути 3 пъти на ден - при събуждане сутрин, след обяд и вечер, когато си лягате. По това време сте най-отпуснати и склонни към действия с дясното полукълбо.

Но на другия човек няма да знаете режима за ставане, хранене и лягане. Така че, за да имате оптимални резултати, е необходимо да програмирате вечер. Дори през нощта обаче мозъчните вълни на другия ще са заети с извършване на своята работа. Има подходящо и неподходящо време за програмиране. Вие вече знаете как да разрешавате тази дилема. Точно преди да заспите, програмирайте несъзнателно събуждане в най-подходящия момент за програмиране на друг човек. После, при първото събуждане през нощта, влизате в алфа ниво и продължете с трите умствени представи. Комбинирането на тези три стъпки тук е триобразната процедура за лечение на друг човек:

1. Влезте в алфа ниво преди заспиване и си дайте инструкция да се събудите несъзнателно в най-подходящото време за програмиране на болен. От нивото преминете в сън.

2. Когато се събудите през нощта, използвайте броене назад от 5 до 1, за да влезете в алфа нивото. След това използвайте допълнително броене назад от 10 до 1, за да влезете дълбоко в потворящо ниво.

3. Сега, когато сте по-близо до Твореца, с радост се отдайте за момент на молитва или на благоговейно мълчание.

4. Визуализирайте пациента'право пред себе си. Ако знаете проблема, на ум го уточнете визуално, ако не го знаете, си представете, че го издирвате, използвайки процедурата от страница 167 Отделете една минута.

5. Преместете мисловната картина леко наляво и си представете как проблемът се отстранява. Използвайте една-две минути.

6. Отново преместете мисловната картина леко наляво и си представете, че пациентът няма проблем и е в отлично здраве.

7. От алфа нивото си преминете в сън.

Най-добре е да програмирате събуждане, както е описано, но, разбира се, е възможно да извършите лечебната работа и през деня. Ако здравословният проблем е въпрос на живот и смърт или пациентът не се отзовава, тогава програмирайте събуждане и повторете лечението в най-подходящото време през нощта.

Следващи процедури

Когато коригираме аномалия умствено в нивото си, ние приемаме, че пациентът оздравява. Ако обаче е в критично положение, повтаряме ежедневно сеанса в алфа. Упорити и хронични състояния, които се задържат, може да изискват лечителят да повтара алфа-сеансите на всеки три дни. В такива ситуации най-добре е, ако той може всеки ден да получава обратна информация. Каква промяна е настъпила в критичната ситуация? Каква промяна е настъпила в хроничното заболяване?

Когато получите обратна информация, вие, лечителят, трябва да промените първата от трите мисловни картини, за да отговаря на извършените промени. Ако пациентът знае за лечението и желае да съдейства, можете да вмъкнете подсилваща техника. За целта използвайте подсилващ механизъм, като пиенето на вода. Ето как:

1. Дайте указание на пациента да напълни чаша вода точно преди лягане и да изпие половината количество, като остатъка изпие веднага след събуждане.

2. Когато лекувате в алфа ниво, при втората мисловна картина си представете как пациентът пие водата и, правейки това, се чувства по-добре.

Вие сте ляво-дясно мозъчен човек. Активизирали сте тази част от вашата интелигентност, която се нарича интуиция, вътрешно чувство или повишена перцепция. В дълбока алфа можете да „познавате“ по сигурни начини. Освен за здравето, можете да разширите познаването - в бизнес-проблеми, критични решения, човешки взаимоотношения и други, за да подобрите за себе си и за другите света, в който живеете.

Така че лечението на други е повече от едно отстраняване на аномалии. То ги и открива.

Занятие 32

Подсилващи механизми в помощ на лечението

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите.
2. Стъпки 2.А, 3.А, 3.Б и 3.С са по избор. Бройте на ум от 10 до 1. Спирайте около секунда между числата.

А. Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускайте ги, докато преминавате по тях.

3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.

А Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди. 3.Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.

В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.

4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си свършено здрави“.

5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

6. Започнете да броят. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Съвременни лечебни процедури, използващи объркване

Един съвременен метод на лечение, който определям като Лечебен метод № 3-С, е предназначен да се използва в присъствие на пациента. Поради това, че е възможно да е незаконен във вашата държава, най-добре е да ограничите употребата му до членовете на вашето семейство.

Той включва объркване на пациента. Когато човек е объркан, приема по-охотно програмирането. Объркването се постига лесно в разговор.

Разговорът би могъл да протече така: „Вчера вали. Но ако нямаше толкова силно слънце, нямаше да се намокря. Може би времето ще бъде по-хубаво завчера. Така се изпотпявам, когато е студено“.

Всеки напълно нелогичен разговор бързо ще обърка пациента за достатъчно резултатно програмиране. След като лечението е объркало пациента, от ниво лечителят използва триобразната техника и включва подсилващ механизъм, за да отстрани проблема му. Най-общодостъпният подсилващ механизъм е описаният в предишната глава с чашата с вода. За да се използва тази техника, лечителят трябва да е упражнявал влизане в ниво с отворени очи и раз фокусирано зрение. Когато пациентът е смутен, лечителят с отворени и раз фокусирани очи визуализира пациента с проблема пред себе си, а после, във втората картина, си представя как пациентът пие вода и става по-добре. След това си го представя в отлично здраве.

Лечителят инструктира пациента да пие водата, за да задейства лечебната манипулация. Може да продължи разговора и отново да обърка болния, за да повтори за подсилване програмирането. Ако пациентът започне да разпитва за отстраняване на объркването, помолете го до края на сеанса да не задава въпроси.

Метод на очакване

Лечебен метод № 4-Е използва по-скоро състоянието на очакване, отколкото състоянието на объркване на пациента. Разликата между Лечебен метод 3-С и Метод 4-Е е, че в 3-С лечителят обърка пациента при разговор и го програмира, докато е объркан, а в Метод 4-Е лечителят създава у болния състояние на очакване и в това му състояние умствено го програмира.

За да породи състояние на очакване, лечителят говори за нещо особено интригуващо. Точно на най-интересното място спира, като оставя пациента в състояние на силно възбуден интерес. В този момент разфокусира очите и използва триобразната техника, както в другите лечебни методи.

Използване на механизма за оцеляване

При Лечебен метод № 5-Е5М лечителят възбужда у пациента механизма му за оцеляване. Когато го постигне, може да програмира умствено, като знае как да използва ясновидското ниво и как да използва трите представи. Механизмът за оцеляване се възбужда при уплаха на пациента, страдание при поражения, убодждане като при акупунктура или с медицинска инжекция, или дори за някои - от принудително гледане на кръв.

Лечебен метод № 6-5ВА действа, когато лечителят може да забави мозъчната активност на пациента. Човек със забавена мозъчна активност може да бъде и физически, и духовно програмиран. В курса за напреднали в Метода Силва се научава специален вид упражнение за забавяне на мозъчната активност на пациента.

Ако той не реагира на вашите усилия за лечение, възможно е да се наложи да прибавите подсилващ механизъм или, ако вече сте програмирали един, да го смените. Ще провеждате всяка нощ лечебни сеанси, при случай в критично положение и на всеки 72 часа за по-леки случаи. Не се ли забележи подобрене след три такива сеанса, лечителят трябва да се погрижи за подсилващия механизъм. Прибавете към процедурата си един, ако не сте използвали никакъв, или променете този, който имате, да кажем от чаша с вода на някоя друга течност или храна, използвани от пациента повече от веднъж на ден. Виждал съм какво огромно значение има при превключване от чаша вода на чаша чай.

Как да помогнете на другите да се освободят от навици и да променят разрушителни душевни нагласи

Всичко, което пациентът яде или пие повече от веднъж на ден, може да служи като механизъм на подсилване за отстраняване на здравословни проблеми. Но отстраняването на какъвто и да е проблем, включително нездравословни навици, може да бъде много трудно, ако човекът с навика не

желае да сътрудничи. Изберете някое действие или дейност, която пациентът изпълнява повече от един път дневно - например, включване на осветлението, четене на вестник или дори ходене.

Когато програмите за отстраняване на човешки навик, програмирайте не човекът да изостави навика, а да увеличи желанието си за прекратяване на навика. Когато силно иска да го изкорени, той ще потърси помощ. Това желание ще улесни корекцията на проблема, защото ще е налице желанието му да сътрудничи (за по-подробно мотивиране на

другите вижте 42 глава която разглежда мотивацията и духовната връзка за коригиране на неправилно поведение). Когато отстранявате емоционален или душевен проблем, в първата сцена визуализирайте как постъпва пациента с проблема. После, във втората сцена, си представете, че изпълнява избрания подсилващ механизъм и проблемът намалява. Накрая, в третата сцена, си представете как той е без проблема, действа нормално.

Кратък преглед на процедурите за полагане на другите да оздравеят

Използвайте следните резюмета като съкратено ръководство за лечение на други:

Основна процедура

Използвайте я, само ако 40 сутрини сте практикували упражненията за придобиване на способност да влизате в алфа нивото с броене назад, за да лекувате себе си. Тогава можете да помагате на други чрез същата процедура, която сте използвали, за да помогнете на себе си.

1. Влезте в алфа.

2. Визуализирайте първата мисловна картина и си представете другите две, като ги придвижвате последователно наляво - човека и болестта, корекцията на болестта и човека без болестта.

3. Завършете алфа сеанса си.

Подробна процедура

Когато лекувате други, се прибавят или променят някои детайли от основната процедура.

1. Влезте в алфа нивото си вечерта и програмирайте да се събудите несъзнателно в най-подходящото време за програмиране на пациент.

2. Когато се събудите, влезте в алфа, после влезте в по-дълбоко алфа ниво с допълнително броене назад от 10 до 1.

3. Преди да започнете да визуализирате първата картина, за момент изпитайте насладата на една молитва.

4. Визуализирайте пациента със здравословния проблем. Ако проблемът не ви е познат, вижте по-долу процедурата за откриването му. Употребете една минута.

5. Преместете леко картината наляво. Използвайте 1-2 минути, за да си представите как се отстранява проблемът. 6. Отново преместете картината леко наляво и си представете пациента без проблема и в отлично здраве.

Откриване на здравословен проблем у друг човек

1. Влезте в алфа, задълбочете я и кажете кратка молитва.

2. Попитайте се: „Къде е проблемът?“ След това сканирайте (разглеждайте внимателно) тялото на пациента отгоре до олу, докато някоя област не привлече вниманието ви.

3. Приемете, че това е вярно и продължете с лечебната работа, посочена по-горе.

Съпровождащи стъпки

- В критична ситуация повтаряйте лечебната дейност всяка нощ. Ако ситуацията не е сериозна, повтаряйте на всеки три дни.

- При сериозна ситуация или ситуация, която не се повлиява веднага, използвайте подсилващи механизми като пиене на чаша вода. Програмирайте пациента, че всяка глътка помага на лечението.

- Ако пациентът не реагира и на дадения подсилващ механизъм, променете го - от пиене на вода на ядене на храна или пиене на кафе, чай, нещо което се знае, че пациентът прави повече от

един път дневно.

• При всяка следваща стъпка с напредването на лечението променяйте отрицателната мисловна картина с новото по-добро състояние.

Помагане на други да отстраняват навици и да променят разрушителни мисли

Програмирайте подсилващ механизъм - някое обикновено действие, за което се знае, че пациентът извършва повече от веднъж на ден. След това извършете същата процедура, която е за заболяване, но със следните изключения:

1. Вашите картини не трябва да изразяват как навикът изчезва, а как пациентът силно желае да го изкорени.

2. На пациенти с емоционални или душевни проблеми може да се помогне със стандартната триобразна процедура. Представете си сцените:

Представа 1 Неправилната функция на пациента. *Представа 2* Аномалията се отстранява. *Представа 3* Пациентът без емоционалния или душевен проблем.

Духовно общуване

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите.

Стъпки 2.А, 3.А, 3.Б и 3.С са по избор. 2 Бройте на ум от 10 до 1. Спирайте около секунда между числата.

А Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускайте ги, докато преминавате по тях.

3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.

А Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди.

Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.

В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.

4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си свършено здрави“.

5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

6. Започнете да броите. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Занятие 33

Духовно общуване

Една от най-важните констатации, възникнали от изследванията на лявата и дясна половина на мозъка е, че дясната половина функционира във вечна и безкрайна област. Вечността е достатъчно шокираща, но безкрайността е извън нашето въображение.

Възможността на дясната половина на мозъка да функционира в сякаш несъществуващо пространство ни прави, вас и мен, повече от членове на човешкото семейство. Прави ни едно цяло. Ако няма изолиране при дясната половина или причинния свят, тогава всички делим един и същ причинен източник. Нашите отделни тела може да не са свързани в материалния, физически свят, но нашите привидно разделени умове действително са свързани в духовния, не-физически свят.

Показвал съм ви как Методът Силва използва тази връзка, за да можем да лекуваме болести у други. Тук искам да обърна вниманието ви върху използването на тази връзка за лечение на други видове човешки аномалии.

