

Метод Сільви. Управління розумом

Про книгу

Один з авторів книги — Хосе Сільва — майже все своє свідоме життя присвятив дослідженню того, чого можна навчити людський мозок. Результат — унікальний МЕТОД СІЛЬВИ. Освоївши його на 40-48-годинних курсах, будь-хто ставав здатним: згадувати те, що здається геть забутим; контролювати біль; прискорювати одужання; позбутися шкідливої звички; розвинути інтуїцію настільки, що шосте відчуття перетворюється на творчу силу, на потужний засіб розв'язання багатьох проблем повсякденного життя...

Тепер за допомогою друкованого слова ви маєте змогу на практиці опанувати все те, що раніше викладалося тільки на спеціальних курсах.

ХОСЕ СІЛЬВА
ФІЛІП МІЕЛЕ

МЕТОД СІЛЬВИ

УПРАВЛІННЯ РОЗУМОМ



Видавництво
«Центр учбової літератури»
Київ — 2023

УДК 159.9

С 36

Сільва Хосе, Міеле Філіп

С 36 Метод Сільви. Управління розумом / Хосе Сільва, Філіп Міеле. — Київ: «Центр учбової літератури», 2023. — 228 с.

ISBN 978-611-01-2921-3

Один з авторів книги — Хосе Сільва — майже все своє свідоме життя присвятив дослідженню того, чого можна навчити людський мозок. Результат — унікальний МЕТОД СІЛЬВИ. Освоївши його на 40-48-годинних курсах, будь-хто ставав здатним: згадувати те, що здається геть забутим; контролювати біль; прискорювати одужання; позбутися шкідливої звички; розвинути інтуїцію настільки, що шосте відчуття перетворюється на творчу силу, на потужний засіб розв'язання багатьох проблем повсякденного життя...

Тепер за допомогою друкованого слова ви маєте змогу на практиці опанувати все те, що раніше викладалося тільки на спеціальних курсах.

ISBN 978-611-01-2921-3

© 1977 by Jose Silva.

© Видавництво «Центр учбової літератури», 2023.

Вступ

З цього моменту починається найприголомшливіша пригода вашого життя. Кожен результат, якого ви досягнете, змусить змінити ваш власний погляд на себе самого і світ, у якому ви народилися. Із проявом ваших нових здібностей з'явиться почуття відповідальності за використання їх з метою «вдосконалення людства», як свідчить вчення про метод управління розумом. Та ви й не зможете використовувати їх інакше, ніж були навчені.

* * *

Головний архітектор одного із західних міст зачинив за собою двері в кабінет, залишивши схвильовану секретарку на самоті. Щойно було виявлено зникнення креслень планованого торгового центру, а нарада з керівниками міста, на якій мало ухвалюватися остаточне рішення про будівництво, була призначена за кілька днів на цьому ж тижні. Місця позбавляли і за менші проступки, але головний архітектор поводився так, ніби його зовсім не торкалося те, що привело б іншого боса до шаленства, від якого секретарка тремтіла б, як осиковий лист.

Головний архітектор сів за стіл. Через деякий час очі заплющилися, і людина завмерла в нерухомості. З боку можна було подумати, що він збирається з силами перед лицем нещастя.

Через десять хвилин головний архітектор розплющив очі, повільно піднявся і вийшов до секретарки.

– Мені здається, я знайшов їх, – спокійно промовив він. – Перевірте рахунки за четвер, коли я був у Гартфорді. У якому ресторані я обідав?

Він подзвонив у ресторан. І креслення виявилися саме там.

Головний архітектор, про якого йшла мова, навчався на курсах Сільва з управління розумом для того, щоб пробудити до життя ті здібності, які для більшості з нас є невикористаними ресурсами мозку. І одним із прийомів, яких він навчився, був прийом відновлення в пам'яті спогадів, що вислизують, з чим нетренований мозок навряд чи впорався б.

Ці розбуджені здібності вже роблять дивовижні речі для понад п'ятисот тисяч чоловіків і жінок, які навчалися на курсах.

