

Хосе СИЛЬВА
Филипп МИЭЛЕ

УПРАВЛЕНИЕ РАЗУМОМ (МЕТОД СИЛЬВА)

ВСТУПЛЕНИЕ

Один из авторов книги Хосе Сильва почти всю свою сознательную жизнь посвятил исследованию того, чему можно обучить человеческий мозг. Результат уникальный МЕТОД СИЛЬВА. Освоив его на 40/48-часовых курсах, любой желающий становился способен: вспоминать то, что кажется начисто забытым; контролировать боль; ускорять выздоровление; избавиться от вредной привычки; развить интуицию настолько, что шестое чувство превращается в созидательную силу, в мощное средство разрешения многих проблем повседневной жизни... Теперь с помощью печатного слова вы получаете возможность на практике освоить всё это, что раньше преподавалось только на специальных курсах.

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

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

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

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

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

Он позвонил в ресторан. И чертежи оказались именно там.

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

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

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

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

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

Мистер Сильва большую часть своей сознательной жизни посвятил исследованию того, чему можно обучить человеческий мозг. Результатом стал курс длительностью от 40 до 48 часов, в процессе которого можно научить любого вспоминать то, что кажется начисто забытым, контролировать боль, ускорять процесс выздоровления, дать возможность избавиться от вредных привычек, развить интуицию настолько, что шестое чувство станет созидательной силой, средством разрешения многих проблем повседневной жизни. Вместе с тем наступает бодрость внутреннего мира, приходит спокойный оптимизм, основанный на убежденности в том, что мы в большей степени в состоянии управлять своей жизнью, чем когда-либо себе представляли.

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

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

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

Представьте себе, что умственным усилием можно улучшать остроту зрения.

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

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

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

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

"Сначала я представила себе черную рамку и в ней стол, уставленный мороженым, пирожными и т. д. всем тем, что, как я знаю, способствует прибавлению веса. Этот стол я мысленно перечеркнула ярким красным крестом, а затем представила свое отражение в кривом зеркале (подобном тем, что выставляются для развлечения в залах кривых зеркал), в котором казалась очень толстой. Затем я представила себе следующую сцену в золотистом свете: стол, на котором были только продукты с высоким содержанием белка

тунец, яйца, нежирное мясо. Я пометила эту картинку золотым знаком, а потом увидела себя в зеркале высокой и стройной. Я сказала себе, что хочу есть только те продукты, что лежали на втором столе. Я также как будто услышала голоса всех своих друзей, которые в один голос утверждали, что я отлично выгляжу, и представила, что все это происходит к определенной дате (это был особенно важный этап, так как я ставила перед собой определенную цель). И я добилась своего! До этого постоянно находясь на диетах, я пришла к выводу, что это единственный реальный метод."

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

Как вы уже поняли, это необычная книга. Понемногу, небольшими шажками она подведет вас к технике медитации, затем к множеству способов использования медитации и далее, пока на последнем этапе вы не будете в состоянии с легкостью делать то, что, как твердо уверено большинство людей, сделать невозможно.

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

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

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

ГЛАВА

ПЕРВАЯ

ОСОБЫЕ СПОСОБЫ АКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВАШЕГО МОЗГА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О МЕДИТАЦИИ

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

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

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

В наши дни мы все чаще слышим об альфа-ритмах. Альфа-ритм - один из видов волнового излучения головного мозга, некоторый, вид электрической энергии, производимой мозгом, которую можно измерить при помощи электроэнцефалографа (ЭЭГ). Ритмы излучения данной энергии измеряются в циклах в секунду (ц/с). Обычно излучения с ритмом 14 ц/с и выше называются бета-волнами, излучения с ритмом 7-14 ц/с альфа-волнами, 4-7 тета-волнами, от четырех и ниже дельта-волнами.

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

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

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

На более глубоких уровнях состояния мозга возможности ощущений для большинства людей ограничены. Жизнь приучила их функционировать в состоянии бета, а не альфа или тета. На этих, более глубоких уровнях люди ограничены состояниями дремоты, засыпания (перехода ко сну) или собственно сна. Но после обучения на курсах по управлению разумом полезные возможности мозга начинают умножаться до бесконечности. Вот что написал в свое время Гарри Макнайт, ассоциированный директор курсов по управлению разумом по

методу Сильва; "Альфа-состояние имеет полный набор возможностей чувствования, так же как и бета". Другими словами, в альфа-состоянии мы можем совершать иные действия, нежели в бета.

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

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

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

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

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

ГЛАВА

ТРЕТЬЯ

КАК НАУЧИТЬСЯ МЕДИТИРОВАТЬ

(Примечание: Информация в этой главе и других вплоть до шестнадцатой, написанных Хосе Сильва, вполне может оказаться самой важной из когда-либо читанной вами. Хосе обучит вас основным элементам управления разумом по

методу Сильва. Чтобы извлечь из указанных глав наибольшую пользу, хорошо усвойте, каким образом их следует читать. Порядок чтения описан во "Вступлении".)

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

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

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

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

Если вы освоите только медитацию и остановитесь на ней, вы все равно будете решать с ее помощью свои проблемы. Во время медитации происходит что-то прекрасное, и та красота, которую вы в ней находите, действует успокаивающе. Чем больше вы медитируете, тем глубже погружаетесь в себя, тем крепче будет ваша связь с внутренним покоем, покоем настолько устойчивым, что ничто в жизни не сможет поколебать его.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Теперь определите точку, приблизительно на 45 градусов выше вашего горизонта зрения, на потолке или противоположной стене. Вглядывайтесь в точку, пока ваши веки несколько не отяжелеют, и тогда позвольте им опуститься. Начиная отсчет от 50 до одного. Делайте упражнение в течение десяти дней, затем 10 дней со счетом от десяти до одного и еще 10 со счетом от пяти до одного. Так как теперь вы не ограничены утренним временем для занятий подобной практикой, возьмите за правило медитировать два-три раза в день по 15 минут.

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

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

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

Как только вы установили в уме экран, спроецируйте на него что-нибудь простое и знакомое, например, апельсин или яблоко. Каждый раз, входя в состояние медитации, оставайтесь с одним образом, вы сможете поменять его в следующий раз. Сосредоточьтесь на том, чтобы сделать зрительный образ наиболее реальным, трехмерным, полноцветным, со всеми деталями. Не думайте больше ни о чем.

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

использовать наш мозг, станем его тренировать, он будет делать для нас поразительные вещи, в чем мы убедимся позднее.

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

Таким образом, это медитация в той форме, в какой она широко практикуется во всем мире. Если вы будете практиковать только эту ее форму и ничего больше, то испытаете то, что Уильям Убрдсворт назвал "счастливой неподвижностью ума", и даже больше глубокое и продолжительное состояние внутреннего мира. Это состояние вызовет волнующие ощущения, когда вы проникнете в более глубокие состояния, но со временем вы привыкнете к ним, и волнение спадет. Как только подобные ощущения проходят, многие люди прекращают занятия медитацией. Но они забывают, что это не "путешествие ради путешествия", а только первый шаг на пути к самому важному путешествию, которое вам доведется совершить в своей жизни.