Помислете за дъщерята на г-жа Дж.Т., която от година била омъжена. През този период тя се сдружила с много хора, но не каквито трябва. Все повече и повече се отдалечавала от семейството си и навлиerala в мошеническата тълпа, към която принадлежал новият ѝ съпруг. Нищо, казано от г-жа Д.Т. на дъщерята, не помогнало. Всъщност думите ѝ само увеличавали пропастта между тях. По

това време г-жа Д.Т. се записала в курса на Метода Силва. Тя незабавно го използвала за проблема на дъщеря си.

Влязла в алфа ниво. Провела въображаем разговор с момичето си. Завършила сеанса. На следващата сутрин решила да отиде на гости. Когато дъщерята отворила вратата, прегърнала майка си и за първи път от месеци се притиснала в нея. Това било началото на един по-добър начин на живот за детето ѝ.

Силата на духовните думи

Как е преминал този въображаем разговор в алфа? Какво е било казано?

Нека прегледаме няколко от разликите във функциите на дясната и лява половина на мозъка, открити при неотдавнашни изследвания в модерни институти. Много от тях са правени с помощта на упойка, обикновено амелобарбитон, изключваща едната половина на мозъка, в зависимост от това в коя артерия се инжектира.

Чрез наблюдение над изследваните с дезактивирано мозъчно полукълбо, изследователите са успели да направят „трудова характеристика“ на двете полукълба.

Нека разгледаме три противоположни характеристики.

1. Лявата половина на мозъка се развива в материалния свят, усещанията, физическото. Дясната е ориентирана

към света на мисълта, чувствата, осмислянето.

2. Лявата половина на мозъка се развива с подробности, детайли, изглед през поглед на мравка. Дясната не може да понася подробностите. Вместо това тя вижда цялата картина, изглед от птичи поглед.

3. Лявата половина на мозъка се развива с противопоставяне, поляризиране и конфликтност. Тя вижда различията. Дясната не забелязва различията - вместо това вижда „подобие“. Вижда общите знаменатели. Вижда единството.

Много повече свойства на всяко полукълбо имат принос за нашата огромна човешка интелигентност. Но на тези три трябва особено да се наблегне. Всъщност тези три начина на мислене са изискванията за успешно духовно общуване. Първият ни задължава да се отвърнем от физическия свят и да отидем в света на въображението - алфа. Вторият - да видим всички хора като един човек, да се издигнем над земните различия и да видим всеки индивид като някакво Висше Аз, съединено с нашето собствено Висше Аз. Третият - да изоставим противопоставянето „Аз съм прав, ти не си прав“ и вместо това да „предаваме“ „кое е правилно“ - общо решение. Тези три мозъчни функции изглеждат доста прости, но в действителност са точно обратни на усвоените от нас обичайни начини на общуване.

Изисква се силно осъзнаване на тези три начина на мислене по време на въображаемия разговор, за да се поддържа участието на дясната половина на мозъка. Без участието на дясната мозъчна половина съобщенията не преминават.

Успешно контактуване с други умове

Нека вземем един типичен пример.

Вашето тригодишно дете все още подмокря леглото. Колкото и да му се приказва, не помага. Вие решавате да използвате духовното общуване. Влизате в алфа нивото си. Визуализирате детето. Казвате му мислено: „Ти, отвратителен пикльо. Следващия път, когато намокриш леглото си, ще ти натрия носа в него.“

Действа ли? Няма начин! Нарушихте и трите правила. Единственото, което направихте е, че влязохте в алфа ниво, но дори тук вие вероятно сте приближили отново към бета, тъй като изразихте бурно раздражението си. В момента, в който казахте „отвратителен пикльо“, скъсахте връзката.

Създадохте взаимоотношения на старши-младши, изключващи безусловно дясната мозъчна половина.

Накрая, настоявайки за наказание, като вие ще наказвате, а детето ще е наказвано, избрахте разграничаването, ляво-мозъчна характеристика. Тук дясното полукълбо би се оттеглило.

Мисленето в алфа ниво трябва да е творящо, не разрушително. За да се включва духовното общуване, трябва да приемаме другия човек като равен. Предложените духовни решения трябва да са материални разрешения, полезни и за подателя, и за получателя.

Друго правило за духовно общуване е да се избягват многото подробности. Подробностите са „материал“ на лявата част на мозъка. Придържайте се към общо просто решение, без „ако“ и „но“.

Като отговаряте на тези основни изисквания, бихте могли да се справите с „подмокрещата леглото“ ситуация така:

Вие влизате в алфа нивото си. Визуализирате детето. Казвате мислено: „Миличко, няма ли да е по-добре, когато ти се пишка, да станеш и да отидеш до банята? Ще ти е по-удобно в леглото. Ще спиш по-добре. А на мен няма да ми се налага да пера чаршафите.“

Просто. Заедно. Общо. И резултатно.

Занятие 34

Центриране и здраве

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите. Стъпки 2.А, 3.А, 3.Б и 3.С са по избор.

2. Бройте на ум от 10 до 1. Спирайте около секунда между числата.

А Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускайте ги, докато преминавате по тях.

3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.

А. Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди.

Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.

В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.

4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си съвършено здрави“.

5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

6. Започнете да броят. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Центриране

Откритието на колелото беше една от огромните стъпки, направени от човечеството в изкачването му от примитивния към цивилизования живот.

Но ние все още откриваме колелото.

Хората все още учат да бъдат центрични като колелото. Ако главината на колелото не е точно центрирана, то няма да се върти гладко, както би трябвало да работи едно колело. Ще засича. Тогава казваме, че то е разцентрирано.

Хората, които не са центрични, са ексцентрични. Те не се търкалят плавно по пътя на живота. Страдат от неуравновесено поведение. Мисленето им е блуждаещо. Лесно кривват. Могат да бъдат творещи и разрушителни. Центрично мислене е алфа мисленето. Алфа е в центъра на честотния спектър на човешките мозъчни вълни.

Учените са открили, че в разстоянието между планетата Земя и йоносферата високо над нея, се образува резонираща кухина, която съдържа електромагнитна енергия, вибрираща с честота 10 цикъла в секунда - средата на алфа диапазона на човешките мозъчни честоти. Те подозират, че генераторът на вибрациите би могъл да е някъде в дълбините на вселената. Но честотата би ли могла да е и средната честота на билиони човешки мозъци, пулсиращи и долу, на Земята?

Центричният човек има повече алфа честоти от ексцентричния. Можете да го разпознаете по това, че е по-човечен, по-благороден. Че е по-човечен означава още, че е по-здрав и по-духовен.

Тези качества се появяват несъзнателно, когато един човек стане центричен, като мисли повече в центъра на мозъчно-вълновия спектър, т.е. в алфа измерението - десет цикъла. Това е същата електромагнитно-енергийна честота, която кръжи около планетата Земя.

Тъй като вашето мислене става по-центрично, първо като използвате сутрешните упражнения с броене назад, за да влизате в алфа, после като си помагате за по-добро здраве, както и като продължавате да помагате на други хора за по-добро здраве, вие ставате по-човечен, по-добър.

Вашата имунна система става по-жизнена. Размножителната ви система става по-жизнена. Творческият ви ум става пожизнен. Интуицията ви се съживява. И така вие ставате поздрав, по-привлекателен, по-изобретателен и успяващ човек.

Вие ставате също по-защитен човек, в хармония с общото течение. По-малко вероятно е да се случи катастрофа на вас, отколкото на един ексцентричен човек и по-малко вероятно е да създавате свят с отклонения, изкривявания и аномалии.

Духовен свят, материален свят

Тъй като това е физическият свят и оцеляването в него -най-важното, естествено ние сме развили нашите логически, рационални начини на мислене в много по-висока степен, отколкото начините да фантазираме и визуализираме. Дали сме върховно предимство на материалния свят пред духовния и погълнатото ни от този външен свят внимание, е затъмнило доста силно уменията на вътрешния свят.

В Метода Силва ние отдаваме голямо значение на вътрешния свят.

Не предлагаме напълно да сменим ударението и да дадем предимство на вътрешния(духовния) пред външния (материалния) свят. Стремим се към равенство между двата свята. Работим за активизиране на дясното полукълбо на мозъка, духовно-мисловния ни орган на интелигентността, така че да го използваме толкова, колкото използваме лявото полукълбо, органа на интелигентност за материалния свят.

Някои критици доказват, че материалният свят е единствената реалност и наричат духовния нереален. Те пренебрегват факта, че всичко велико в нашата история и култура се е зародило в духовния свят.

Един художник мислено вижда картината и след това я рисува. Композиторият мислено чува цялото произведение и после само го записва на хартията. Мировите свещени духовни ръкописи са се появили на хартия, минавайки през духовния мир на книжовниците. Откриватели са си представяли откритията, физици са сънували теориите си и учени са били възнаграждавани с изводи чрез проблясъци на прозрението и интуицията. Творческата способност на човешкия ум е връзката ни с Твореца. Онова което нашите критици в действителност казват, е: „Грешно е да си свързан с Бог“.

Истинската грешка би се получила при скъсването на тази връзка. Да постъпим така би означавало:

- да изоставим силата, с която си създаваме нашата собствена действителност;
- да изоставим възможностите си да се справяме със стрес, болка и цял спектър от здравословни състояния;
- да изоставим способността си да разпръскваме отрицателно мислене и да го заместваме с положително;
- да изоставим нашите творчески, интуитивни и медитативни способности.

Ние сме създадени двумерни или с мозък с две полукълба. Но в известен смисъл това е разединена къща, като лявата част на мозъка „редактира“ дясната, скривайки по-голямата част от неговите данни.

Като активизираме дясната половина и демонстрираме възможностите ѝ на доминиращата лява половина, с цялостната дейност на обединения мозък ние се облагодетелстваме с повече надареност, здраве и резултатност. С двете мозъчни полукълба, действащи за нас, сме центрични - „в синхрон“ с Вселената.

Занятие 35

Използване на дълбока Алфа

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите. Стъпки 2.А, 3.А, 3.Б и 3.С са по избор.
2. Бройте на ум от 10 до 1. Спирайте около секунда между числата,
 - А Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускате ги, докато преминавате по тях.
 3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.
 - А Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди.
 - Б Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.
 - В Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.
 4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си съвършено здрави“.
 5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре, от преди“.
 6. Започнете да броят. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.
 7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Дълбоката Алфа в сравнение с повърхностната

Ще забележите, че за някои описани в тази книга процедури съм препоръчал да изпълните допълнително броене назад, за да задълбочите алфа нивото. Не винаги съм го препоръчвал, въпреки че в много случаи би било полезно. От най-голяма полза за лекуващия е да провежда възможно по-кратки и по-прости процедури.

Наскоро в един местен университет бяха проведени серия изследвания по метода Силва. Участваха 18 курсисти, завършили Силва. Десет изпълниха допълнителни упражнения за задълбочаване на релаксацията, преди да влязат в алфа. Осем използваха само стандартния метод. След това всички бяха тествани - в алфа с отворени очи, с цел да се прецени тяхната способност визуално да открият и определят предмети, мярнали се пред тях за една десета от секундата и да се сравни същата способност в бета ниво. Курсистите, които бяха влезли в по-дълбока алфа с допълнителни процедури за релаксация, определиха по-малко предмети в алфа, отколкото в бета. От друга страна влезлите в алфа без процедури за по-дълбоко ниво, можаха да определят повече предмети в алфа, отколкото в бета ниво.

Този експеримент идва да потвърди едно друго изследване и моята собствена интуиция, подсказваща, че влизащите по-дълбоко в алфа са склонни към временно отстраняване на познавателния контрол и автоматични сензорни възприятия и за сметка на тях постигат по-концентрирано внимание, насочено навътре. По-повърхностната алфа повишава вниманието, отправено навън. Затова по-повърхностната алфа се препоръчва за решаване на проблеми извън тялото и ума - бизнес проблеми, парични проблеми, проблеми във връзка с материално притежание. По-дълбоката алфа, в която използваме допълнително броене назад и прогресивна релаксация, отвеждащи ви в мозъчни честоти под десет цикъла, намалява чувствителността към външна информация, но увеличава възможността да се поддържа превъзходно здраве.

Но няма категорична граница. Не се установява с никакво правило. Влезте в алфа по всеки възможен начин, когато възникне необходимост да помогнете на себе си или на някой друг. Разфокусирайте очите си, ако друго не можете да направите в момента и знайте, че при Метода Силва това ще е достатъчно. Изпълнете техниките на трите пръста, ако сте препрограмирали тази техника и тя ще е достатъчна.

Бройте назад от цифрата, до която сте стигнали в четиридесетте сутрешни тренировъчни упражнения с броене назад. Ако сте завършили самообучението си, броенето от 5 до 1 ще ви отведе в достатъчно дълбоко ниво на алфа, за да извършите важна здравословна работа за себе си и другите. Прибавете допълнително броене назад от 10 до 1 и ще бъдете в по-дълбока алфа. В по-дълбока

алфа вие ще бъдете по-силен лечител и за себе си, и за другите.