Чим саме займався головний архітектор, коли нерухомо сидів протягом десяти хвилин? Повідомлення іншого випускника курсів з управління розумом містить натяк на це:

«Учора на Бермудах зі мною сталася дивовижна подія. До вильоту літака, на якому я мав повертатися до Нью-Йорка, залишалося дві години, а я ніде не міг знайти свій квиток. Цілу годину три людини обшукували номер, де я проживав. Ми дивилися під килимами, за холодильником – скрізь. Я тричі розпаковував і знову упаковував свою валізу, але квитка так і не знайшов. Нарешті я вирішив знайти тихий куточок і зосередитися. І щойно я зосередився, «побачив» свій авіаквиток так само ясно, нібито дивився на нього насправді. Він знаходився (згідно з моїм «внутрішнім зором») у стінній шафі між книжками і був ледь помітний. Я кинувся до шафи і виявив квиток точно в тому місці, де уявив собі!»

Для тих, хто не пройшов навчання управлінню розумом, це здається неймовірним, але, коли ви дійдете до розділів, написаних Хосе Сільва – засновником вчення про управління

розумом, ви дізнаєтеся про ще більш приголомшливі можливості вашого мозку. І, ймовірно, найдивовижнішим є те, з якою легкістю і швидкістю ви можете вчитися.

Містер Сільва більшу частину свого свідомого життя присвятив дослідженню того, чого можна навчити людський мозок. Результатом став курс тривалістю від 40 до 48 годин, у процесі якого можна навчити будь-кого згадувати те, що здається геть забутим, контролювати біль, прискорювати процес одужання, дати змогу позбутися шкідливих звичок, розвинути інтуїцію настільки, що шосте відчуття стане творчою силою, засобом розв'язання багатьох проблем повсякденного життя. Водночас настає бадьорість внутрішнього світу, приходить спокійний оптимізм, заснований на переконаності в тому, що ми більшою мірою в змозі керувати своїм життям, ніж будь-коли собі уявляли.

Тепер за допомогою друкованого слова ви вперше маєте можливість на практиці вивчити те, що раніше викладали тільки на курсах.

Містер Сільва багато чого вільно запозичив зі скарбнички мудрості Сходу і Заходу, але кінцевий продукт є американським за своєю суттю. Курс навчання, подібно до його творця-практика, повністю побудований на практиці. Усе, чого він навчає, націлене на те, щоб зробити ваше життя щасливішим і ефективнішим тут і зараз.

У міру того, як ви переходитимете від однієї справи до іншої в порядку розділів, написаних містером Сільва, ви станете надбудовувати одне досягнення над іншим, зміцнюючи тим самим свою впевненість у тому, що ви готові до таких звершень, які, якщо ви не знайомі з методом управління розумом, здаються неймовірними. Наукові дані підтверджують, що ваш мозок здатний на чудеса. Додатковим доказом є

успіх понад півмільйона людей, чиє життя перетворив метод управління розумом.

Уявіть собі, що розумовим зусиллям можна покращувати гостроту зору.

«Коли я вперше пройшла курс навчання управлінню зором за методом Сільва, я почала помічати, що мій зір став змінюватися – покращився. До цього я десять років носила окуляри під час навчання в школі (до самого закінчення), а потім знову одягла у 28 років. Моє ліве око завжди бачило втричі гірше за інше.»

«У 1945 році я вдягнув свої перші окуляри для читання, але вже в 1948 або 1949 році я вдягнув біфокальні окуляри, які міняв тільки на сильніші. Після завершення навчання на курсах я помітив, що, хоча все ще не можу читати без окулярів, зір, безсумнівно, став кращим. Оскільки процес поліпшення відбувався дуже швидко, я відтягував момент перевірки зору в лікаря. І в результаті повернувся до окулярів, які носив 20 років тому.»

«Коли окуліст перевірів мої очі, то погодився, що стара пара окулярів пасуватиме мені значно більше, доки я не замовив нові слабкіші.»

Подібні висловлювання можуть здатися вам казкою, але, коли ви прочитаєте розділ 10, ви зрозумієте, як випускники курсів налаштовують свій мозок на регуляцію організму і прискорення природного одужання. Ці методи напрочуд прості, що впливає з листа жінки, яка втратила 26 зайвих фунтів ваги за чотири місяці:

«Спочатку я уявила собі чорну рамку і в ній стіл, заставлений морозивом, тістечками тощо – усім тим, що, як я знаю, сприє збільшенню ваги. Цей стіл я подумки перекреслила