ГЛАВА

ЧЕТВЕРТАЯ

ДИНАМИЧЕСКАЯ МЕДИТАЦИЯ

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

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

Каждый успешный результат в методе управления разумом становится, как мы говорим, "опорной точкой" сознательно или бессознательно мы возвращаемся к своему опыту, повторяем его и идем от него дальше.

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

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

Теперь перед тем, как войти в медитативное состояние, подумайте о чем-то приятном, пусть даже очень тривиальном, о том, что произошло вчера или сегодня. Восстановите вкратце это происшествие в уме, а потом войдите в состояние медитации и спроецируйте все происшествие на мысленном экране. Как все выглядело, каковы были запахи, звуки и ваши ощущения в то время? Вспомните все детали. И вы будете удивлены разницей воспоминаний в бета-состоянии и тем, как вспомнилось происшествие в альфа-состоянии. Разница настолько велика, насколько отличается слово "плавать" от самого процесса плавания.

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

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

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

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

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

1. Закон. Вы должны желать, чтобы задуманное свершилось. "Первый человек, которого я увижу завтра на улице, будет сморкаться" - такое желание настолько бессмысленно, что ваш мозг отвернется от его выполнения, просто не станет им заниматься. Но сделать вашего начальника более сговорчивым, клиента более благосклонным к тому, что вы продаете, найти больше удовлетворения в том, что делаете - вот те цели, которых можно в разумной мере желать.
2. Закон. Вы должны верить, что задуманное свершится. Если перегрузить вашего клиента тем, что вы продаете, у него вряд ли возникнет, желание приобрести еще что-то. Если вы не можете поверить в то, что желаемое может свершиться, то и ваш мозг будет работать против этого.
3. Закон. Вы должны ожидать, что задуманное произойдет. В этом законе заложена определенная хитрость. Первые два закона просты и пассивны, третий подразумевает некоторую динамику. Возможно желать и верить в задуманное, но все-таки не ждать, что оно сбудется. Вы можете хотеть, чтобы ваш начальник был в хорошем расположении духа, вы знаете, что так может быть, и все-таки не ждать этого. Именно здесь на первый план выступают управление разумом и эффективная визуализация, в чем мы скоро убедимся.
4. Закон. Вы не можете создать проблему сами. Не в смысле разрешения, а в смысле практической возможности. Это основной и ключевой закон. "Вот было бы здорово, чтобы мой начальник выставил себя полным ослом, его уволили, а на его должность назначили меня!" Когда вы динамично работаете в альфа-состоянии, то как бы входите в соприкосновение с Высшим разумом, а с его точки зрения это было бы вовсе не здорово. Конечно, вы можете подстроить начальнику ловушку, его уволят, но вы останетесь в одиночестве и в бета-состоянии. Альфа просто не будет работать.

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

Многие обвиняют меня в том, что я чрезмерно напирал на данное утверждение. Многие снисходительно усмехались, когда я утверждал, что совершенно невозможно творить зло в состоянии альфа, но не верили только до тех пор, пока не убеждались сами. На нашей планете достаточно зла, и мы, люди, немало приложили к этому руки. Вот только творится оно в состоянии бета, но не в альфа, тета и, наверное, не в дельта-состояниях. Мои исследования доказали этот факт.

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

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

верили бы, что можете достичь, и с помощью следующего упражнения научитесь ожидать.

Вот как это делается.

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

1. Этап. На мысленном экране тщательно восстановите событие, которое привело к возникновению данной проблемы. Проживите ситуацию в течение короткого времени.
2. Этап. Осторожно сдвиньте рассматриваемую картину вправо. Вообразите на экране картину, которая произойдет завтра. Во второй ситуации все окружающие начальника люди бодры и энергичны, а он получает хорошие известия. Теперь его настроение заметно улучшается. Если вы точно знаете причину возникновения проблемы, то визуализируйте ее возможное разрешение. Представьте себе решение так же ярко, как саму проблему в целом.
3. Этап. Теперь сдвиньте и эту картину вправо и замените ее новой, выдвигающейся слева. Теперь начальник просто счастлив и любезен, насколько вообще способен быть таковым. Постарайтесь представить картину так, как будто она происходит в действительности. Побудьте с картиной перед глазами некоторое время, прочувствуйте ее.

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

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

Нет.

Однако вот что будет происходить, если вы станете придерживаться указанной практики. Например, сработает первый сеанс медитации, направленный на решение какой-то проблемы. Но кто скажет, что это не простое совпадение? В конце концов, событие, которого вы желали, было вполне вероятным, и можно было поверить, что оно реализуется. Затем сработает другой сеанс медитации и третий. "Совпадения" начнут множиться. Оставьте метод управления разумом, и таких совпадений будет значительно меньше. Прибегните к нему вновь, и количество совпадений вновь возрастет.

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

Начиная работать над решением каждой проблемы, вновь переживите в воображении лучший из ваших последних опытов. Когда же произойдет еще более успешный опыт, отбросьте старый и используйте лучший как отправную точку. Таким образом, вы будете становиться "все лучше и лучше", если

применить выражение с особенно глубоким значением для всех, кто занимается управлением разумом.

Тим Мастере, студент колледжа, в свободное время подрабатывающий шофером такси в Форт-Ли штата Нью-Джерси, заполняет медитацией время между поездками. Когда дела его идут не блестяще, он помещает на свой мысленный экран возможное решение проблемы какого-то человека с чемоданами, которому срочно требуется добраться в аэропорт Кеннеди. "Я попробовал представить себе такое несколько раз... и без успеха. А потом вдруг желаемое произошло - появился мужчина с чемоданами, следовавший в аэропорт Кеннеди. В следующий раз именно его я поместил на свой экран, у меня было предчувствие, что это должно сработать. И точно появился еще один до Кеннеди. Метод работал! Это как неистощимая золотая жила!"

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

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

ГЛАВА

ПЯТАЯ

УЛУЧШЕНИЕ ПАМЯТИ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Мир рекламы предлагает нам прекрасный пример разницы между памятью и воспоминанием. Мы все видим по телевизору коммерческую рекламу. Рекламных роликов так много, и они так коротки, что если бы нас попросили составить список хотя бы из пяти, которые мы просмотрели на прошлой неделе, то мы смогли бы назвать максимум три или четыре.

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

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

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

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

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

Эта женщина за время своей беременности завязала прекрасные отношения со своим врачом-акушеркой. Между ними возникла дружба и взаимопонимание. Когда же пришло время родов, то женщина под общим наркозом, как это обычно делается, родила здорового ребенка. Позже, когда врач посетила свою пациентку в палате, она заметила, что женщина испытывает странную отстраненность и даже враждебность к своему ребенку. Ни сама женщина, ни врач не могли найти разумных причин такого поведения, хотя обе хотели понять, в чем дело. И тогда было решено с помощью гипноза найти какое-то скрытое воспоминание, которое могло бы разъяснить перемену отношения матери к своему ребенку.

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

Я ставлю под сомнение саму возможность когда-либо быть без сознания. Мы просто либо можем, либо не можем вспомнить то, что испытываем, но мы всегда

воспринимаем, и все воспринятое оставляет воспоминания, надежно отпечатанные в мозгу.