При сериозни здравословни проблеми препоръчвам винаги, когато е възможно, дълбока алфа. Ако по някаква причина това е невъзможно, влезте в най-дълбоката алфа, която можете да постигнете. Тя все пак ще бъде лечебно ниво.

Занятие 36

Контролиране на заобикалящите ни опасности

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите. Стъпки 2.А, 3.А, 3.Б и 3.С са по избор.

2. Бройте на ум от 10 до 1. Спирайте около секунда между числата.

А. Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускате ги, докато преминавате по тях.

3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.

А Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди.

Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.

В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.

4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си съвършено здрави“.

5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

6. Започнете да броите. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

В тези страници все още нищо не е казано за въздействието на замърсения въздух, вода или храна върху здравето ни и как бихме могли да използваме Метода Силва и да помогнем за откриването и отстраняването на подобни проблеми. На този етап ми се струва подходящо да се спрем на тях, тъй като току-що говорих за повишената способност да се справяте с физическия свят в по-повърхностни алфа нива. Първо, едно предупреждение: отрицателното мислене усилва отрицателното въздействие.

Бихте могли да си навредите повече, като се притеснявате за химикалите, инжектирани в пилетата, отколкото като ядете действително тези пилета. Бихте могли да си навредите повече, като се чувствате виновни, че поглъщате всичката захар, която е в сладоледа с плодове, отколкото като наистина ядете захарта. Притеснение и вина означават 'стрес. Стресът може да ви навреди по-бързо от повечето фактори на заобикалящата ви среда. За предпочитане е да използвате по-голяма част от ума си, за да направите по-разумен избор, където може, отколкото да се тревожите.

Ако сте в супермаркета и се чудите дали да купите говежди котлети или свински пържоли, спрете, разфокусирайте очите си и се попитайте: „Кое е по-добре за мен сега, говежди котлети или свински пържоли?“ Прочистете ума си, върнете се към настоящата си задача - избиране на един от пакетите, и ще откриете, че автоматично движите ръката си, да кажем към по-крехките говежди котлети. Ако сте програмирали техниката на трите пръста, задръжте ги събрани, докато пазарувате. Колкото повече сте практикували Метода Силва, толкова по-центрични ще сте станали. Както вече бе казано, един центричен човек е по-вероятно да взема правилни решения.

Понякога е належащо да се открият отрови, дразнителни или замърсители. Тогава най-добре е да се влезе в алфа и да се следва процедурата за решаване на проблем. Понеже това включва работа с физическия свят в настоящето, не е необходимо да се влиза дълбоко в алфа ниво.

Алергия

Ако имате кожен обрив, стомашно разстройство или повтаряща се алергична реакция, най-уникалният дълготраен начин е предотвратяване, а не точно лекуване на симптома. Бихте могли да

започнете с използване на трите представи за лечение, но основната цел би трябвало да е предотвратяването.

Най-добрият подход за постоянно решение би бил да се открие кое предизвиква алергичната реакция и след това да се избягва тази храна или вещество.

Ето процедурата за в такъв случай:

1. Влезте в алфа нивото си и мислено се вижте пред себе си с алергията. Вижда се и календар.
2. Попитайте се кога и защо е започнала алергията; прелиствайте бавно календара назад, страница по страница, докато бавно избирате картини в дясно (миналото).
3. Когато дойде епизодът, оставете го да се развие докрай.
4. Завършете сеанса и анализирайте току-що изплувалия спомен. Разгледайте го в днешна светлина.

Разглеждането на случая от днешна гледна точка може напълно да прекрати алергията. Ако симптомите все още упорстват, много е вероятно, посочвайки програмирането си за тяхното унищожаване, да сложите край на проблема, без го замествате.

За по-подробно лечение на алергии, виж 49 глава.

Уточняване на причината за алергия

Когато причината е една от няколко известни храни или вещества:

1. В алфа визуализирайте лекаря си или друг уважаван специалист, изправен пред вас.
2. Изберете две храни или вещества[^] и попитайте лекаря си коя е по-вероятно да причинява алергията.
3. Излезте от алфа и помислете по проблема, отговорът ще ви хрумне неочаквано.
4. Сравнявате това вещество с друго по същия начин, докато едно от всичките изплува като виновник.

Как да се справите със замърсителите

Като станете по-центричен (вижте по-напред) интуицията ви води към подходящия избор. Когато сте нерешителни, също можете да влизате в алфа ниво и да питате. Първата мисъл, която се появи, обикновено е най-силна и тя е върнатата.

Спиране на наркотици и други пристрастия

Няма просто разрешение за този проблем. Решението на човек да не взема наркотици, е душевно решение, основано на предишните му преживявания. Тук са приложими няколко пътя, описани и на други места:

1. 32-часовото обучение в Метода Силва.
2. Духовно общуване, проведено от друг човек, за промяна на неговото или нейното съзнание.
3. Клинична помощ (би могла да е резултат от избор от т.2).

Занятие 37

Защо да лекуваме

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите. Стъпки 2.А, 3.А, 3.Б и 3.С са по избор.

2. Бройте на ум от 10 до 1. Спирайте около секунда между числата.

А Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускайте ги, докато преминавате по тях.

3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.

А Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди.

Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.

В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.

4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си свършено здрави“.

5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

6. Започнете да броят. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Един доктор по медицина пише: „Интуитивно вярвам, че от момента, в който започва животът, човек съзнава истинската природа на лечението, че всъщност то не е механично или ориентирано към лекарства. Типичен пример е така наречената спонтанна ремисия на неизлечим рак. Бих предпочел да нарека това спонтанно събитие творческо или само зараждащо се лечение или чудо на усилието“.

Както и аз, д-р Сийгъл.

Авторът е Бернард Сийгъл, Д.М., който със съпругата си, Барбара Сийгъл, написа „Духовни аспекти на лечителското изкуство“ за „Американски теософ“. По-късно д-р Сийгъл написа „Любов, медицина и чудеса“, която дълго време беше бестселър. Хирург на частна практика и професор по химиотерапевтична хирургия в Йейл - Университетски медицински факултет, д-р Сийгъл постави през 1978 година началото на груповата терапия „Необикновен раковоболен пациент“, която действа чрез въображението на пациента и рисунки. Според него лекарят не трябва да е просто един лекуващ „механик“. Вижда го като учител, помагач на хората да поемат отговорността за собствените си проблеми и да участват в лечебната дейност.

Отново казвам, съгласен съм, Доктор Сийгъл. Но би трябвало да отидем много по-далеч.

Защо ни се струва ново това, че сами се разболяваме и лекуваме по духовен начин. Не трябва ли да е основа на нашето знание, както трите предмета (четене, писане и смятане)?

Да, необходимо е да учим децата си как да използват ума, за да разделят девет курабийки на три другарчета. Но необходимо е и да ги учим как да отиват във въображаем свят и да правят корекции във физическия - например да се отърват от болка в коремчето, след като са изяли много курабийки.

Грешно ли е да се лекува?

Понякога хората протестират срещу този вид лечение, като го наричат нахлуване в интимното. Или обвиняват практикуващите Силва, че пречат на хората да отработят кармата си. Други твърдят, че Бог не желае ние да се намесваме.

Аз вярвам, че ние сме отговорни един за друг. Ако разбираме, че човек е подтиснат от проблеми и че те му пречат да изпълнява своята работа на тази планета, наше задължение е да ги отстраним, независимо дали той знае, че го вършим или не.

Що се отнася до кармата, мисля, че тя засяга прегрешенията ни в периода на този ни живот и наказанията, които те предизвикват. Много източни философи учат, че кармата се пренася от един живот в друг. Но аз смятам, че наказанието има сила, само когато знаем или ни се изясни какво грешно сме извършили. Неговата цел трябва да е да ни даде възможност да променим действията си и да се научим да не допускаме грешката отново. Наказание за прегрешение, което не съзнаваме, няма никакво въздействие или стойност. В Метода Силва се опитвам да покажа на хората причинно-следствената връзка между тяхното мислене и резултатите в живота им. Така те могат да разберат какво трябва да променят, за да имат отлично здраве, благополучие и щастие.

По отношение на намесата във Волята Божия привеждам следния довод: ако Бог не желаше да действаме, нашите действия и усилия никога не биха дали резултат. Но не е така. Затова вероятността Бог да не желае нашата намеса, не ни освобождава от задължението да опитваме да отстраняваме проблеми.

Трябва да си помагаме един на друг. И в условията на джунглата - убивай или загивай, животните си помагат едно на друго. Ние имаме бърза помощ, линейки, болници, медицински сестри, парамедици, лекари, специалисти и всякакъв вид лечители, включително и духовни лечители. Моята позиция е такава: длъжни сме да развиваме умствената си лечебна способност и да я използваме, когато е необходимо. Вярвам, че сме на тази планета с една единствена цел: да

помогнем в безкрайното съзидание.

Ролята на човечеството в сътворението

За да помагаме в сътворението, трябва да сме творци, а не рушители. Трябва да се стремим да сме част от решението, не проблема. Трябва да чувстваме, че съзиданието е добро, а разрушаването - зло. Ако мисията ни беше унищожаване на планетата, формулата щеше да е обърната. Щяхме да се чувстваме добре, когато разрушаваме нещата и ги прахосваме, и щяхме да се чувстваме зле, когато градим, изобретяваме, усъвършенстваме.

Казано е, че сме създадени по образ Божий. Сигурно нашият Създател няма тяло с две ръце и два крака. Така че не сме направени по физическото Му подобие. Това, което отразяваме, е нефизическият образ - душевният и духовният образ. За да продължим със сътворението като създатели на Създателя, ни е необходимо да се свързваме с водача. Строителни работници, които не успяват да намерят общ език с бригадири и началници, скоро започват да си пречат един на друг.

Оцеляването на човечеството зависи от поддържането на връзка с Бог - и не чрез телата, а чрез ума. Трябва да се научим да използваме целия си умствен потенциал, даден ни от Бог.

Умът е дарбата на човешката интелигентност да осъзнава. Знаем, че човешката интелигентност може да функционира далеч от мозъка и че съзнанието не е физически ограничено от мозъка или от физическите бариери на пространство и време.

Когато отвърнем съзнанието си от физическото към не-физическото, или духовното измерение, ние се докосваме до Бог. Когато „изключим“ външния свят, като затворим или разфокусираме очи, медитираме, отиваме в „душевното царство“, „включваме“ връзката си с Бог. У нас се вселява чувството за Бог. Ставаме благовъзпитани. Можем да познаем справедливото, можем да пророкуваме. Можем да лекуваме. Можем да направим по-добър света, в който живеем.

Занятие 38

Ясновидство

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите. Стъпки 2Л, 3А, 3Б и 3С са по избор.

2. Бройте на ум от 10 до 1. Спирайте около секунда между числата.

А. Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускайте ги, докато преминавате по тях.

3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.

А. Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди.

Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.

В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.

4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си съвършено здрави“.

5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

6. Започнете да броят. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Моите поздравления! Само още два дни до завършването на курса.

Какво ви прави ясновидец?

Вие контролирате алфа нивото си. Вие го използвате, за да помагате на себе си и на другите. Решавате да помогнете на брат си, който има жлъчни камъни. Въпреки че живее на разстояние 1000 мили, вие влизате в алфа нивото си, визуализирате го и си представяте камъните в жлъчния мехур. Усещате два камъка. разтрошавате ги с пръстите си. Завършвате алфа сеанса.

На следващия ден той ви телефонира.

„Само искам да знаеш, че тази сутрин изкарах с урината камъка. Приключих с това“.

„Може би - отговаряте вие - Но мисля, че са два и ти ще изкараш още един“.

На следващия ден пак телефонира: „Ти беше свършено прав“

Можете ли да си представите въодушевлението, което изпитвате?! Вие сте използвали ума си по свръхчовешки начин. Вие можете да го правите! Сега научавате повече за себе си.

Какво се случва? Ясновидец ли сте? Определението за ясновидство в речника е „предполагаема сила за схващане на явления, които са извън естествения обхват на човешките сетива“. Но това действително не се извършва по сетивен път. Умът е извършителят.

Първо се заражда желание да разберете нещо за брат си. После активизирате по-голяма част от ума си. Хрумва ви идея за друго, което искате да узнаете. Изразявате тази идея с мисловни картини, думи и чувства. Мисловно изобразявате двата жлъчни камъка. Човек със свръхестествена способност да чува звуци, недоловими за останалите (с ясно чуване), би могъл да чуе мислено отговора. Човек с ясно усещане би могъл да усети душевно информацията. Но не очите, ушите или чувствата са тези, които събират информацията. Умът го прави.

Умът включва всички сетива. Под всички - имам предвид не само стандартните пет сетива, които сме свикнали да изтъкваме, а също и много повече сетивни системи, които все още не сме признали, още по-малко пък сме ги именували. Един ясновидец може да използва всички духовни сетива. Като ясновидец вие имате свръхсетивно възприятие. В метода Силва го наричаме ефективна сетивна проекция, ЕСП.