яскравим червоним хрестом, а потім уявила своє відображення в кривому дзеркалі (подібному до тих, які виставляють для розваги в залах кривих дзеркал), у якому здалася дуже товстою. Потім я уявила собі наступну сцену в золотистому світлі: стіл, на якому були тільки продукти з високим вмістом білка – тунець, яйця, нежирне м'ясо. Я позначила цю картинку золотим знаком, а потім побачила себе в дзеркалі високою і стрункою. Я сказала собі, що хочу їсти тільки ті продукти, що лежали на другому столі. Я також начебто почула голоси всіх своїх друзів, які в один голос стверджували, що я маю чудовий вигляд, і уявила, що все це відбувається до певної дати (це був особливо важливий етап, оскільки я ставила перед собою певну мету). І я домоглася свого! До цього постійно перебуваючи на дієтах, я дійшла висновку, що це єдиний реальний метод.» Саме в цьому і полягає метод управління розумом – перехід на глибокий медитативний рівень, де ви зможете натренувати свій мозок брати управління на себе, використовуючи його власну мову образів, посилену словесними настановами. Результати людини, яка постійно продовжує тренування, будуть весь час і практично необмежено поліпшуватися.

Як ви вже зрозуміли, це незвичайна книга. Потроху, невеликими кроками вона підведе вас до техніки медитації, потім до безлічі способів використання медитації і далі, поки на останньому етапі ви не будете в змозі з легкістю робити те, що, як твердо впевнена більшість людей, зробити неможливо.

У цю книгу ніби вставлена ще одна книга. Зовнішня книга (глави 1 і 2, 17-20), автор якої Філіп Міеле, описує вибухоподібне поширення методу управління розумом і допомогу тисячам людей, які навчалися на курсах. У внутрішній книзі містер Сільва ділиться з вами безліччю технік, яких навчає на заняттях курсів з управління розумом. Оскільки

ці заняття проводять у групах під керівництвом досвідчених викладачів, то успіхи, яких досягають там, швидші й вражальніші, ніж ті, яких досягнете ви, займаючись поодиночі. Проте, якщо ви точно дотримуватиметеся рекомендацій містера Сільва і виконуватимете всі вправи, то результати не забаряться проявитися і змінять ваше життя на краще – не так швидко, але неминуче.

Цю книжку слід читати особливим чином: для початку прочитайте її як зазвичай – від початку до кінця. Але під час першого прочитання не починайте виконувати будь-які вправи. Після цього перечитайте глави 3 – 14, щоб чіткіше уявляти собі ті дороги, якими вам належить пройти. Потім прочитайте розділ третій і виконуйте вправи, описані в ньому, – і тільки їх – протягом кількох тижнів. Коли ви вирішите, що готові, переходьте до розділу четвертого і далі.

Коли ви досягнете глави 14, то на той час на практиці осягнете не менше, ніж випускник курсів з управління розумом. Для поглиблення вашого досвіду ви, можливо, захочете організувати невелику групу своїх друзів, щоб разом практикувати ті самі вправи. Розділ 13 розповідає, як це можна зробити.

Глава перша

Особливі способи активного використання вашого мозку

Уявіть собі, що ви увійшли в прямий реальний контакт із всепроникним Вищим розумом і в одну мить відчули піднесену радість від того, що він на вашому боці. Уявіть собі також, що ви ввійшли в цей контакт у такий простий і доступний спосіб, що до кінця вашого життя вам більше не доведеться відчувати безпомічність від недосяжності того, що ви завжди вважали таким близьким, – джерела життєвої мудрості, осяянь прозорливості, коли це потрібно, відчуття любові й могутнього заступництва. Які б почуття ви відчували при цьому?

Це було б почуття, що мало відрізняється, а можливо, дуже близьке до духовного екстазу.

Таке почуття відвідує учнів на четвертий день занять на курсах з управління розумом за методом Сільва. Щонайменше півмільйона людей, які відвідували курси, пройшли через це. І в міру того, як учні звикають використовувати методи, що викликають це почуття, вони дедалі спокійніше й упевненіше застосовують нові сили та енергії, а їхнє життя стає багатшим, здоровішим і вільнішим від проблем.

Трохи пізніше Хосе Сільва пояснить деякі з цих методів, тож ви зможете застосовувати їх самі. Але спочатку давайте подивимося, як починаються заняття на курсах з управління розумом, і розберемося, що там відбувається.