Значит ли это, что с помощью особых техник запоминания, которые вы скоро изучите, вы будете в состоянии лет через десять вспомнить номер данной страницы? Вероятно, вы даже не взглянули на него, но ведь он стоит в уголке страницы, вы видели его, образно говоря, краешком глаза. Возможно, да, а возможно, и нет, ведь это не было и, вероятно, не будет важно для вас.

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

Этот метод включает в себя простейший механизм запуска, который легко осваивается и совершенствуется с каждым разом использования. Для хорошего усвоения процедуры потребуются несколько сеансов медитации. Сам метод чрезвычайно прост: вы сводите большой палец с указательным и средним на правой или левой руке и тут же погружаетесь в более глубокое состояние. Попробуйте сделать это теперь, и у вас ничего не выйдет жест ещё не стал пусковым механизмом. Чтобы сделать его таковым, войдите в альфа-состояние и скажите себе (вслух или мысленно): "Когда я соединяю пальцы вот так" соедините их "с серьезной целью, то немедленно войду в данное состояние, необходимое для достижения желаемого".

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

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

Используя те же приемы, она к двенадцатому ноября обучила четвероклассников таблице умножения материалу, которым в норме занимаются целый учебный год.

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

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

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

ГЛАВА

ШЕСТАЯ

УСКОРЕННОЕ ОБУЧЕНИЕ

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

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

Техника трех пальцев, как только она усвоена настолько, что вы мгновенно входите в медитативное состояние и сознательно действуете в нем, может использоваться, когда вы находитесь на лекции или читаете книгу. Это в значительной мере повысит сосредоточенность, а информация будет усваиваться более надежно. Позже ее легче будет вспоминать в бета-состоянии и еще легче в альфа-состоянии. Студент, сдающий экзамен с тремя сведенными вместе

пальцами, как будто видит перед собой учебник, почти слышит преподавателя, как было, когда тема обсуждалась на занятиях в классе.

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

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

На ранних стадиях практики метода управления разумом, особенно если вы не очень освоились с магнитофоном, который используете, вы можете самопроизвольно вернуться в бета, а воспроизводимый голос мешает быстро вернуться в альфа-состояние. К моменту восстановления необходимого состояния вы уже пропустите большую часть или весь урок целиком. Только с практикой можно добиться того, чтобы подобное не происходило. Поэтому дадим несколько советов.

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

Попросите кого-нибудь нажать кнопку воспроизведения по вашему сигналу.

Используйте технику трех пальцев для быстрого возврата в альфа.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОЗИДАТЕЛЬНЫЙ СОН

До чего же мы свободны, когда видим сны! Барьеры времени, ограничения пространства, законы логики, оковы совести все отбрасывается, и мы становимся богами над своими мимолетными творениями. Благодаря тому, что создаваемое во сне принадлежит исключительно нам, Фрейд особое внимание придавал

нашим сновидениям. Поймите сновидения человека, как бы указывал он, и вы поймете самого человека.

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

Когда мы истолковываем предварительно запрограммированные сновидения, в дополнение к познанию нашей психики мы находим в них подсказки к решению насущных проблем.

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

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

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

И настал момент, когда я твердо убедился, что не трачу время попусту. На протяжении пяти лет я старательно изучал психологию трудов Фрейда - Адлера, Юнга, и мне начинало казаться, что чем больше я изучаю, тем меньше знаю. Было уже около двух часов ночи, когда я бросил книгу на пол и приготовился заснуть, твердо решив не тратить больше времени на такие бессмысленные прожекты, как изучение трудов гигантов мысли, которые не могут прийти к согласию даже между собой. Отныне я решил заниматься только своим электронным делом и ничем больше. Бизнес я порядком запустил, и денежные сбережения быстро таяли.

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

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

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

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

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

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

По пути я рассказал приятелю о своем сне, и в это время мне в голову пришла мысль: что, если числа, которые я увидел, являются номерами лотерейных билетов? Мы как раз проезжали мимо лавки, которая была штаб-квартирой мексиканской лотереи. Однако было уже поздно, и шторы на витринах магазинчика были уже опущены. Ерунда, все равно это была глупая мысль, и мы проехали еще квартал, чтобы купить для моей жены растирание.

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

"Три, семь, три и три, четыре, три", ответил я.

"Иди посмотри!"

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

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

Несколькими неделями позже я узнал, что моя половина лотерейного билета, первого, какой я когда-либо покупал, выиграла 10000 долларов, в которых я весьма нуждался. Как я ни был опьянен удачей, я все-таки "заглянул дареному

коню в зубы" и нашел нечто более ценное, чем сам подарок. Это была твердая основа для убеждения, что мои исследования все-таки не бессмысленны. Каким-то образом мне удалось вступить в контакт с Высшим разумом. Возможно, я бывал с ним в контакте много раз и не знал об этом, но на этот раз знал точно.

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

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

На курсах по управлению разумом мы совсем не против слова "совпадение", напротив, мы придаем ему особое значение. Когда цепь событий, порядок которых трудно объяснить, приводит к конструктивному результату, мы называем это совпадением. Когда же цепь событий приводит к разрушительному результату, мы называем это случайностью. И на курсах по управлению разумом мы учимся механизму запуска совпадений. Выражение "случайное совпадение" мы не употребляем.

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

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

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

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

Во время медитации перед сном подумайте о проблеме, которую можно было бы решить, имея дополнительную информацию или совет. Надо, чтобы вы действительно желали решить проблему, ибо глупые вопросы приводят к глупым ответам. А затем запрограммируйте себя следующими словами: "Я хочу, чтобы мне приснился сон, содержащий информацию для решения проблемы, которая у меня на уме. Я увижу такой сон, запомню и пойму его".

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

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

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

Один из выпускников курсов управления разумом считает, что управление сном спасло ему жизнь. Накануне семидневного мотоциклетного похода этот молодой человек запрограммировал себя на сновидение, в котором получил бы предупреждение о возможных происшествиях в дороге. Большинство предыдущих путешествий так или иначе были отмечены небольшими неприятностями проколотой шиной, загрязнением топливного шланга, а в последнем походе непредвиденным снегопадом.

И во сне он увидел, что находится в гостях у друга. И на обед ему подали тарелку, с верхом наполненную сырыми бобами, в то время как все остальные наслаждались вкуснейшим пирогом со свиным салом. Значило ли это, что ему не следует есть в пути сырые бобы? В этом было мало смысла, так как молодой человек не был любителем бобов вообще, а сырых в частности. Может быть, это

значило, что его не желали больше принимать в доме друга? Нет, он был уверен в их дружбе, к тому же это никак не соотносилось с предстоящим путешествием.

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

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

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

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

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

ГЛАВА

ВОСЬМАЯ

ВАШИ СЛОВА ИМЕЮТ СИЛУ

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

Давайте рассмотрим значение следующего примера.

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

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

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

На какие мысли это должно нас наводить?

Слова, "просто" слова повлияли на ваши слюнные железы. Слова даже не отражали в полной мере реальность, но влияли на ваше воображение. Когда вы читали слова с описанием лимона, вы непреднамеренно сообщали своему мозгу, что в вашей руке находится лимон, вы подносите его ко рту. Мозг все это воспринял всерьез и сказал слюнным железам: "Эй, парень кусает лимон. Немедленно смойте кислоту!" И железы подчинились.