Ние чувстваме, че ЕСП не е нещо извънредно. Всеки го притежава. Нито е свръхсетивно, защото използва сетивата. Когато усещаме информацията от духовното измерение, правим го чрез така нареченото общо ЕСП, комбинация от всички сетива. Ще ви бъде по-трудно да си представите проблема или да го почувствате, ако сте съсредоточени само върху един начин на усещане.

Искайте да знаете. Тогава информацията ще идва при вас. Може да я представите с мисловна картина или да я изразите с думи или чувства, както можете да се съсредоточите върху нея най-лесно и да я разберете най-задълбочено. Но първо информацията* идва като усещане, че знаете.

Прави ли ви странни притежаването на ЕСП?

Умението да влизате в алфа нивото си и да използвате и двете полукълба на мозъка ви води към неразработените области на бавното човешко развитие. Това означава, че вие сте изпреварили много хора. Повечето от тях просто са потънали в тълпата. Когато изпреварват мнозинството, вие ставате изключителен човек. Доста биха предпочели да са безлични, отколкото изключителни, защото да бъдеш изключителен все едно, че си с клеймото „странен“. Колко велики гении са смятани за странни.

Всъщност ЕСП не ви прави изключителни. Притежавате го. Всеки го притежава. Вие сте един от билионите. Това, което ви прави различни от другите е, че знаете как да го контролирате и използвате за решаване на проблеми. В този смисъл вие сте изключителни. Ако ви е неудобно да сте изключителни, не казвайте на другите какво правите. Не се хвалете как за секунди сте се отървали от болка или бързо сте прекратили дихателен проблем. Запазете за себе си тези факти. Ако някой попита какво сте направили, кажете му да прочете книгата или да се запише в курса Силва. Не се хвалете, че помагате на някого да се освободи от здравословен проблем. Бъдете удовлетворени, когато го запазите за себе си, разбирайки, че сте помогнали в създанието.

Удовлетворението на егото е безсъдържателна форма на отплата. Вие заслужавате повече. И Бог възнаграждава Своите сътворци по начини, далеч превъзхождащи стандартното минимално възмездие. Авторът на „Пророкът“ Халил Джубран ни напомни, че не би трябвало да каним богат човек у дома на вечеря. Той в отговор ще ни покани на вечеря в своята къща. Поканете беден човек у дома на вечеря. Той няма да може да ви се отплати, така че всемирът ще го направи вместо него. Всемирът „плаща“ по великолепни начини.

Занятие 39

Как да откриете своята цел в живота

1. Затворете очи и леко ги завъртете нагоре към веждите. Стъпки 2.А, 3.А, 3.Б и 3.С са по избор.

2. Бройте на ум от 10 до 1. Спирайте около секунда между числата.

А Започвайки от темето, фокусирайте съзнателното си усещане върху различните части на тялото от главата до пръстите на краката. Отпускате ги, докато преминавате по тях.

3. Когато стигнете до 1, проектирайте мислено своя образ млад, лъчезарен, здрав и привлекателен.

А Запитайте се мислено: „Защо имам този физически проблем?“ После оставете ума си да поброди.

Б. Когато откриете, че мислите за определен човек, представете си го.

В. Представете си, че си прощавате един на друг. Вижте мислено прегръдка или ръкостискане, усмивки и поклащане на глава в знак на съгласие. Усещайте колко ви е добре.

4. Повторете мислено: „Винаги ще поддържам тялото и ума си съвършено здрави“.

5. След това си кажете: „Ще броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

6. Започнете да броят. Когато стигнете до 3, повторете: „На 5 ще отворя очи, ще се чувствам чудесно и в отлично здраве, ще се чувствам по-добре от преди“.

7. След 5 отворете очи и потвърдете мислено: „Аз съм напълно буден, чувствам се чудесно и в отлично здраве, чувствам се по-добре от преди. И наистина е така.“

Поздравявам ви! Само още един ден, докато завършите този курс и можете да задействате всички техники на Метода Силва за хората, които обичате, за приятелите си и за вас самите.

Да познаете целта в живота си

По-здравословно ли е да си скитник в живота, без никакво намерение или цел, или да имаш цел, да си поставяш задачи, да ги постигаш и да продължаваш с нови?

Опитът показва, че слабохарактерните имат по-малко интерес към живота, по-малко воля да живеят, от което следва, че в сравнение със целенасочените хора са по-предразположени към песимизъм, нещастие и депресия. Те живеят, за да избягат, обикновено чрез бутилката, докато достигнат крайното бягство.. Човекът, който усеща цел в живота, е изпълнен с жар, по-енергичен, ентусиазиран и здрав. Няма значение каква е целта, щом се посреща с увереност и търпение. Полезно е понякога да спирате и да си напомняте за вашата цел в живота.

Когато човек, тренирай да използва дясното полукълбо на мозъка, анализира световните събития, той открива, че човечеството като че ли е изгубило чувството си за преценка в много области. Ние действваме така, сякаш сме изпратени на тази планета на почивка. Сякаш сме в постоянна кафе-почивка.

Някои интересни и очевидни отговори идват, когато човек използва психическо ниво за размисли над въпроси като: „От къде сме дошли? Защо сме тук? Каква е целта ни?“ После схващаме, че сме предназначени за тази планета от нашия Създател, за да се грижим за създанието. При анализ на нашата силна природна програма - да се женим и създаваме семейство, разбираме, че това е системата, чрез която Творецът се грижи още хора да продължават да проникват на планетата.

Също така желанието да сме здрави и да избягваме болката и неудобството ни осигуряват доброто ни състояние, за да извършваме висококачествена дейност. Желанието да трупаме богатство е в съгласие с целта да се отстраняват проблеми. Какъв аспект на творчеството е вашата специалност? Постоянно ли се придържате към целта? В алфа нивото можете да получите отговори на подобни въпроси.

1. Влезте в алфа ниво. Задълбочете го.

2. Визуализирайте образа си пред вас.

3. Попитайте се каква е целта ви на тази планета.

4. Разрешете си да пофантазирате за това.

5. Завършете алфа нивото си. Продължавайте да размишлявате върху появилата се идея

Това, за което фантазирахте, може би е по-близо до онова, което трябва да правите, отколкото

- което правите.

Когато не вършите онова, което би трябвало, чувствате заниманието си досадно, неизпълнимо и незадоволяващо - всички условия за стрес, способен да поразии здравето ви. Най-малкото означава, че няма да сте така чудесно здрав, енергичен и привлекателен за другите, както бихте могли да бъдете.

Занятие 40 **Душевен мир**

Това е последната сутрешна тренировка. Усвоили сте процедурата до сега. Бройте от 10 до 1.

Поздравявам ви! Завършихте курса. От сега нататък сте готови да използвате Стандартния 5 до 1 метод за стигане до алфа ниво.

Вие сте стигнали до момента, в който можете да учудите "професионалната медицина със способността си да се отскубнете с невероятна бързина от всяко заболяване или нараняване и дори, което е от по-голямо значение, да парирате болести и да поддържате високо ниво на здравословно благополучие.

Каква личност сте?

Една статия в Юнайтид прес Интернешънъл от Лос Анджелис беше озаглавена „Посещението на баба причинява фантастично оздравяване на момче от тумор“.

Деветгодишното момченце е било прието в болницата в критично състояние. Лекарите казали, че има тумор в мозъка и може да умре всеки момент. Една фондация уредила бабата да отиде със самолет в Лос Анджелис. Съмнително било дали момчето ще оживее до нейното пристигане, но издържало. Тя пристигнала в петък. Моментално настъпило подобрение. В неделя то било извадено от списъка за болни в критично състояние. Управителят на обслужващия персонал заявил, че момчето е в ремисия.

Това момченце вероятно е имало в характера си черта, изискваща любов. Появата ѝ предвещавала ремисия.

През 1959 г. кардиолозите Мейър фридмън и Рей Розенмън по време на съобщение по радиото изказали мисълта, че хората се делят на два основни типа - едните по-склонни към сърдечни пристъпи от другите. Хората от типа А били нетърпеливи, състезаващи се, амбициозни и склонни към гняв. Тип Б били по-спокойни и добродушни. Разбира се, тип А били по-подходящи да станат сърдечни пациенти. Неотдавна тези открития били още прецизирани и качеството враждебност изпъкнало сред качествата, отличаващи тип А. Всъщност се разкрило, че цинизмът, недоверието в човешката природа и презрението към мотивите на хората, е

ключът за личността на тип А.

Типът на вашата личност влияе на здравето ви. Можете ли да творите в „бригадата“ на Създателя? Можете ли да работите в хармония с другарите си? Ако отговорът е „не“ или „може би“, няма съмнение, че ви е необходимо да програмирате по-положително отношение към другите.

Ето някои твърдения, които можете да направите за себе си и които ще променят враждебността и цинизма в доверие и сътрудничество:

- аз храня все повече разбиране, съчувствие и търпение към другите;
- всеки ден вярата ми в себе си и другите се увеличава все повече и повече;
- струва ми се все по-лесно да работя с други хора;

Още една несъзнателна програма е скрита зад тези думи. Като ги потвърждавате, вие казвате още: „Всеки ден, по всякакъв начин, аз ставам все по-здрав“.

По-здрави във всичко, защото характеристиките на тип А и тип Б не отразяват само сърцето и кръвообращението. Ето някои от въпросите, които се задават в проучване за рак и стрес: Имате ли хоби? Склонни ли сте да задържате чувствата си в себе си? Преживели ли сте през последните три години развод или раздяла, смърт в семейството, финансови или служебни затруднения? Вече са ви познати резултатите от това проучване. Знаете, че посочените ситуации могат да ви разболеят. Не е нужно резултатът да е рак. Може да бъде отслабване на имунната система, което е открита покана

към абсолютно всяка болест.

Апатичният човек, който казва примирено „Такъв съм, какъвто съм“, може да си издава смъртна присъда. Но след като свършвате този курс, вече знаете как да промените всичко наоколо.

Душевен мир

Пожелайте да влизате в алфа нивото си и си задайте програмиране да промените състоянието, в което сте и да живеете по-дълго.

Един дъждовник, чиято опашка е отгризана, може да си развие нова. Хората не са придобили още способността да развият нов орган или нов крайник. Ние имаме много да изучаваме относно контрола на нашите тела. Но един факт, който узнаваме е, че можем да спрем растежа на тумори и развитието на болести чрез унищожаване на конфликтните мисли, мислите на негодувание или отчаяние. Ако не се

разсейват сами, можем да ги изведем в мисли за прошка и любов. Тогава ще намерим душевен мир. Веднъж стигнали до това откритие, всяка клетка на вашето тяло ще чувства разликата. Ще ви се струва, че тъмните облаци са изчезнали и отново е изгряло блестящото слънце. Ще бъде възстановена атмосферата за здравословно развитие.

Тейлърд де Шардин писа: „Някой ден, след като сме овладели ветровете, вълните, приливите и гравитацията, за Бог ще обуздаем енергиите на любовта. Тогава, за втори път в историята на света човек ще е открил огъня.“ Лекарите виждат в приемните си болести, не мъже, жени и деца. Как могат да обичат болест? В работата си те приличат повече на механици, отколкото на хора, обичащи хората.

Вие и вашето семейство трябва да давате любовта и милостта, която храни живота на човека. Вие и вашето семейство трябва да допълват любовта, милостта, смеха, радостта, музиката, надеждите и молитвите, които са крайно необходими за лечението на ума. Щом сте ги доставили, очаквайте лекуващото чудо да стане.

Техниките на Метода Силва за прекратяване на стреса, възстановяване на самочувствието и оптимизма, духовното общуване за прошка и програмирането на положителни мисли и качества са конкретни стъпки, които сега можете да направите, за да демонстрирате едно такова лечение.

Резюме на заключенията за лечение

- Справедливо е да се лекува; по-несправедливо е да пренебрегвате ролята си във вашето собствено лечение и лечението на други.
- Лечението е част от нашата роля като съ-творци на нашия Творец.
- Можем да засилим нашето сътворчество, като влизаме в алфа и активизиране дясната половина на мозъка си.
- В процеса усъвършенстваме личността, душевния мир и здравето си.
- Възможността да се откриват проблеми от разстояние е природна дясномозъчна (психична) функция.
- Светът бавно започва да осъзнава лечебната способност на човешкия ум.
- Вие имате цел в живота; усещането на тази цел и стремежът към изпълнението ѝ ще направят течението на живота ви по-спокойно.

Част втора

Мирогледът на Силва

Глава 41

Светът утре

Можете ли да си представите какъв би бил животът на Земята, ако всеки използваше и двете мозъчни полукълба? Какво въздействие би могло да се окаже върху световния мир, ако разногласията между хората, включително световните водачи, се адресираха духовно от Висше Аз до Висше Аз и не със смисъл КОЙ е прав, а КОЕ е правилно? Как щеше да е, ако геолози и други учени можеха, когато пожелаят, психически да определят местонахождението на енергийни и

минерални източници? Как би изглеждало двукамерното бизнес-управление? С изпълнители, способни интуитивно да вземат надеждни ключови решения? Как биха изглеждали професиите от здравеопазването, ако лекарите прехвърляха ударението от лечение на заболяването • към поддържане на пациентите здрави и повече използват силата на ума си, отколкото химическите средства и лекарствата, за да подобрят състоянието им?