Заняття починаються зі вступної лекції, що триває приблизно годину двадцять хвилин. Лектор дає визначення вченню про управління розумом і коротко описує два десятиліття досліджень, які призвели до його розробки. Потім також коротко описуються способи застосування отриманих знань, які учні зможуть застосувати для поліпшення стану здоров'я, розв'язання повсякденних проблем, полегшення процесу навчання і поглиблення духовного самоусвідомлення. За лекцією слідує 20-хвилинна перерва.

За чашкою кави учні знайомляться один з одним. Вони походять із найрізноманітніших соціальних середовищ. Лікарі, секретарки, вчителі, водії таксі, домогосподарки, учні старших класів і студенти коледжів, психіатри, священики, пенсіонери – ось доволі типова суміш.

Після перерви слідує ще одне заняття тривалістю в годину двадцять хвилин. Воно починається із запитань і відповідей, а потім переходять до справи – першої вправи, що призводить до медитативного стану мозку. Лектор роз'яснює, що це стан глибокого розслаблення, глибшого, ніж уві сні, але супроводжуваний особливим видом свідомості. Фактично це видозмінений стан свідомості, що використовується практично всіма медитативними дисциплінами і в самозабутній молитві.

У процесі не використовують ні наркотичних засобів, ні будь-яких пристосувань для забезпечення зворотного зв'язку. Лектори курсів з управління розумом позначають цей стан як «вихід на свій рівень» або іноді як «вихід в альфа-стан». Протягом 30-хвилинної вправи вони неспішно вводять учнів у цей стан, супроводжуючи дії відповідними інструкціями ясною англійською мовою. Фактично весь курс управління розумом проходить англійською мовою: відсутній науковий жаргон або запозичення зі східних мов.

Деякі з учнів, можливо, вже навчалися медитації до приходу на курси, хтось навчався методів медитації протягом кількох тижнів, а хтось осягнув їх у результаті місяців наполегливих зусиль. Всі вони бувають вражені простотою вправ на курсах, які вимагають не більше 30 хвилин.

Насамперед учні чують фразу: «Ви вчитесь ширше використовувати свій мозок і використовувати його особливим чином».

Це просте твердження вони чують і засвоюють із самого початку. Сенс цієї фрази здається просто приголомшливим. Усі люди, всі без винятку мають мозок, і його можна навчити використовувати сили, у наявності яких у себе новачки відкрито сумніваються. І тільки відчувши ці сили насправді, вони починають у них вірити.

Друге, що кажуть учням: «Перенесіть себе подумки в ідеальне для вас місце релаксації», – це приємна, заспокійлива, чудова яскрава вправа, яка одночасно підсилює уяву і призводить до глибшої релаксації.

Кілька слів про медитацію

У повсякденній мові цей термін набув значення обдумування речей. Якщо ви на хвилину відкладете цю книжку вбік і подумаете, чому віддати перевагу завтра до обіду, то ви і будете медитувати.

Однак у різних медитативних дисциплінах це слово має більш специфічне значення, що визначає особливий стан розуму. У деяких дисциплінах досягнення цього стану, що очищає мозок від усіх свідомих думок, є метою саме по собі. Медитативний стан, як довели незліченні дослідження, призводить

до приємного заспокоєння і далі до полегшення, що запобігає захворюванням, спричиненим нервовим напруженням.

Але це пасивна медитація. Вчення про управління розумом іде далі. Завдяки йому учні навчаються використовувати цей стан мозку для розв'язання проблем, як дрібних і неприємних, так і великих і тяжких. Це – динамічна медитація, її можливості насправді дуже ефективні.

У наші дні ми все частіше чуємо про альфа-ритми. Альфа-ритм – один із видів хвильового випромінювання головного мозку, деякий вид електричної енергії, виробленої мозком, яку можна виміряти за допомогою електроенцефалографа (ЕЕГ). Ритми випромінювання цієї енергії вимірюються в циклах на секунду (ц/с). Зазвичай випромінювання з ритмом 14 ц/с і вище називаються бета-хвилями, випромінювання з ритмом 7-14 ц/с – альфа-хвилями, 4-7 – тета-хвилями, від чотирьох і нижче – дельта-хвилями. Коли ви не спите, працюєте і прагнете чогось у повсякденному світі, ви перебуваєте в бета-стані, або «зовнішній свідомості» за термінологією вчення про управління розумом. Коли ви дримаєте або засинаєте, але ще не заснули, або прокидаєтеся, але ще не струсили залишки сну, ви в стані альфа. Послідовники управління розумом називають цей стан «внутрішньою свідомістю». Уві сні ви перебуваєте в станах альфа, тета або дельта, а не винятково в альфа, як вважає багато хто. Після курсів з управління розумом ви зможете входити в альфа-стан довільно і водночас залишатися в стані неспанья.