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

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

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

Упражнения, которые мы уже проделывали, были нейтральны физически, от них не было ни вреда, ни пользы для здоровья. Но польза, как и вред, может проистекать из слов, которые мы применяем.

Дети часто играют за обедом в такую игру, при которой еду нужно называть наиболее тошнотворными словами. Например, масло это раздавленные жуки, если назвать наименее колоритные сравнения из тех, что припоминаются. Цель игры притвориться, что от новых названий блюд не противно, и довести кого-то другого до предела терпения. И часто такое срывает чей-то аппетит сильно портится.

И взрослыми мы часто играем в ту же игру. Мы притупляем наш аппетит к жизни отрицательными оковами, а слова, набирая силу при повторении, в ответ создают неприглядную жизнь, к которой падает наш аппетит.

"Как поживаешь?"

"Ах, не спрашивай", или "Жаловаться некому", или "Могло бы быть еще хуже".

Как наш мозг реагирует на такой удручающий взгляд на жизнь?

Неужели "так устал, что руки не поднять", чтобы помыть посуду? Почему подвести баланс по счетам "сплошная головная боль"? Действительно ли вы "устали до тошноты" от погоды, которая стоит на дворе? Я убежден, что проктологи большей частью своих доходов обязаны словам, которые мы употребляем. Помните, что мозг не слишком толковый интерпретатор. Он говорит: "Хозяин просит головную боль. О'кей. Головная боль на подходе".

Конечно, когда мы говорим, что что-то доставляет нам боль, то боль вовсе не должна быть непременно результатом. Естественное состояние организма хорошее здоровье, и все его механизмы направлены на его сохранение. Однако временами, при многократном повторении, мы как бы пробиваем его защиту, и он поставляет нам ту болезнь, что мы заказывали.

Две вещи добавляют силы нашим словам: состояние нашего ума и степень эмоциональной напряженности того, что мы говорим.

"О Боже, как больно!" Эта фраза, произнесенная с убеждением, словно оказание радушного приема для боли. "Я ничего не могу здесь поделаться!" А эта фраза, сказанная с должным чувством, приобретает оттенок правдивости и дает кажушееся обоснование! самому чувству.

Метод управления разумом предлагает эффективную защиту против наших собственных плохих привычек. В состояниях альфа и тета наши слова приобретают гигантски увеличившуюся силу. В предыдущих главах вы видели, как с помощью удивительно простых слов можно запрограммировать сны и перенести со слов на сомкнутые пальцы те силы, которые будут вводить вас в альфа-состояние.

Я никогда не смеялся над Эмилем Куэ, хотя сейчас, в наши просвещенные времена, смеются многие. Он прославился созданием фразы, которая теперь вызывает смех, как строка шуточной детской считалки: "День за днем и во всем мне становится лучше и лучше". Эти слова вылечили тысячи человек от самых серьезных болезней! Эти слова не шутка, и я отношусь к ним с уважением, так же как отношусь с почтением и уважением к самому доктору Куэ, поскольку извлек бесценный урок из его книги "Самоуправление посредством аутосуггестии" (Нью-Йорк, издательство Самюэля Уэйзера, 1974 год).

Доктор Куэ работал аптекарем в течение 30 лет в своем родном городе Труа во Франции. Изучив и немало поэкспериментировав с гипнозом, он разработал собственную психотерапевтическую систему, основанную на аутосуггестии (самовнушении). В 1910 году он открыл свободную клинику в Нэнси, где успешно лечил тысячи пациентов, страдавших от ревматизма, сильных головных болей, астмы, паралича конечностей, заикания, туберкулеза, фиброзных опухолей и язв желудка удивительного разнообразия заболеваний. Сам он говорил, что не вылечил ни одного человека: он учил их выздоравливать самостоятельно. И нет сомнений в том, что выздоровление происходило множество случаев хорошо задокументировано. Однако вместе со смертью Куэ в 1926 году его метод почти исчез. Вот если бы он был настолько труден, что овладеть им могли бы лишь единицы, то метод благополучно существовал бы и до сего дня. Но это простой метод. Ему могут научиться решительно все. Основы метода Куэ вошли как составная часть в метод управления разумом.

В основу метода Куэ положены два основных принципа:

1. Мы можем думать сразу только об одном;
2. Когда мы сосредоточиваемся на мысли, мысль становится реальностью, потому что наш организм трансформирует мысль в действие.

Поэтому, если вы желаете запустить целительные процессы своего организма, которые могут быть блокированы негативными мыслями (сознательно или бессознательно), просто 20 раз подряд произнесите: "День за днем и во всем мне все лучше и лучше". Прodelывайте это дважды в сутки, и вы будете практиковать метод Куэ.

Так как мои исследования показали, что воздействие слов в огромной степени растет в медитативном состоянии, я произвел определенную адаптацию метода Куэ. В состояниях альфа и тета мы говорим: "День за днем во всех отношениях мне становится лучше, лучше и лучше". И говорим так в медитации лишь один раз. Мы говорим также и тоже под влиянием доктора Куэ:

"Негативные мысли, негативные высказывания не имеют на меня влияния в любом состоянии ума".

Только два указанных предложения произвели впечатляющее количество конкретных результатов. Особый интерес имеет опыт одного солдата, который, успев пробывать на наших курсах лишь один день, неожиданно был отправлен в Индокитай. Он помнил, как входить в медитативное состояние, а также эти два предложения. I

Этот солдат попал в подразделение под командованием сержанта-алкоголика, который почему-то избрал новоприбывшего предметом своих издевательств. Всего через несколько недель солдат стал просыпаться по ночам от приступов кашля, а затем астматических приступов, которых у него раньше не было. Тщательное медицинское обследование показало, однако, что его здоровье в полном порядке. Тем не менее, солдат чувствовал нарастающую усталость, стал хуже справляться со своими обязанностями, чем еще больше привлек к себе внимание сержанта.

И, в то время как многие в подразделении обращались к наркотикам, наш солдат взялся за метод управления разумом и за те два предложения, которые запомнил. К счастью, у него была возможность медитировать три раза в день. "В три дня я приобрел полный иммунитет к сержанту. Я делал то, что он мне велел, но его высказывания меня больше не трогали. Через неделю я перестал кашлять, а затем исчезла и астма."

Если бы нечто подобное рассказал мне выпускник курсов по управлению разумом, я был бы доволен, как доволен всегда, когда слышу историю успеха, но не слишком впечатлен. У нас в наборе имеются и более сильные техники для самооздоровления, которые я помогу вам освоить в последующих главах. Но опыт этого конкретного человека особенно интересен тем, что он ничего не знал об этих техниках и использовал только два предложения, которые запомнил в первый день учебы.

Слова имеют удивительно мощное влияние даже на более глубоких уровнях состояний мозга, чем те, что мы используем на курсах по управлению разумом. Медсестра-анестезиолог (и преподаватель на наших курсах) из Оклахомы, миссис Джин Мабрей, применила знание этого факта, чтобы помочь пациентам. Как только они погружаются в глубокий наркоз, она шепчет им на ухо инструкции, которые могут помочь ускорить выздоровление, а в некоторых случаях спасти жизнь.