Мисля, че този свят щеше да е по-добър. Всъщност мисля, че щяхме да сме тръгнали към изграждане на рай на Земята. Предсказанието на Оруел, че през 1984 г. правителството ще бъде под контрол, изглежда е това, за което в действителност е било замислено - фантазия. Няма да има Голям Брат, но с всички нас, нагласени към интуицията си, ще има дори по-голям Баща.

Задачата на тази глава е да споделя с вас моята лична философия и моите интуитивни идеи за бъдещето.

Новият предел: духовно пространство

физикът Рупърт Шелдрейк е развил идея, която обяснява интуитивната функция. Според това схващане, наречено „формираща причинност“, има по-неограничен ум за всяка форма на живот и всяка форма на живот програмира този по-неограничен ум. Вие и аз, както живеем и учим, храним нашето познание в неограничения ум. Д-р Шелдрейк го нарича морфогенетично поле, което напомня колективното несъзнателно на д-р Карл Юнг. Подобно на него, Питър Ръсел вижда глобален (всесветски) мозък. Той приема, че планетата Земя е способна да се саморегулира чрез огромен разум, Фритьоф Капра приема, че новата физика потвърждава мъдростта на древните китайски философи, които са смятали, че материалният свят има духовна основа.

Днес учените прокарат път към нов предел - духовно пространство. Те признават важната роля, която съзнанието играе във физическата сфера. Не много отдавна поддържаха една механистична гледна точка, материалистична философия. Отхвърляха или пренебрегваха цялата сила на съзнанието. Много от тях все още упорстват на тази позиция, въпреки демонстрациите на въздействие на съзнанието върху материята. Но учените, осмелили се да устояват убежденията си, проправят път за ново, смело схващане за света, което твърди, че животът е повече от случаен резултат на голям взрив.

Ние започваме да възприемаме света в нова светлина, светлината на съзнанието и разума. Много е възможно това да е нашето решаващо просвещение. Кой са някои от пътищата, по които можете да живеете по-просветено?

Преди да споделя с вас вижданията си откъде сме тръгнали вие и аз, нека ви напомня, че все още сме същински деца. Имаме огромни постижения в материалното, физическото измерение. Ние сме ветерани изследователи на земята, небето, морето, дори на външния космос. Но в духовното измерение сме все още пеленачета. Дори най-изкусните съвременни ясновидци са само малки деца в сравнение с тези, които ще се появят. Възможностите, които ще добием като дясно/ляво мозъчни човешки същества, ще съперничат на мечтите от научната фантастика.

Всеки ще се научи да влиза в Алфа

Ние сме сведени до статукво, само с 10 на сто от населението, които сега могат да влизат в обсега на двете полукълба на мозъка и да ги използват. Проучването на нашия колективен разум, морфогенетичното поле^ както Рупърт Шелдрейк го нарича, подсказва, че в познанието трябва да се включат строго фиксиран брой хора и щом той се достигне, тогава всеки ще „знае“ или „може“.

Не знаем колко трябва да е броят на човешките същества, но е необходимо да ускорим обучението, така че все повече от тези 90 на сто от човечеството, лишени все още от силата на дясната половина на мозъка, да се учат да действат интуитивно, творчески, използвайки ясновидски способности за възприемане. Трябва да обучаваме всички родители и

и идещи родители, за да могат те пък да обучават децата си. Щом това се случи, всички хора ще бъдат двумерни в мисленето си. Религиите и църквите трябва да подкрепят идеята и да насърчават използването на дясната мозъчна половина. Вече сме изгубили 2000 години практика, като сме пренебрегнали съвета на Христос да влезем в Царството на Небесата и да станем пророци и мъдреци, така че всичко да се равнява с нас.

Образованието трябва да ускори вмъкването на дясно-зъчното активизиране в процеса на обучение. Като се учат да действат с центровете на техния мозъчно-честотен спектър(алфа), учениците могат да станат съвършено уравновесени в мисленето си, в използване на двете мозъчни полукълба за по-лесно и бързо учене и в способността да решават гениално проблеми.

Тогава музиката ще бъде съчетана с наука, а изкуството - с математиката. Изложенията на уроците ще отговарят на способностите на двете полукълба. Курсове за памет ще включват техники за визуализация и въображение. Системи за скоростно четене и бързо учене, както и използване на апаратура за обратна информация, такава като на учителя Силва, ще станат стандартна процедура. Апаратурата се включва автоматично на образователна програма, когато курсистът достигне необходимото ниво на релаксация и концентрация, и изключва програмата, ако курсистът излезе от нивото.

С увеличаване на хората, добили способността да използват и двете мозъчни полукълба, морфогенетичното поле ще се програмира за двумерно умствено функциониране, което пък ще стане наш начин на живот. Повече няма да живеем в свят на лявата мозъчна половина; вместо това ще преминем в ляво/дясно мозъчен свят. Ще сме завършили още една еволюционна фаза на тази планета. Всички ще притежаваме способността да разпознаваме и променяме в себе си болестотворните нагласи и емоции. Всички ще можем да разпознаваме стреса и да използваме алфа нивото, за да се изолираме от него. Ако заболеем, ще знаем как умствено да отстраним проблема, а ако е необходима лекарска намеса, ще можем да подкрепяме лечението, да осигуряваме успеха му и да ускоряваме оздравяването.

За лекари, използващи двете половини на мозъка, диагностицирането ще бъде по-бързо и точно. Ще се избягват много скъпи, а често и рискови изследвания, тъй като човешкото ясновидство се активизира за определяне на естеството на проблема. Поради квалификацията си в цялостно

използване на ума, лекарите от близкото бъдеще ще бъдат опитни хипнотизатори и хипноаналитици, което е необходимо за достигане до духовната причина за физическите проблеми.

Психиатри-ясновидци ще се вмъкват в сънищата и халюцинациите на пациентите си, за да схващат по-добре проблемите им, без значение дали са психологични или биологични по характер. Тези практики ще могат да навлизат в миналото на пациента в негово или без негово присъствие, за да открият къде се коренят проблемите.

Лекари и техните пациенти ще работят заедно в процеса на лечение. Лекарите ще обясняват физиологичните проблеми на пациентите картинно, така че пациентите да могат да използват визуализация в алфа ниво, за да се лекуват. В резултат, лечението ще се провежда за частица от времето, което отнема сега. Високите цени на медицинското обслужване ще се намалят. Легловата заетост в болниците ще бъде облекчена. Ставайки по-способни да се предпазват от стреса, хората ще боледуват по-малко и упованието в живота ще нарасне.

Ние, които управляваме превозни средства, ще използваме възможностите си, за да изпреварим с нашия разум време и пространство. Следователно ще можем да избягваме' злополуки. Като активизираме дясната половина на мозъка, ще засилим интуицията си. Хора с повишен фактор на интуиция съзнателно се движат, функционират и действат своевременно за да избягат от опасностите. Чрез двете мозъчни полукълба се проявява силно програмиране за оцеляване и следователно ние интуитивно спираме да пушим, да приемаме наркотици и да поддържаме други разрушителни навици. Нашето оцеляване ще бъде още по-осигурено от засилените ни имунни системи, природната ни склонност към физически упражнения и по-силното ни влечение към подходяща храна, въздух, вода и сън.

Ще живеем ли вечно? Не. Но всички ще си отиваме без омаломощаване, болка и старчески здравословни проблеми.

Какъв може да бъде животът?

Когато всички се научим да влизаме в алфа и да използваме и управляваме и двете мозъчни полукълба, освен доброто здраве, ще откриваме и други важни промени. Ежедневният бизнес ще бъде далеч от познатия ни в днешно време. Администратори ще използват активизираната си

интуиция и ясновидство, за да стигат до правилни делови решения. Бизнес неуспехите, ако изобщо ги има, ще са малко. Правилото ще бъде подходящо изделие, на подходящо място, в подходящо време, тъй като и ръководители, и производители ще могат правилно да преценяват нуждите на обществото.

Персоналните директори винаги ще назначават подходящи хора на работа. Производствените управители ще могат да контролират качеството с проникателност и духовно общуване. Труд и управление ще могат да се съчетават хармонично за общото благо, финансистите ще използват ясновидство, за да вземат решения за капиталовложенията си. Индустиалците ще знаят предварително какво количество за благоденствието на човечеството да произведат, така че да не е вредно за околната среда. Завършващите студенти интуитивно ще бъдат привлечени към най-подходяща за тях и най-уместната за нуждите на времето и мястото дейност. Младите хора по-малко ще се изкушават от блясъка, пищността и славата и ще ги привлича повече талантът и творческото изобилие.

Научим ли се да живеем с това, което имаме, няма да има недостиг на природни богатства в света. А това, което имаме, ще стане по-леко постижимо, като се научим интуитивно да откриваме от какво се нуждаем и да разпознаваме възможните заместители. Петролни инженери и геолози ще използват ума си, за да търсят под земята нефт и минерали, като улавят вида, дълбочината, качеството и количеството и избягват неизбежните сега скъпоструващи грешки и изчерпани запаси.

Животновъди и фермери, отговорни да осигурят храна за оцеляване на човечеството, ще използват ясновидство, за да подбират породите и най-добрите семена. Когато центрират мислите си, работата им по-добре ще хармонира с Майката Земя, ще засадят и ще събират подходящи реколти, в подходящо време, на подходящо място, правилно наторени, извозени, съхранени и разпределени. Пазители на законния ред ще използват духовните си способности за откриване на престъпления и задържане на престъпници, а престъпността ще намалее вследствие на усъвършенстващите се качества. Хора с престъпни склонности ще бъдат идентифицирани преди да извършат престъпления и ще бъдат обучавани да работят по-възвишено.

Правителствените водачи ще бъдат по-откровени и искрени. Те ще могат мислено да проектират в бъдещето и за нуждите на техните народи, и за действията на съседните

народи. Разногласията ще се откриват, докато са все още малки и ще се решават чрез духовно общуване. Международните войни ще намалееят, тъй като елементът на неочаквано нападение ще е отстранен и кризата на недоверие - разсеяна.

Хората ще бъдат по-човечни. Бързо ще проявяват съчувствие и опрощение. Ще намаляват привилегированите и постепенно обединението ще излиза напред. Ще има по-голямо уважение към живота във всичките му форми. На Земята ще настъпи мир, здраве и щастие.

Тази награда достатъчна ли е, за да се отделят по няколко минути 40 сутрини и да се научим да използваме алфа нивото си за всяка цел или желание?

Обратният път към Отеца

Човечеството се е объркало. То е слязло така ниско в материалната сфера на лявата половина на мозъка, че е забравена връзката ни с духовната дясна мозъчна сфера. Вероятно първата погрешна стъпка е била направена в градината на Рая, когато човечеството е започнало да яде от дървото на познанието за доброто и злото. Това е материалната полярност, върху която се развива лявото полукълбо. Може би е продължавало и по време на Вавилонската кула, където се е приказвало на много езици, пак приспособяване на лявото полукълбо. Остава факт, че както и да сме стигнали до това критично положение, днес ние сме лявомозъчни хора, глухи за гласа на Отеца вътре в нас.

Когато попитали най-великия лечител на всички времена, Исус, откъде е получил известна информация, отговорът Му бил „от Моя Отец“. Той никога не е губил връзката си с Отеца. През десетилетията, в които Методът Силва се развиваше, се случиха много „съвпадения“, намесващи Исус. В началните години те ми помагаша да с& уверя, че съм в правилна посока. Открих, че хора, активизиращи десните си полукълба, стават по-духовни, по-човечни. Човешко същество не е този, който има човешки вид, а който действа хуманно. „По делата им ще ги познаете“.

Алфа е духовно измерение. То е източника на интуиция. Интуицията е гласът на по-висш

Разум от нашия. Той е източник на любов, опрощение и доверие - качества, про-повядвани от Исус. Исус ни е убеждавал да ги съживяваме. Но как можем да го постигнем, щом разрешаваме на лявата си половина да доминира в живота ни? Тя процъфтява с

Исус ни е убеждавал да търсим небесното царство вътре в себе си (алфата) и да действаме с Божиите добродетели, да се грижим за неговите творения с опрощение, любов и вяра. Обещавал е, че ако изпълняваме това, всичко ще е в съзвучие „И всичко друго ще ви се додаде“. Особено добро здраве. Защото алфа е връзката с Бог.

Можете ли да си представите какво би се случило тук, на Земята, ако от самото начало бяхме осъзнали посланията на Исус? Сега щяхме да живеем в рай. Щяхме да извършваме мисловната си дейност с десет цикъла и всеки щеше да бъде не само по-близо до Бог, но и по-Богopodobен.

Но все още не е късно. Имате ключа в ръка. Използвайте го и всичко друго ще ви бъде додано.

Пет...четири...три...две...едно.....

Част трета

Конкретни приложения

Тази част е съставена като кратко ръководство за конкретни приложения. В някои случаи за ваше удобство материалът, предложен в текста, се повтаря тук.