Можливо, вас цікавить, які відчуття виникають під час перебування мозку в тому чи іншому стані.

Перебування в стані бета, або повного неспанья, не викликає жодного певного відчуття. Ви можете відчувати впевненість або страх, працювати або байдикувати, бути захопленим або стомленим – можливості стану бета безмежні.

На глибших рівнях стану мозку можливості відчуттів для більшості людей обмежені. Життя навчило їх функціонувати в стані бета, а не альфа або тета. На цих, глибших рівнях люди обмежені станами дрімоти, засинання (переходу до сну) або власне сну. Але після навчання на курсах з управління розумом можливості мозку починають множитися до нескінченності. Ось що написав свого часу Гаррі Макнайт, асоційований директор курсів з управління розумом за методом Сільви: «Альфа-стан має повний набір можливостей відчуття, так само як і бета». Іншими словами, в альфа-стані ми можемо здійснювати інші дії, ніж у бета-стані.

Це ключове поняття у вченні про управління розумом. Коли ви познайомитеся з цими можливостями відчуття в альфа-стані й навчитеся використовувати їх, ви використовуватимете свій мозок більшою мірою й особливим чином. Ви зможете практично коли завгодно керувати собою на психічному рівні, ніби відкриваючи джерело вищої мудрості.

Більшість людей обирають метод управління розумом для того, щоб розслабитися, покінчити з безсонням, знайти полегшення від головних болів або навчитися легше робити те, що потребує більших вольових зусиль, наприклад, кинути палити, скинути вагу, поліпшити пам'ять, ефективніше вчитися. За цим більшість і приходять на курси – але дізнається і навчається більшого, набагато більшого.

Учні дізнаються, що п'ять видів відчуттів – дотикові, смакові, нюхові, слухові та зорові – тільки частина тих чуттєвих здібностей, з якими вони були народжені. Існують й інші, назвіть їх здібностями або чуттєвими можливостями, відомі раніше тільки особливо обдарованим одиницям або містикам, які розвивали їх у собі впродовж усього життя, віддалившись від мирської суєти. Місія методу управління розумом полягає в тому, щоб пробудити в нас до життя ці здібності.

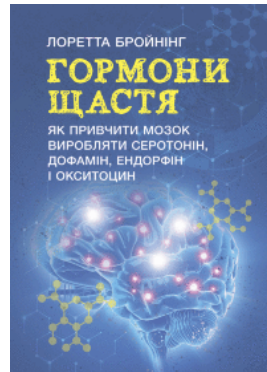
Яке значення можуть мати ці здібності, добре визначила одна з редакторок журналу для жінок «Мадемуазель» Надін Бертін у березневому номері за 1972 рік:

«Культура, заснована на медпрепаратах, може мати таблетки, порошки або ін'єкції, що розширюють можливості головного мозку. Я ж відстоюю свій, який він є. Метод управління розумом розширює можливості мозку. Він вчить, ЯК розширити його здібності. Метод названо винятково влучно: на відміну від застосування хімічних засобів і гіпнозу, ви залишаєтеся відповідальним за управління. Керування мозком, самопізнання і надання допомоги іншим за допомогою методу управління розумом обмежується тільки вашими власними рамками. Із цим методом стає можливим ВСЕ. Ви чули, що це виходить в інших. І раптом ви бачите, що виходить і у вас.»

Рекомендована література



Не заважай собі жити.
Як впоратися зі страхом, образою, почуттям провини, прокрастинацією і іншими проявами саморуйнівної поведінки



Гормони щастя. Як привчити мозок виробляти серотонін, дофамін, ендорфін і окситоцин



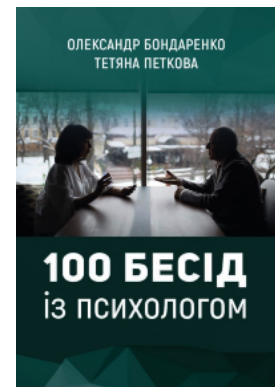
Метод Сильвы.
Управление разумом



Ліки під ногами! Про лікування рослинами



Особисті кордони.
Керівництво зі спокійного життя



100 бесід із психологом

Перейти до категорії
Психологія

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