Во время одной из операций, когда ожидалось обильное кровотечение, хирург был удивлен его отсутствием: кровь сочилась скудным ручейком. "Вели своему организму не расходовать кровь", такие слова прошептала миссис Мабрей оперируемому перед первым разрезом, а затем повторяла через каждые десять минут операции.

Во время другой операции она прошептала фразу: "Когда вы очнетесь, вы будете чувствовать, что все любят вас, и вы сами будете любить себя". Это была пациентка, вызывавшая у хирурга особое беспокойство: чрезвычайно напряженная, постоянно жалующаяся женщина, любая боль для которой была невыносима, с таким отношением к жизни она могла сильно замедлить свое выздоровление. Позже, когда пациентка очнулась после наркоза, на ее лице появилось совершенно иное выражение, а тремя месяцами спустя хирург сказал миссис Мабрей, что ее подопечная просто "преобразилась". Она раскрепостилась, стала оптимисткой и быстро оправилась после операции.

Результаты работы миссис Мабрей иллюстрируют три вещи, которым мы обучаем на курсах по управлению разумом: во-первых, слова имеют большое значение на глубоких уровнях состояния мозга; во-вторых, разум имеет гораздо большее влияние на организм, чем традиционно считается; в-третьих, как я указывал в главе пятой, мы всегда в сознании.

Сколько родителей только на минуту забегают в детскую комнату, чтобы поправить одеяло на спящем ребенке, вместо того, чтобы остановиться и сказать несколько добрых, ободряющих слов, которые сделают ребенка более уверенным и спокойным днем!

Выпускники курсов по управлению разумом часто сообщают об улучшении состояния своего здоровья еще до завершения обучения, что однажды очутился в неприятной близости от скандала с представителями медицинской профессии. Некоторые пациенты сообщили своим врачам, что избавились от своих болезней с помощью метода управления разумом, а врачи подали на нас жалобу окружному прокурору. Прокурор изучил обстоятельства дела и пришел к выводу, что мы не практикуем лечение без лицензии, чего опасались врачи. К счастью, в том, что метод управления разумом содействует укреплению здоровья, нет ничего противозаконного, иначе у нас не было бы такой развитой организации по его пропаганде.

СИЛА ВОООБРАЖЕНИЯ

Силе воли для достижения цели требуется враг для преодоления. Она пытается быть твердой и, как часто бывает с крутыми характерами, превращается в сбитые сливки, когда Дела идут туго. А ведь для того, например, чтобы избавиться от плохих привычек, существует более легкий и мягкий путь прибегнуть к помощи воображения. Воображение бьет точно в цель и получает то, что хочет.

Теперь вы понимаете, почему я уделял такое внимание необходимости научиться жизнеподобию в визуализации на глубоких уровнях состояния мозга. Если вы подстегнете свое воображение с верой, желанием и ожиданием результата и натренируете его представлять вашу цель настолько ярко, что сможете видеть, слышать, чувствовать на вкус и прикасаться к ней, то обязательно получите желаемое.

"Когда воля и воображение вступают в конфликт, то всегда выигрывает воображение", писал Эмиль Куэ.

Когда вы думаете, что хотите бросить дурную привычку, то вполне вероятно, что вы себя только обманываете. Если бы вы действительно хотели, то она бы угасла сама по себе. Хотеть следует не бросить привычку, а получить преимущества в результате избавления от нее. И как только вы научитесь хотеть достичь этих преимуществ, вы освободитесь от "нежелательной" привычки.

Обдумывание привычки и твердое решение бросить ее может еще сильнее привязать вас к ней. Это все равно, что твердое решение заснуть: оно само по себе заставит вас бодрствовать.

А теперь давайте посмотрим, как заставить все это работать на вас. В качестве примеров я приведу две привычки, которые выпускники курсов по управлению разумом преодолевают наиболее успешно: переедание и курение.

Если вы хотите похудеть, то должны логически рассмотреть проблему на внешнем уровне сознания.

Заключается ли проблема в переедании, недостатке физических упражнений или в том и другом одновременно?

Вполне может быть, что причина не в переедании, а в неправильном питании. В этом случае правильная диета, отвечающая вашим личным потребностям, будет решением задачи. В этом вам поможет ваш доктор.

Почему вы хотите сбавить ваш вес? Вы настолько растолстели, что это стало угрожать здоровью, или считаете, что, похудев, станете более привлекательной? И то, и другое дает одинаковые основания для похудения, но вам следует заранее определить, какое преимущество вы ожидаете от потери веса.

Если вы питаетесь рационально и достаточно упражняетесь физически и при этом только слегка набрали лишний вес, то я бы посоветовал если это не противоречит

совету вашего врача смириться с этим. Любые ваши шаги приведут к нарушению сложившегося нормального режима. К тому же у вас, вероятно, есть куда более серьезные проблемы, к которым следует применить метод управления разумом.

Но уж если вы действительно хотите похудеть и знаете почему, то вашим следующим шагом должен быть анализ преимуществ, которые вы получите от этого, причем не общего значения, вроде "я стану выглядеть лучше", а конкретные, привлекающие к действию все пять органов чувств. Например:

Зрение: Найдите свою фотографию, где вы были настолько стройны, насколько хотите быть теперь.

Осязание: Представьте, что вы уже похудели, и ваши руки, бедра и живот совершенно ровные и гладкие на ощупь.

Вкус: Представьте себе вкус той пищи, которую вы будете потреблять при новой диете.

Запах: Вообразите себе запах тех блюд, которые будете есть.

Слух: Подумайте, что скажут те, кто вам не безразличен, об успехе похудения.

Но даже пяти органов чувств недостаточно для тщательной визуализации. Эмоции также играют важную роль.

Представьте себе, как бодр и уверены в себе вы будете, когда станете настолько стройны, насколько того хочется.

Хорошо усвоив все это, перейдите в медитативное состояние. Раскройте свой мысленный экран и спроецируйте на него тот вид, в котором находитесь сейчас. Дайте ему исчезнуть и с левой стороны (из будущего) выдвиньте на экран очередное изображение (например, свою старую фотографию) вас в той форме, которую вы хотите приобрести и в которой будете, когда диета увенчается успехом.

Мысленно вглядываясь в свой новый образ, вообразите в подробностях ваше самочувствие, когда приобретете стройный вид. Как вы будете чувствовать себя, наклонившись, чтобы завязать шнурки на ботинках? Насколько легко будете подниматься по лестнице? Подойдет ли вам одежда, которая сейчас слишком узка? Какой эффект вы произведете, пройдясь по пляжу в купальном костюме? Потратьте время, чтобы прочувствовать все это. Пройдитесь по ощущениям всех органов чувств по очереди, как указано выше. Как изменится ваше отношение к собственной персоне в результате достижения цели?

Затем мысленно просмотрите свою новую диету и не только то, что вы будете есть, но и в каких количествах, а также определите, чем вы позволите себе перекусывать между регулярными приемами пищи морковкой или чем-то вроде этого. Скажите своему организму, что только определенного количества пищи ему будет достаточно, и что он не будет мучить вас позывами голода, требуя больше.

Закончите медитацию. Сеансы медитации аналогичного содержания проводите дважды в день.