Глава 42

Коригиране на неправилно поведение

Винаги, когато използвате духовно общуване за нормализиране на отклонения в поведението, в приемащия незабавно настъпва душевна промяна. Необуздан съсед се отнася по-дружелюбно. Странящ работник става по-сговорчив. Неподатлив клиент решава да направи покупка. Непокорен член на семейството се променя. Пушач търси помощ да откаже цигарите.

Когато духовно общуване се използва за прекратяване на разрушително или заплашващо живота поведение, изглежда, то въздейства по-лесно и по-бързо, отколкото при по-малко критични проблеми. Мозъчните неврони са програмирани по много начини, но оцеляването е на първо място. Изпратеното по духовен път послание за оцеляване се приема охотно. Също така, когато размислите, че в алфа активизирате дясното си полукълбо, което е връзката ви с източника, осъзнавате че вашето висше Аз изпраща посланието. Посланието преминава от висше Аз към висше Аз. Могат ли мозъчните неврони да пренебрегват подобно послание?

Чрез духовно общуване вие можете да постигнете всичко, описано по-горе, и много повече. Но не мислете, че тук ще намерите ключа за постигане на своето - в къщи или в службата. Помнете, че взаимността е основно изискване. Не можете да създавате разрешение за себе си, а за някого друго - проблем. Можете да влияете на човек в насока, която сте избрали, само ако е редно да се поеме тази насока. Несъмнено правилна насока е един пушач да пожелае да изкорени навика си.

Вече знаете как да се програмирате, за да прекъснете навика си да пушите и знаете, че тези фази не могат да се наложат на друг човек. Той трябва сам да вземе решение да прекъсне пушенето и след това да бъде мотивиран да премине на свой ред всяка фаза.

Показал съм ви как да използвате мисловно кино, за да прекъснете собствените си навици, но при другите се изгражда мотивация, за да се регулират за духовно общуване. Процедурата е следната:

1. Влезте в алфа ниво.
2. Визуализирайте човека.
3. Мислено с любов поговорете с него за навика. Изтъкнете колко би спечелил той, както и семейството и колегите му, включително и вие, когато прекъсне навика (спре пушенето).
4. Завършете алфа сеанса си.

Мотивиране на човек да спре пушенето

Думите, които подбирате - фаза 3 - са ключът към успех. Не би било подходящо аз да ви ги предлагам. Трябва да са ваши, собствени думи. Вие трябва искрено да усещате това, което казвате.

Личният ви ентузиазъм осигурява „волтажа“ на вашето „предаване“.

Все пак нека стимулирам мисленето ви като изброя няколко взаимно изгодни фрази при подобен духовен разговор. Може да кажете следното:

- ще живееш по-дълго, ако спреш да пушиш. Ние всички те обичаме и искаме ти да живееш дълго и здравословно;
- ще имаш по-чист дъх - от това печеля аз. Ще се наслаждаваш повече на храната, тъй като вкусовите усещания се подобряват - от това печелиш ти;
- ще спестиш пари. Няма да изгаряш мебелите. Ти и твоето семейство ще бъдете материално по-добре;
- зъбите и пръстите ти няма вече да са пожълтели, ще бъдеш по-привлекателен за другите;
- като непушач повече няма да си слуга на този пакет и ще бъдеш по-добре приет в обществото.

Всичко по-горе трябва да се изрази и почувства с обич. Ами ако не харесвате този човек? Ако той е проклятието на вашия живот? Този шум, който току-що чухте във връзката, беше изключване. Всякаква враждебност, предубеждение, яд, съперничество или друга отрицателна емоция е разделяне. Както и да се разграничавате от пациента, вие прекъсвате връзката.

Трябва да се освободите от всякакви стари лоши отклонения. Това се нарича опрощаване. Вече знаете, че процедурата за опрощаване е нещо духовно - взаимно да се дава и получава. Това действие трябва да е началото на въображаемия ви разговор. Може да протече така:

„Прощавам ти всичко от нашите минали недоразумения и те моля ти на свой ред да ми простиш“

След това вижте ръкостискане, прегръдка или всеки символ за освобождаване от стари негативи, подходящ за взаимоотношенията.

Скоро би трябвало да забележите резултата от вашето духовно общуване в желанието на човека да промени навика. Той може да говори за желание да го отстрани или да купи книга или касетофонен запис за това, как да го направи, или да потърси клинична помощ, или може би, да се запише в семинар по Метода Силва.

Мотивиране за прекъсване на всеки навик

Всеки нежелан навик - алкохолизъм, преяждане, комарджийство, гризане на нокти, въртене на косата с пръсти - може да се атакува по следния начин. Проведете духовен разговор, за да подтикнете човека да го прекъсне. Има ли желание за освобождаване от навика, ще има и начин.

Дж. А. влизал и излизал от затвора от 1961 до 1981 година. През последните 15 от тези години бил наркоман (Приемал хероин).

„Опитал съм всичко - писал топ, - от индивидуална психотерапия до групова терапия, групови срещи и отново индивидуални консултации и в затвора, и извън него. Нищо от това не ми помогна ни най-малко. Оpozнах себе си по-добре, но бедствието остана“.

След това Дж. А. записа Силва обучението. След няколко седмици ни писа:

„До този месец аз не виждах никаква надежда за оправяне от моето заболяване. От края на първата седмица не съм чувствал и най-лекия импулс да употребя хероин или нещо друго от опиатите в каквато и да е форма. Може да кажете, че е твърде рано да се хвали програмата, след като са минали само няколко седмици. Когато обаче сте живели 15 години в сянката на собственото си саморазрушение като мен и сте прелитали целия ужас и болка, на които съм се подлагал, не е необходимо да чакате една-две години, за да усетите, когато нещо въздейства. Смятам за мое задължение да разкажат на всеки наркоман или друг човек, който търси помощ и желае да слуша, за Метода Силва. Знам, че от това се нуждая, за да спася живота си и знам, че обучението може да спаси други като мен“.

Наркоманията няма прости решения. Все пак има една истина без изключения: промени съзнанието си и ще промениш своята действителност. Така че неговата действителност се промени.

Но, ще кажете вие, всяка пристрастеност създава физическа зависимост. Ами физическите симптоми на отказването? Промени съзнанието си и променяш цялата химия на тялото. Това знаем. Тази мисъл е най-лесна от всички за разбиране. Всяка човешка действителност обаче отива извън

тялото, до телата на други хора, до тясното съзнание, до най-близкото обкръжение, до обществото, страната, света, вселената. Началото. Семената на невъздържанието могат да пуснат корени навсякъде по пътя. Нищо чудно, че няма категорично решение за пристрастяване към хероин или към някои други вещества - освен промяна в съзнанието.

Методът Силва може да доведе до душевна промяна (в случая с Дж. А.), както и с духовното общуване между искрен човек и наркоман.

Целта на едно такова общуване трябва да бъде въздействие за промяна в съзнанието и убеждаване на човека да потърси помощ, а разговорът трябва добросъвестно да се придържа към основните изисквания за сполучливо дясно-мозъчно общуване. Излишно е да се казва, че второстепенни навици, в които не са замесени наркотици, но все пак са пакостни, противообществени, ненужни, също ще реагират на основните фази: влезте в алфа и проведете въображаем разговор с човека. Насърчете го да промени съзнанието си, а това е свързано с мотивирането му да направи необходимото, за да се промени нежеланото поведение.

Глава 43

Безсъние, главоболие и изтощение

Ако ви тормозят главоболия от напрежение, съвсем резултатно можете да пиете болкоуспокояващи без рецепта. Милиони хора го правят. Но много от тези, които редовно пият аспирин, се затормозяват с друг проблем. Този път той е в stomасите им. Аспиринът може да направи мънички язви по лигавицата на стомаха. Те, на свой ред, могат да се възпалят. Други, подобни на аспирина хапчета, могат да предизвикат чернодробни проблеми.

Ако сте подтиснати, можете да пиете тонизатори. Ако сте възбудени - успокоителни. Ако не можете да спите, също има хапчета. По приблизителни изчисления в САЩ има повече от 25 милиона страдащи от безсъние и доста над 100 милиона долара се изразходват за приспивателни с рецепта. Все пак, на симпозиум по нарушения на съня, проведен в Ню Йорк през 1974 г. лекарите докладваха, че повечето от тези рецепти са пилеене на пари и че всъщност много такива лекарства по-скоро предизвикват, отколкото лекуват безсъние.

Лекари от Клиника по нарушения на съня в Университета Станфорд докладваха, че около 40 на сто от пациентите, оплакващи се от безсъние, в действителност са изгубили съня, защото са станали зависими от лекарствата, които пият, за да излекуват безсънието. След постепенното им намаляване, тези пациенти са увеличили съня си средно с 20 на сто, а много изобщо не са имали повече подобни проблеми.

Един духовен подход към проблеми, които са духовно причинени, е по-пряк и няма странични ефекти. В случай на безсъние първо в алфа се програмирайте, че винаги, когато влезете в алфа и броите бавно назад, бавно ще навлизате в нормален, естествен сън. След това, когато лежите буден и не можете да заспите, влезте в алфа. Започнете да броите назад от 200. Може да не стигнете далеч, тъй като забавяте мозъчните вълни до тета, а после делта - дълбок сън.

Отново и накратко, ето основната формула за избяване от досадни състояния и навици:

1. Влезте в алфа нивото си.
2. Уточнете проблема.
3. Заявете противоположното - решението.
4. Представете си решаването на проблема.
5. Завършете алфа сеанса си.

Да се спрем на няколко примера

За начало с проблема за главоболие от напрежение бихте могли да използвате следната петфазна процедура:

1. По обичайния начин с броене влезте в алфа. Може да ви помогне задълбочаване на нивото с допълнително броене назад или с процедурата за прогресивна релаксация.

2. Уточнете проблема, като кажете мислено: „Имам главоболие; не искам да имам главоболие“.

3. Заявете решението, като кажете мислено: „Когато на 5 завърша сеанса и отворя очи, няма да имам главоболие. Ще се чувствам чудесно“.

4. Визуализирайте се, като че ли се оглеждате в огледало с цял ръст. Имате главоболие, личи, че ви боли глава. Преместете картината леко наляво - в нея главоболието минава. Отново преместете картината наляво — вижте себе си без главоболие.

5. Бройте до 5, като на 3 си напомните, че когато на 5 отворите очи, вече няма да имате главоболие, ще се чувствате чудесно. Като стигнете до 5, отново си напомнете и отворете очи. Ако все още малко ви боли глава, изчакайте 5 минути и повторете процеса. Понякога при силни мигрени може да са необходими 3 сеанса през 5 минути, за да получите облекчение.

Друг пример може да е изтощението. Приложете същата основна формула:

1. Влезте в алфа по обичайния си начин и задълбочете нивото.

2. Уточнете проблема, като мислено го оформите с думи: „Аз съм изморен и изтощен; не искам да съм изморен и изтощен; искам да съм пълен с енергия, съвсем бодър, готов за действия“.

3. Заявете решението, казвайки мислено: „Когато на 5 отворя очи, вече няма да съм изтощен. Ще бъда пълен с енергия.“

4. Визуализирайте се изтощен. Преместете картината наляво и си представете как се оживявате. Отново преместете картината наляво и вижте себе си действителен и енергичен.

5. Бройте до 5, като си напомняте преди започване, на 3 и когато стигнете 5: „Аз съм напълно буден, пълен с енергия, чувствам се великолепно.“

Тази формула може да приложите и когато се чувствате много подтиснати и излишни. Ето прилаганите 5 фази за подобно нежелано състояние:

1. Влезте в алфа. Задълбочете я.

2. „Чувствам се отвратително депресиран. Не искам да се чувствам отвратително и депресиран. Искам да се чувствам ентузиазирани, енергичен и оптимистичен“.

3. „Когато на 5 отворя очи, няма повече да се чувствам отвратително. Ще се чувствам на върха на щастието си“.

4. Визуализирайте се, както сте в момента. Преместете картината наляво и си представете, че сте „по-живнал“. Отново преместете картината леко наляво и се вижте с вдигната глава, изправени рамене, въодушевен и енергичен.

5. „Когато на 5 отворя очи, ще се чувствам великолепно“. Повторете го на 3 и отново на 5, като отваряте очите си.

Глава 44

Тежка хронична депресия

Депресията е сериозен проблем, който може да доведе до рязко отстъпление, дори самоубийство. Колкото по-дълбока е депресията, толкова по-дълбоки алфа нива са необходими, за да се прекрати. А също и толкова по-положителни трябва да са програмиращите техники, които се използват, и толкова по-често да се прилагат. Освен това, при депресия трябва да използвате и физически, и духовни подходи.

Ето няколко фази и за двете категории, които могат да помогнат:

Физически подходи

1. Посъветвайте се с лекаря си, който може да предпише прилагане на диета и медицински мерки.

2. Увеличете физическата си дейност. Занимавайте се. Ходете на дълги разходки.

3. Творете в службата си. Докато там изпълнявате разни дейности, можете да прозрете причините за вашата депресия.

Духовни подходи

1. Влезте в алфа и размишлявайте за депресията си. Открийте причината ѝ.