Заметьте, что ни разу во время медитации не вызывались изображения и даже мысли о пище, которую есть не следует. Вы едите лишнее потому, что любите

есть какие-то блюда, даже слабая мысль о них может направить воображение в нежелательном направлении.

Газета "Меркури Ньюс" от 13 октября 1974 года, выходящая в Сан-Хосе, процитировала высказывание голливудской актрисы Алексис Смит: "Позитивное мышление прекрасно срабатывает при диете. Никогда не думайте о том, от чего отказываетесь, но сосредоточьтесь на том, что получаете". Теперь говорят, что Алексис Смит выглядит даже лучше, чем когда снималась на киностудии компании "Уорнер Бразерс" в фильмах, которые время от времени показывают по телевизору. Большую долю своего успеха она приписывает методу управления разумом. "Большое отличие от тогдашнего состояния, говорит она, состоит в том, что теперь я более уравновешена и обладаю лучшим самоконтролем."

Разрабатывая программу похудения, не забудьте выбрать разумную цель, ради которой все это затевается. В противном случае вы разрушите правдивость и веру в ваш проект. Если в вас 50 фунтов лишнего веса, то неразумно мечтать, что вы станете похожи на Одри Хепберн или Марка Спиза на следующей неделе. И от визуализации здесь будет мало проку.

Старые привычки организма, возможно, будут просыпаться, чтобы напомнить удовольствия, получаемые, например, от шоколадных конфет. Во время рабочего дня, когда у вас нет возможности медитировать, сделайте глубокий вдох, соедините три пальца и напомните себе теми же словами, которые используете в медитации, что рацион вашей диеты это все, что требуется вашему организму, и вы не должны испытывать позывов голода. Быстрый взгляд на вашу старую фотографию, где вы в той форме, в которой желаете быть, тоже может оказаться очень полезным.

По мере прогресса освоения метода управления разумом в этой и других областях состояние вашего ума в целом улучшится, а это, в свою очередь, существенно повлияет на улучшение функционирования вашего организма. При мягком подталкивании со стороны мозга организм с большей легкостью пойдет на восстановление надлежащего веса.

Имеется несколько вариантов данной техники, которые можно использовать. Они могут сами прийти вам в голову во время медитаций. Один рабочий из Омахи сказал себе во время медитации: "Я буду потреблять только ту пищу, которая полезна для моего организма". И неожиданно для себя он обнаружил тягу к салатам и фруктово-ягодным сокам. При этом желание есть высококалорийную пищу резко снизилось. В результате всего за четыре месяца он потерял около 40 фунтов веса.

Женщина из Эймса, штат Айова, использовала ту же технику. Через несколько дней она покупала пончики три для своих детей и три для их друзей, совершенно забыв купить пончиков для себя. И чуть не плакала от радости. Метод управления разумом действовал!" Один фермер из Мейсон-Сити, штат Айова, купил себе за 150 долларов костюм, который, мягко говоря, был ему не впору. Он не смог бы ни натянуть на себя штаны, ни застегнуть пиджак. "Продавец думал, что имеет дело с сумасшедшим", Чрассказывал он. Но с помощью техники мысленного экрана фермер потерял 45 фунтов за четыре месяца, и "теперь костюм сидит на мне как влитой".

Не все результаты настолько же впечатляющи, а фактически они и не должны быть одинаковы у всех. Однако Каролина де Сандре из Денвера и Джим Уильямс, ответственные за деятельность курсов по управлению разумом в штате Колорадо, разработали и осуществили экспериментальную программу, которая доказала надежность техник метода управления разумом для тех, кто действительно решил сбавить вес.

Каролина де Сандре организовала семинар для 25 выпускников курсов, которые встречались на нем один раз в неделю в течение месяца. Среди 15 человек, посещавших семинар регулярно, средняя потеря в весе составила более 4,75 фунтов. И теряли в весе все без исключения.

Через месяц снова была проведена проверка среди тех же 15 человек. Выяснилось, что семеро продолжали терять вес, а восемь стабилизировались. Веса из них никто не набирал!

Это был не только безболезненный, но и радостный опыт для всех его участников, сообщила Каролина. Они не только теряли вес и не испытывали позывов голода или других неприятностей, они еще и углубили свои умения во многих техниках метода управления разумом.

Средняя потеря в весе составила столько же, сколько при специализированном курсе диетического похудения. Каролина сама была преподавателем на таких курсах в течение полутора лет и занимала должность заместителя директора по рациональному питанию в Шведском медицинском центре в Денвере, так что она прекрасно владеет вопросом рационального питания и контроля за весом.

Теперь она планирует продолжать работу семинара и организовать аналогичный для курильщиков.

Курение настолько нехорошая привычка, что прямо сейчас следует предпринимать шаги, чтобы отказаться от нее. Как и в случае с похуданием, мы все действия разобьем на небольшие этапы, позволив вашему организму научиться подчиняться совершенно новым инструкциям, поступающим от мозга.

В общем, осмысливать на внешнем уровне необходимость бросить курение не стоит прискорбные причины и так всем знакомы. А вот что вам действительно нужно, так это перечень всех преимуществ отказа от вредной привычки, оценив которые, вам несомненно захочется бросить курить.

Ваш жизненный тонус повысится, физические ощущения обострятся, вы станете ощущать жизнь более ярко. Да вы лучше меня, некурящего, знаете, что приобретете взамен.

Войдите в медитативное состояние и вообразите самого себя на мысленном экране в ситуации, когда, вы обычно Хвыкуриваете свою первую сигарету. Затем представьте, себе все, что обычно делаете этого момента и до конца часа, за исключением курения. Если, например, это время утром с 7.30 до 8.30, то скажите себе; "Отныне я не курю с 7.30 до 8.30. Мне нравится быть некурящим в этот час. Это дается мне легко, и я привык к этому".

Продолжайте практиковать упражнение, пока действительно полностью не освоитесь на внешнем уровне с первым часом, свободным от сигарет. Также сделайте со следующим часом, а затем с третьим и так далее. Не спешите, спешка может привести к незаслуженному наказанию вашего организма, так как за образование привычки в первую очередь ответствен мозг, а не организм. Надо дать мозгу возможность вести работу через воображение.

Вот несколько намеков на то, как ускорить приближение дня окончательного освобождения от привычки:

Чаще меняйте сорта табака. В часы, когда вы еще не стали "бывшим курильщиком", спрашивайте себя, когда тянетесь за сигаретой: "Я действительно хочу сейчас курить?" На удивление часто ответ будет отрицательным. Подождите, пока действительно не захотите.

Если во время своего уже свободного от курения часа ваше спокойствие нарушается вторжением настоятельной "потребности" покурить, сделайте глубокий вдох, сведите вместе три пальца и, пользуясь теми же словами, что и в медитации, напомните себе, что сейчас и впредь будете некурящим в течение этого часа.

В обуздании привычки курить вы можете добавить и другие техники к основному методу. Один наш выпускник из Омахи, который выкуривал по полторы пачки сигарет в день в течение восьми лет, представил себе в альфа-состоянии все количество сигарет, какое выкурил, небывало огромную гору. Затем он запихнул все это в мусоросжигательную печь и уничтожил.

Затем он вообразил все сигареты, которые выкурит, если не бросит привычку еще большую их гору, и сжег их с радостью в печи. Многократно пытаюсь бросить курить в прошлом, на сей раз он избавился от вредной привычки всего лишь за один сеанс медитации. Без "ломки", без переедания, без каких бы то ни было побочных эффектов.

С сожалением должен признать, что не могу сообщить о стольких же победах над курением, сколько их было у нас в деле сбавления веса. Однако я знаю достаточно большое число выпускников курсов, которые бросили курить, и еще большее число сокративших курение, чтобы рекомендовать всем курильщикам использовать метод управления разумом.

ГЛАВА

ДЕСЯТАЯ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗУМА ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Половину своего времени я трачу на путешествия по Соединенным Штатам Америки и другим странам, чтобы иметь возможность беседовать с различными группами выпускников курсов по управлению разумом. В течение года я встречаюсь не с сотнями, а с тысячами людей, которые сообщают мне о

действительно чудесных случаях самоисцеления. Теперь эти случаи становятся для меня обычными, я думаю о них как чудесных в ином смысле. Меня переполняет чувство удивления, почему все поголовно не пользуются силой разума для руководства организмом. Столь многие рассматривают психическую стимуляцию исцеления как странную и эзотерическую, но что может быть более противоестественным и эзотерическим, чем мощные химические средства с губительными для здоровья побочными эффектами? Во всех случаях моих экспериментов с психическим исцелением я ни разу не сталкивался, не видел и не слышал хотя бы об одном случае вредного побочного эффекта.

Медицинские исследования зачастую направлены на раскрытие взаимоотношений мозга и организма. И в результате всех различных, на первый взгляд разрозненных исследовательских усилий просматривается удивительная последовательность выводов: оказывается, мозг, разум играет загадочно значительную роль в управлении функционированием организма.

Если бы метод управления разумом был совершенен (а он не совершенен, мы все еще учимся), мы все постоянно имели бы совершенно здоровые организмы. Однако непреложным фактом является уже то, что мы знаем достаточно, чтобы с помощью нашего разума усилить восстановительные силы организма и сделать борьбу с болезнями более успешной. В этом отношении работал даже простой метод Эмиля Куэ. Метод управления разумом, который включает в себя метод Куэ, действует еще более эффективно.

Очевидно, что по мере развития ваших способностей к самоисцелению вам все реже будет требоваться медицинская помощь. Тем не менее, на стадии, на которой находится развитие метода управления разумом, а также на стадии, на которой находится уровень владения вами тем, что мы разработали, еще рано говорить об уходе всех врачей в отставку. Вам необходимо периодически консультироваться с врачами и следовать их советам. А сами вы можете приводить врачей в изумление скоростью выздоровления. И настанет день, когда они будут поражаться крепости вашего здоровья.

Многие выпускники курсов по управлению разумом сообщали, как использовали полученные у нас навыки в экстренных случаях, чтобы уменьшить кровотечение или боль. Вот, например, что произошло с миссис Дональд Уильдовски, когда она сопровождала своего мужа во время поездки на профессиональный съезд в Техасе. Согласно сообщению "Бюллетеня", выходящего в Норвиче, штат Коннектикут, она неудачно прыгнула в бассейн и повредила барабанную перепонку одного уха.

Мы были вдалеке от населенных пунктов, и не хотела, чтобы муж, уезжал, не дождавшись конца съезда, У рассказывала она позже. "Так что я вошла в альфа-состояние, накрыла ухо рукой, сосредоточилась на области боли и приказала: "Перестать, перестать, перестать!"

"Кровотечение прекратилось немедленно, и боль отпустила. Когда я добралась до врача, то он на некоторое время просто онемел от удивления."

Для инициации следует сделать шесть достаточно простых шагов.

- Для начала в состоянии бета следует почувствовать себя любящим (а следовательно, прощающим) человеком и рассматривать любовь как самодостаточную цель. Возможно, это потребует довольно серьезной умственной чистки (гл. 8).
- На втором этапе войдите в альфа-состояние. Само по себе это необходимое условие для самоисцеления, поскольку, как я указывал раньше, в этом состоянии негативная работа ума все ощущения вины, раздражения, гнева нейтрализуется, а организм освобождается для того, к чему его предназначила природа: самовосстановления. Конечно, вас могут переполнять сильные чувства вины за что-то или гнева, но мы давно обнаружили, что эти чувства действуют только во внешнем, бета-состоянии и стремятся к исчезновению по мере практики метода управления разумом.
- На третьем этапе мысленно обсудите с собой этап первый, подчеркните свое стремление осуществить тщательную умственную чистку, чтобы пользоваться словами, несущими положительный заряд, позитивно мыслить, сделать свою личность любящей и прощающей.
- На четвертом этапе мысленно исследуйте болезнь, которая вас тревожит. Используйте мысленный экран, чтобы увидеть и почувствовать болезнь. Этот опыт нужно сделать кратким он служит только для фокусирования ваших целительных энергий там, где необходимо.
- На пятом этапе необходимо быстро стереть образ вашей болезни и почувствовать себя абсолютно исцеленным. Вообразите свободу и счастье, которые дает только крепкое здоровье. Задержите этот образ, прочувствуйте его, наслаждайтесь им, думайте, что заслужили его, поймите, что только в этом состоянии здоровья вы соответствуете требованиям, которые к вам предъявляет природа.
- И шестой этап. Повторите умственную чистку и закончите словами: "День за днем во всех отношениях мне все лучше, лучше и лучше".

Сколько времени должна занимать такая процедура и как часто ее следует делать?

Мой опыт свидетельствует, что 15 минут наилучшая продолжительность. Делайте данную процедуру так часто, как можете, но не реже одного раза в день. "Перебора" здесь быть не может.

Позвольте мне сделать некоторое отступление. Вы, возможно, слышали, что медитация, конечно, прекрасная вещь, но увлекаться ею чрезмерно не следует. Это, говорят, может привести к уходу от мира и нездоровой концентрации на самом себе. Правда это или нет, я не знаю. Так говорят представители других медитативных учений, но не метода управления разумом. Мы все время подчеркиваем активное участие в жизни, а не уход от нее, не страх перед проблемами или их игнорирование, а открытую работу с ними и их решение. И здесь на самом деле не может быть "перебора".

Возвращаясь к самоисцелению, хочу добавить, что совершенствование на первом этапе безгранично. Практикуйте осознание любви и прощения в состояниях бета, альфа и тета. Живите с любовью. Если чувствуете, что ваша убежденность убывает в течение дня, соедините три пальца для быстрого подкрепления.

Многие центры по проведению курсов по управлению разумом публикуют бюллетени для своих выпускников. Эти издания наполнены сообщениями о том,

что сделал для людей метод. Случаи публикаций историй побед над головными болями, астмой, утомлением, гипертонией слишком многочисленны, чтобы их счесть.

Однако хочу привести одну из таких историй, которую я выбрал потому, что ее автор является практикующим врачом.