2. Изпълнете 5-фазовото упражнение, описано в глава 43. Заместете във формулата „депресия“. Изпълнявайте го 5 пъти дневно.

3». Преди да заспите вечер, влезте в алфа, съберете палеца, показалеца и средния пръст на

всяка ръка и си кажете: „утре през целия ден ще бъда в добро настроение“.

4. Когато се почувствате физически изтощен, добре е да излъчите от себе си. Може да изглежда противоречиво, но явленията в духовната област често са противоположни на тези от физическата област. В духовната - колкото повече даваш, толкова повече притежаваш. Когато помагате на други, помагате и на себе си.

При депресия се включвайте в програми с други хора, дори да е доброволно, без парично възнаграждение. Когато сте заети с конструктивни, творчески дела, помагачи да се подобри света, в който живеем, вашият микросвят също става по-приятен.

Глава 45

Проблеми с гърба

Често плановете на лекарите се осуетяват при проблеми с гърба, които не реагират на лечение. Ето един показателен пример от Барбара Паркър от град Оклахома.

„Миналия август 1983 г. отидох да се консултирам с лекувател, практикуващ лечение чрез оправяне на гръбначния стълб, понеже бях опитала всичко друго. Две години нищо не беше помогнало. Лекарите ми бяха предписали да лежа или да се подпирам с патерици и лекарства, но все пак проблемите ми си оставаха същите: болки в дясното бедро и дясното рамо, главоболие, болка във врата и безсъние. Лекувателят (чиропрактик) направи рентгенови снимки през август и откри разрушаване на дисковете, липса на иервикална извивка, неправилно положение на вратния прешлен и изкривяване на гръбначния стълб в гръдната област. Или по-простиичко казано, дисковете на долната част на гръбначния ми стълб се стесняваха и притискаха нервите, което причиняваше болки в крака. След 2 месеца терапия лекувателят предложи да посетя, курса на Метода Силва. Той беше ходил на него преди няколко години. Надявах се, че ще ми помогне.

Е, колко прав беше! Нашият лектор имаше някои наистина добри предложения как да си представяме здрав гръб. Три пъти на ден влизах в ниво и програмирах. Започнах да оздравявам. Завърших Метода Силва през ноември. През януари рентгеновите снимки установиха, че дискът, който се затваряше, е отворен, точно колкото трябва да бъде. Спя през цялата нощ, а проблемът изчезва“.

Каква визуализация и въображение може да е използвала Барбара Паркър, за да помогне на лекаря да я излекува? Общият отговор: мисловно изображение на тялото в безукорно състояние. Конкретният отговор: представа, че проблемните дискове на гърба се разделят.

Напомня ми за техниката Александър, изобретена от австрийския актьор Матиас Александър през 1984 година. Понеже страдал от изчезване на гласа по време на представление, той открил, че когато умствено и физически поставя в права линия главата и врата, гласът му се връщал. По-късно установил, че като се концентрирал умствено и физически върху тази промяна на стойката у други хора, той може да облекчава много заболявания. Техниката Александър сега се преподава в няколко континента. Умствената компонента включва мислено изобразяване на врата освободен, а главата изправена нагоре, което допуска удължаване и разширяване на гърба. Когато човек съхранява тази представа в съзнанието си и я оформи с подходящи думи, тялото подражава.

И други методи са използвали умствена представа за лекуване на тялото, но Методът Силва пръв я свързва с алфа нивото. Това нововъведение даде възможност на практикуващите да активизират по-голяма част от ума си, което многократно увеличава резултатите в сравнение с други методи за визуализация и разширява употребата им.

Ако имате проблеми с гърба, влезте в алфа ниво и си представете, че се отстраняват. Представяйки си как се извършва корекцията, използвайте всичко, което знаете за проблема. Ако лекарят ви каже, че дисковете се притискат един в друг, както в случая на Барбара Паркър, си представете, че дисковете на гръбначния стълб се разделят. Всъщност представете си, че вие ги разделяте.

Визуализирайте се в цял ръст, като че се оглеждате в огледало. Във второ огледало, наляво от вас, си представете, че навлизате вътре в себе си и разтягате гръбначния си стълб. Във въображението си се представете по всеки начин, който ще усъвършенства гръбнака ви.

Необходимо е специалисти от здравеопазването да си представят отклоненията

физиологически точно. Те знаят как изглеждат дисковете на гръбнака, така че трябва да използват знанията си. Но вие не сте лекар. Не е необходимо да си представяте с физиологическа прецизност. Вие уточнявате проблема пред мозъчните си неврони както го разбирате. Това е всичко, което изискват невроните ви, за да узнаят което се отнася до тях.

По същия начин може да се наложи специалист от здравеопазването да изпълни въображаема корекция, много близка на тази, която би извършил на операционната маса. Но всичко, което ви е необходимо да направите, е да си представите нужната корекция - както можете да я изобразите. Вашите мозъчни неврони ще получат съобщението.

Ако ви е нужна помощ да си представите как изглежда гръбнакът, потърсете в енциклопедията. Това впрочем е добра идея за всяка част на тялото, върху която работите. Но не изисквайте от себе си идеално изображение. Умствените представи са за нас начин за изграждане на умствени

понятия и всъщност понятието за гръбначен стълб извършва работата. От това следва, че умствените образи не трябва да са ярки, цветни и широкоекранни. Приемете вашата визуализация. Някои хора ще имат по-точни представи от други, но всички, независимо как визуализират и си представят, могат да помогнат на лечението. Единственото изискване е мисловният процес да се извършва в алфа.

И така, за да коригирате проблем с гърба, следвайте фазите:

1. Влезте в алфа нивото си.
2. Вижте се мислено пред себе си. Може да усетите гръбнака през тялото си и да визуализирате проблема.
3. Представете си, че отстранявате проблема в гърба, като разделяте дисковете, изправяте прешлените, като извършвате всичко необходимо.
4. Преместете картината леко наляво и си представете, че лечението започва да действа.
5. Преместете отново картината леко наляво, мислено вижте себе си в отлично състояние.
6. Завършете сеанса.

Глава 46

Бъбречни или жлъчни камъни

Ако имате камък в бъбрека, как го визуализирате? Няма значение. Визуализирайте пострадалия бъбрек. Представете си как би изглеждал един бъбречен камък. Освободете се от него. Завършете сеанса си.

Но как по-точно може да се освободите от камък? Можете с пръсти да го стриете и да си представите, че прахът се разтваря в урината. Можете да използвате лазерен лъч и да си представите тъничък лъч светлина да раздробява камъка. Или, ако трябва, проведете ултразвуково лечение си представете, че високорегистърен звук раздробява камъка и прахообразният остатък се разтваря в урината и се изнася от тялото безболезнено.

Ето процедурата фаза по фаза:

1. Влезте в алфа нивото си.
2. Визуализирайте себе си отпред. Визуализирайте камъните, независимо в коя част на тялото са; раз дробете ги с пръсти във въображението си.
3. Преместете картината леко наляво и довършете въображаемото стриване на камъните; представете си как се разпадат в секретите на жлезата или органа и напускат тялото.
4. Още веднъж преместете картината на ляво и си представете, че няма и следа от камъни; вие сте в безупречно състояние.
5. Завършете сеанса. Повтаряйте го сутрин, обед и вечер.

Основната процедура винаги е една и съща. Влизате в нивото си. Уточнявате проблема, като го визуализирате. Представяте си как се нормализирате, като премествате образа наляво. Отново наляво виждате в представата си себе си без проблема. Завършвате сеанса си.

Ето някои варианти:

- влизате в алфа чрез броене назад или чрез разфокусиране на очите;

- можете да задълбочите алфа нивото чрез допълнително броене назад или чрез прогресивна релаксация;
 - можете да попитате за причината за болестта ви и ако е замесен човек, да проведете духовно процедурата на опрощението:
 - можете да си представите, че предприемате пътешествие из тялото си или да се визуализирате пред себе си;
 - можете да прибавите мислено словесни уверения, че ставате „все по-добре“.
- Изборът е ваш и зависи от това как се чувствате, и от времето, с което разполагате. Направете справка в предишните глави за изпълнението на включените фази.
- Колкото до времето, най-подходяща продължителност за всеки сеанс е 15 минути, като в тях влиза и определянето на проблема и представата за разрешаването му.

Глава 47

Болести с непознати причини

Как „определяте“ проблем толкова сложен или така неразбираем, че визуализацията е трудна или невъзможна?

От 18 години четирите крайника на А. Дж. са били парализирани. От едната страна той имал пълна парализа, а от другата - 18 на сто. Лекарите му казали, че има мултипларна склероза, неизлечимо прогресивно заболяване и че ще умре след няколко години. Той решил да се запише в курса по Метода Силва. Още на първия ден от обучението за влизане в алфа усетил, че чувствителността на един от пръстите се възвръща. Като преминал част от курса, почувствал импулс да спре лекарствата. До края на обучението работоспособността на лявата му ръка била цялостно възстановена.

А. Дж. започнал програмиране в алфа ниво за постигане на конкретни цели. Искал да стане от инвалидната количка, да се качи на автомобил и да го управлява. Два пъти на ден влизал в алфа нивото си за по няколко минути и изграждал мисловен филм как шофира кола. След осем месеца постигнал целта: придобил превозно средство с механизъм за повдигане на инвалидната количка от тротоара, за да може да се наглася на шофьорското място.

Поставил си още една цел - да може да върви и да изкачва стълби. Отново създал мисловно кино, като си представял, че се изкачва по стълбището, което водело до местното спортно игрище. 14 месеца след курса по Метода Силва той изкачвал пеш точно тези стълби.

Много други с мултипларна склероза са си помогнали в алфа и са променили посоката на заболяването или поне са спрели развитието му. Но те не са използвали непременно мисловно кино с физиологичния проблем. Много малко се знае за това състояние, но даже и известното един средно интелигентен непрофесионалист твърде трудно би разбрал и визуализирал. Лесно е да се визуализират петна на белите дробове и да се изчистят, да се изгради представа за здрави бели дробове и така човек да се избави от кашлица. Лесно е да се визуализират светли петна или изолирани тъкани на панкреаса, да се изобрази премахването им и да се помогне за нормализиране на хипогликемията.

Лесно е да се визуализира нараняване на стомашната лигавица, след това да се визуализира възстановяването ѝ и така да се сложи край на язвен проблем. Но има много заболявания, като мултипларната склероза, при които не е толкова лесно да се визуализира проблемът. Тогава процедурата е да се изпълнява онова, което е правел А. Дж. - човек да си представи целта.

Изобщо целта е да се възвърне нормалния живот, без ограничаващите аспекти на проблема. Така че вместо да си представяте как лекувате заболялата част на тялото, си представяйте как ставате, как великолепно изглеждате и се чувствате и как си възвръщате радостта си от живота.

Като изключим тази промяна, процедурата е същата.

Глава 48

Проблеми с кръвоносните съдове

В случай, че проблемът включва кръвоносен съд към сърцето, процедурата е както следва:

1. Влезте в алфа нивото си.

2. Визуализирайте се със сърдечния проблем - може би току-що сте изкачили стълбите и болките в гърдите са започнали. Мислено се изобразете на горния край на стълбите с ръка на гърдите си. Задръжте изображението 1-2 минути.

3. Преместете леко образа наляво (около 15 градуса от правата точно пред вас) и си представете, че се извършва корекция; тъй като тя изисква премахване на слой, наречен плака, който се е събирал по стените на вените и артериите, представете си, че плаката се разтопява. Представете си, че това се извършва чрез химична промяна в кръвта, а може да видите въображаема всмукателна тръба или лазерен лъч да извършват почистването. Както и да си представите осъществяването на подобрение, ще е чудесно. Използвайте 12 минути за лечението си.

4. Отново преместете изображението леко наляво (около 15 градуса) и си представете, че кръвообращението ви функционира отлично и вие сте без болки в гърдите. Изкачвате стълби, тичате, занимавате се с всичко, което бихте искали. Не ви боли. Прекарайте 1-2 минути с този образ.

5. Завършете сеанса.

Забележете, че във фаза 2 използвах „визуализирайте“, а във фази 3 и 4 „представете си“. Тъй като не сме лекари, коригиращата фаза, е нещо, което не сме виждали преди. Така че си го представяме.

Глава 49

Откриване на алергии

Вашият ум знае кое причинява това кожно възпаление. Вашият ум знае защо ви се задръстват синусите. Вашият ум знае защо получавате кашлицата. Но умът ви не казва. Можете да го принудите да разкрие причината за алергията. Предлагам няколко подхода:

Да приемем три ситуации: А. Причината е едно от няколко възможни и известни вещества; Б. Причината е непознато вещество; В. Причината е или вещество, или нещо друго.

А. Когато причината е една от няколко известни храни или вещества, защото мястото и времето, когато се появява алергията го доказват, тогава ето предлаганата процедура:

1. Влезте в алфа ниво.

2. Пред себе си визуализирайте вашия лекар. Или ако предпочитате, визуализирайте знаменит химик или друг учен, когото уважавате.

3. Попитайте вашия специалист, дали е по-вероятно алергията да е причинена от първата храна или вещество (назовете), или от втората храна или вещество (назовете).

4. Оттеглете вниманието си от специалиста и го насочете върху храните и веществата. Ще дойде отговор. Приемете го.

5. Сравнете въпросното вещество с трета храна или вещество, като отново попитате специалиста. Прекъсвайте връзка и получавайте отговор, който изниква в съзнанието ви.

6. В процеса на многочисления избор, след като са сравнени всички храни, виновникът ще излезе наяве.

7. Завършете алфа сеанса си.

Б. Ние изяждаме средно около 1400 фунта (636 кг) храна на година. Тази храна съдържа около 10 фунта (4.5 кг) химически прибавки, които включват няколко хиляди консерванта, овкусителни и оцветители, стабилизатори и пестициди. Всяко едно от тези химически вещества би могло евентуално да причини алергична реакция. По-добре е да откриете и отстраните дразнителя или съдържащата го храна, отколкото чрез програмиране да отстраните алергичните симптоми, които после могат да се появят отново, дори по по-неприемлив начин.

Когато не знаете какви храни или вещества може да са замесени, предлагам следната процедура:

1. Влезте в алфа ниво.

2. Пред себе си визуализирайте вашия лекар или ако предпочитате, бележит химик или друг специалист.

3. Попитайте вашия специалист коя храна или вещество причинява алергията ви.

4. Прекъснете връзката - т.е., помъчете се да проумеете причината за вашата алергия.

5. Ще се появи отговор. Приемете го. Може да се появят други впечатления, но обикновено първото е най-силно и то е върното.

В. Възможно е алергенът да не е храна или вещество. Например, от години винаги, когато В.М. влизал в стая, в която имало рози, очите му съззели, носът му потичал и синусите му напълно се запушвали. Накрая той отишъл на лекар. Лекарят казал: „Получавате пристъп от рози - алергия към рози“. „Но докторе, - отговорил В.М., - това се случва, дори когато вляза в стая с изкуствени рози“.

Лекарят замълчал малко. „На емоционална основа е“, заявил той.

По-късно В.М. се записал в курса по Метода Силва. Той решил да използва алфа ниво да се върне назад във времето, за да открие дали някое събитие в живота му, свързано с рози, може да е довело до алергия. Представил си, че е до календар и поискал да знае кога е започнал проблемът с розите. Обръщал назад страниците на календара, месец след месец, година след година. Когато стигнал февруари на годината, в която бил четиригодишен, започнала да се разгръща една сцена.

На вратата се позвънило и майка му отворила. Доставчик на поръчки и връчил рози - подарък за празника, деня на любовта. Тя ги потопила в най-красивата ваза, поставила ги на пианото и отново изчезнала в кухнята. В.М. никога до тогава не бил виждал рози. Той издърпал една табуретка, качил се и започнал да докосва и мирише красивите цветове. Внезапно те паднали. Тряс! Майка му влязла в стаята, видяла какво се е случило и започнала да крещи.

Сега, в алфа ниво, В.М. чувствал това, което почувствал и тогава. Паника.

Майка му не го обичала вече. Кой ще се грижи за него? Ще го храни? Ще го облича? Той плачел. През цялото време, докато майка му оправяла бъркотията и слагала цветята в друга ваза, съззите му течали. Накрая тя се приближила до него, „никога не повтаряй това“, потупала го по главата и го целунала. Той спрял да плаче и сцената завършила.

Отново в бета, В.М. разбрал какво се е случило. За четиригодишната му възраст, неговата майка е била опорната система на живота му. Ако тя спре да го обича, животът му е застрашен. Цялото преживяване с „рози“ е складирано в мозъчния раздел за оцеляване. Така че, винаги, щом има рози, дори след години, тревогата се надигала и мозъчните неврони в раздела за оцеляване се задействали.

Вероятно произтичащото общуване е протичало горе-долу така:

„Животът е заплашен - рози“.

„Какво правехме преди?“

„Плачехме и това спаси живота ни“

„Хайде пак да го направим“

Така посланието излизало до очите, носа и всичко останало от механизма за плач. Всеки отделен „спасяващ живота“ случай подсилвал „алергичните“ симптоми като механизъм за оцеляване.

В.М. решил да отиде в цветарски магазин и да наблюдава процеса. Въоръжен с новото самопознание, той приближил към розите в една хладилна стъклена витрина, отворил плъзгащото се стъкло, помирисал ги и зачакал пороя от очите и носа си. Нищо подобно. По-късно В.М. разбрал защо. Като открил какво се било случило и поклатил учудено глава, той си помислил: „Колко смешно. Майка ми никога не е преставала да ме обича. Животът ми никога не е бил застрашаван. Всеки би постъпил по този начин, ако това се случеше с неговите рози“. Това ново схващане е извършило корекция в нежеланото програмиране. Вероятно невроните са разговаряли по този повод така:

„Хей, приятели, розите са били погрешно регистрирани. Те не трябва да са в раздела за оцеляване“

Край на алергията.

Глава 50

Избиране на другар

Взаимоотношенията мъж-жена неизмеримо се подобряват, когато и двете страни умеят да използват двете полукълба по хармоничен начин. Две центровани колела пътуват по-плавно от две

ексцентрични колела. Човек трябва да придобива тази центричност, преди да започне да избира другар. Известно е, че само 20 на сто от хората обикновено са точни в избора си. Затова има толкова много разводи. При ясновидците, от друга страна, точността е около 80 на сто.

Да се живее съвместно не е решение. Прави се обикновено, защото го изисква тялото, а не мозъкът. Повечето животни имат по-добра от тази система. Някои хора непрекъснато сменят партньорите си, докато, ако имат късмет, открият подходящия. Ако само единият от възможната двойка е учил Метода Силва или е изпълнил инструкциите в тази книга, възможностите за точност се повишават, защото той може да влезе в алфа ниво и оцени избора.

Ето фазите:

1. Влезте в алфа ниво и го задълбочете.
2. Съберете палеца, показалеца и средния пръст на всяка една ръка.
3. Мислено изобразете себе си и брачния ви другар и календар, който е за настоящата година.

Изобразете венчавка.

4. Преместете мисловното изображение леко наляво. Променете календара три години напред. Наблюдавайте как се проявяват един към друг.

5. После преместете изображението леко наляво, сменете календара с десет години напред и отново наблюдавайте взаимоотношенията си.

Сега имате нужните ви „данни“, за да вземете решение в полза или против женитбата.

Ако сте семейни, употребата на алфа ниво едва е започнала.

Успешно изпълнение на родителските задължения

Всяка двойка иска да има здраво нормално дете. Методът Силва е центриран и в хармония с универсалното настроение без прекалено поведение, опетняващи навици и отрицателни мисли и е ориентиран към съзидание. Такова партньорство практически гарантира здраво, нормално дете.

Но обучените в Силва партньори могат да постигнат дори повече. Могат да програмират за дете, предопределено за успех. Когато двамата партньори решават, че искат да имат дете, те поотделно трябва да влязат в алфа ниво, като всеки се стреми да научи какви ще бъдат нуждите на планетата. Щом установят, че ще е необходим лекар, учен или специалист в някоя конкретна област, те трябва да влязат заедно в алфа ниво и да помолят Създателя (Висшата Интелигентност, Бог) да изпрати чрез тях подходящата интелигентност, тази, която ще допринесе за решаване на проблемите на планетата в бъдеще.

Процедурата е следната:

1. В различно време съпругът и съпругата влизат в дълбока алфа.

2. Представете си планетата право отпред и попитайте: „Каква ще бъде занапред най-значителната нужда на планетата?“

3. Преместете картината леко наляво. Визуализирайте календар, на който годината се вижда съвсем ясно - 20 години напред. Запомнете какво се появява на планетата или ви идва на ум.

4. Отново задайте въпроса и преместете картината леко наляво с ясно видима година - 30 години напред. Отново запомнете какво се появява или ви идва на ум.

5. Завършете алфа сеанса.

Ако след няколко опита бъдещите родители не стигнат до съгласие за най-приоритетната квалификация, всеки поотделно трябва да изпълни алфа сеанс за многоброен избор, като използва подред всички появили се в съзнанието професии, за да определят най-добрия избор. Щом той е определен, двамата партньори влизат в ниво, за да помолят за такова дете. Процедурата за молбата е проста:

1. Заедно влезте в алфа ниво; задълбочете нивата си.

2. Всеки казва гласно: „Аз съм готов“

3. Всеки моли мислено: „Висша Интелигентност, изпрати чрез нас подходяща интелигентност, която ще помогне за решаване проблема на планетата (вмъкнете обоснована необходимост) занапред, ако такава е **волята ти. Амин!**“

4. Всеки независимо от другия **завършва сеанса си.**

Начало на детското образование преди раждане

След като зачене, проникателната майка започва да подбира и да чете уроци на ембриона. Тя ще избира теми, отнасящи се до науката или професията, в която новодошлият ще участва, когато порасне.

Проницателната майка ще програмира ембриона да записва подсъзнателно цялата осигурена от нея информация. След това ще чете на глас избрания материал. По-късно, в живота, детето автоматично ще осъзнава тази информация.

Процедурата е следната:

1. След като ембрионът се е развивал един месец или повече, майката влиза в алфа ниво и се програмира да се събуди в най-подходящото време за програмиране на плода.

2. През нощта, когато се събуди, майката отново влиза в алфа ниво и си представя ембриона, мисловно изобразен право отпред. Тя заявява наум: „Ще си спомниш по-късно, когато ти е необходимо, това, което сега ти казвам“. Представя си как чете на плода на глас.

3. Премества картината леко наляво.. Сега плодът е по-голям и главата е пораснала; тя си представя там склад за информация.

4. Отново премества картината леко наляво, раждането е минало и детето вече е възрастен човек. Той знае всичко, което му е четено в утробата.

5. Майката преминава от алфа нивото си в сън.

Сега майката може да чете информация на нероденото дете винаги, когато ѝ е удобно да го прави. Тя може да продължава да го обучава след раждане и преди тръгването на училище. Винаги най-добрият учител и програматор на детето е майка му. Женското същество, по природа по-духовно и интуитивно, умее да общува с детето на това ниво. В това ниво във всяка възраст ученето е по-бърз и лесен процес, отколкото в бета.

Да се надяваме, че училищата ще признаят подобно ранно обучение, когато стане общоприета практика, и ще осигурят на подрастващите ускорена и специализирана учебна програма. Напълно вероятно е, така програмирани, децата да добиват докторска степен до 15 годишна възраст.

За тези, които не одобряват ранното обучение, защото виждаме, че някои учащи завършват колеж и все още не знаят каква кариера желаят, има застраховка, че проникателната майка вече ще знае избора за бъдещата кариера на детето.

Едно дете, което е било програмирано преди зачеване, ще се ползва от избрания от родителите материал и по-късно в живота ще го разбере по-лесно от други теми. А детето, придобило докторска степен на 15 години, ще е все още достатъчно малко, за да учи нещо друго, ако желае.

Глава 53

Как да влияем на времето

Да се разчиства душевна „мъгла“ по духовен път трябва да е по-лесно от обективно разчистване на материална мъгла, но дори и второто е възможно. Ето как го е направил Люсил В. Кинг, лектор на Силва в Идахо:

„Времето тук, в Северен Идахо, през последната снежна и мъглива зима, ми напомни за една сутрин през 1970 г., когато Джон, моят съпруг, и аз бяхме планирали пътуване до Далас, Тексас.

Къор д'Ален е на 32 мили от международното летище Споукейн, което неотдавна бяха нарекли най-мъгливото летище в света.

Беше в края на февруари, ние много внимателно се провирахме по магистрала И-90 и пристигнахме благополучно на летището, само за да открием, че е'обвито в мъгла.

Разрешиха ни да се качим в самолета. Бавно се изтеглихме до края на пистата и там зачакахме мъглата да се разнесе.

По онова време бях начинаеща в използване на техниките на Метода Силва, но реших вместо досадата от чакането, да проверя Метода.

Казах на Джон: „Ще вляза в ниво, за да помоля за помощ“. Така и направих. Говорих на мъглата и казах „Вдигни се“ След няколко минути по вътрешния телефон се чуха думите на капитана: „Мъглата се вдигна и ние излитаме“. След една-две минути, вече над облаците, пилотът докладва: „Летище Споукейн отново е в мъгла“.

Съавторът на тази книга д-р Робърт Б. Стоун развеждал приятели из забележителностите на Кауай. „Когато стигнахме до върха на Коки, където има невероятна гледка надолу към долината Калалау, - разказва той, - всичко беше просмукано от мъгла, гъста като супа от грах. Казах на приятелите си да пият кафе в подкрепителното заведение и когато свършат, отново да дойдат при мен. След това влязох в алфа ниво и визуализирах как енергията на съзнанието ми загарява мъглата и я стопява. След 10 минути, когато приятелите ми се появиха, мъглата се беше вдигнала и те ахнаха пред величествената гледка“.

Ние създаваме нашия свят. Вие можете да влезете в алфа и да разнесете мъглата.

Преводач Майя Караджова