Приблизительно с 11 лет я испытывал приступы мигрени. Сначала они случались редко, и их можно было как-то ослаблять, но, когда я стал старше, приступы становились все серьезней и, наконец, превратились в серийные, длившиеся по 3-4 дня, с промежутками до двух дней между ними. Приступ мигрени действует опустошающе, боль, как правило, захватывает половину головы и лица. Глаза как будто готовы выскочить из орбит. Боль сжимает голову, как тисками, а желудок сокращается спазмами. Приступ иногда можно ослабить специфической подготовкой, приемом сосудосуживающих препаратов, которые необходимо принять в самом начале, пока боль еще терпима. Но как только боль продлится некоторое время, уже ничто не сможет унять ее, кроме времени. Я находился уже на той стадии, когда профилактические препараты принимал через каждые четыре часа, но и это слабо помогало.

Я обратился к специалисту, который провел полное обследование, чтобы быть уверенным, что у меня нет никаких психических или неврологических патологий. Но даже он предписал мне лечение, которое я уже и так проводил, а боли продолжались.

Одной из моих пациенток была выпускница курсов по управлению разумом, и уже около года она предлагала мне записаться на курсы. Но я каждый раз отвечал, что не верю во всю эту чепуху. Однажды получилось так, что мы встретились с этой женщиной на четвертый день моего приступа. Должно быть, я был настолько зеленым, что она сказала: "Не пришло ли, наконец, время пойти на курсы? Новый цикл начинается на следующей неделе. Пойдете со мной?"

Я записался и добросовестно ходил на все занятия. В ту неделю у меня не было никаких приступов. Но через неделю после окончания курсов я проснулся ночью от страшной головной боли, получив возможность проверить, как сработает мое самопрограммирование. Я проделал один цикл и стал считать... боли не было... состояние хорошее. Просто чудо! Но секунд через пять боль обрушилась с новой силой. Я не сдавался и проделал еще один цикл. Боль опять стихла и снова вернулась. Мне пришлось проделать около десяти циклов, но я так и не притронулся к противомигреневым лекарствам. Я все время повторял себе, что должен справиться, и действительно боль отступила.

Некоторый промежуток времени прошел до следующего приступа, но зато его я одолел всего за три цикла. После этого приступы происходили еще приблизительно три месяца, но я не притрагивался даже к аспирину. Я вообще не принимаю аспирин с тех пор, как прошел курс управления разумом. Этот метод работает!

Вот еще одно письмо, оно от монахини, сестры Барбары Берне из Детройта, штат Мичиган. Я выбрал его, потому что сестра Барбара придумала очень остроумный способ запуска своего механизма само! восстановления.

27 лет она носила очки в связи с астигматической близорукостью. По мере усиления близорукости приходилось носить все более сильные линзы, которые ухудшали ощущение глубины пространства. Еще до описываемого периода стало необходимым ношение очков с бифокальными линзами. Но в июле 1974 года сестра Барбара решила записаться на курсы по управлению разумом. И в состоянии глубокой медитации она сказала себе: "Каждый раз, как я поморгаю глазами, они станут фокусироваться точно, как объектив фотокамеры". Затем в каждый сеанс медитации она повторяла эту фразу и уже через две недели смогла жить без очков, хотя все еще нуждалась в них при чтении. Кроме того, она консультировалась у доктора Ричарда Влодыга окулиста (и выпускника курсов по управлению разумом), который определил, что у нее несколько деформирована роговица глаза. Сестра Барбара добавила коррекцию роговицы к своим сеансам медитации, которые проводила в течение нескольких дней до очередного визита к доктору Влодыга.

Следующую часть письма написал доктор Влодыга по просьбе сестры Барбары:

Сестра Барбара Берне впервые обследовалась мной 20 августа 1974 года... Я обследовал ее снова 26 августа 1975 года. Она не носит очки уже в течение года...

У пациентки наблюдается уменьшение миопии до такой степени, когда очки становятся больше не нужны.

Конечно, ни врач, мучившийся мигренью, ни сестра Барбара не страдали теми "страшными болезнями", которых мы так опасаемся. Может ли метод управления разумом помочь, если поразит одна из таких болезней, или мы просто будем вынуждены принимать лекарство и ждать своего часа? Давайте взглянем на болезнь, считающуюся самой страшной, рак.

Возможно, вам приходилось читать о работах доктора О. Карла Симонтона, специалиста-онколога. Мэрилин Фергюсон описала кое-что из его открытий в вышедшей недавно научно-популярной книге "Революция в уме", а журнал "Профилактика" в январе 1976 года опубликовал о нем статью Грейс Хэл под названием "Победа мозга над раком". Доктор Симонтон, прошедший обучение техникам метода управления разумом, успешно применил кое-какие из них для лечения своих пациентов.

Когда он заведовал отделением лучевой терапии госпиталя базы ВВС Трэвис недалеко от Сан-Франциско, то занимался изучением редких, но хорошо известных феноменов: людей, по неизвестным причинам излечившихся от рака. Эти случаи известны под названием "спонтанных ремиссий" и составляют мизерную часть всех случаев заболевания раком. Если он поймет, почему выздоровели эти пациенты, рассуждал доктор Симонтон, то, вероятно, найдет способ вызывать выздоровление.

И он обнаружил, что эти пациенты имели важное сходство в одном: все они были положительно мыслящими, оптимистически настроенными, решительными людьми.

В обращении к Бостонскому съезду сторонников метода управления разумом 1974 года, доктор Симонтон говорил:

Как выявлено в результате исследований, одним из сильнейших эмоциональных факторов, влияющих на развитие раковых заболеваний, является какая-то очень существенная потеря, происшедшая в интервале от 6-18 месяцев до установления диагноза заболевания.

Это подтвердили несколько независимых долговременных исследований с участием контрольных групп... На основании этого мы видим, что существенным фактором является не сама потеря как таковая, а то, как она воспринимается индивидуумом.

Получается, что потеря должна быть достаточной, чтобы вызвать ощущения беспомощности и безнадежности, которые продолжительно сохраняются у пациента. Таким образом, отмечается снижение сопротивляемости его организма в целом, что позволяет развиваться злокачественным образованиям.

В другом исследовании, проведенном на базе ВВС Травис, о котором сообщалось в "Журнале межличностной психологии", (1975, том 7, N 1) доктор Симонтоном обследовал 152 раковых больных и разделил их по мировоззрению на пять категорий: от резко отрицательного до сильно положительного. А затем определил их ответную реакцию на терапию от отличной до слабой. У 20 пациентов результаты лечения можно было считать отличными, хотя состояние 14 из них было настолько серьезным, что с вероятностью в 50% они вряд ли прожили бы более пяти лет. Успех лечения во многом определялся их положительным отношением к нему. С другого конца шкалы находились 22 человека, результаты лечения которых были мало удовлетворительны, причем никто из них не отличался верой в успех лечения.

Однако, когда кое-кто из более удачливых пациентов вернулся домой, в настроении пессимистов произошел переворот, "и мы увидели, что и течение их болезни соответственно изменилось". Очевидно, что их собственное отношение к лечению, а не серьезность болезни, играло решающую роль.

Высказывание доктора Элмера Грина из Фонда Меннинджера было процитировано редактором "Джорнал": "Карл и Стефани Симонтоны... добиваются замечательных результатов в лечении раковых заболеваний, соединяя методы визуализации для физиологического саморегулирования пациентов с традиционной лучевой терапией".

В своей бостонской речи доктор Симонтоном привел высказывание президента Американского онкологического Общества Юджина Пендерграсса, который сказал в 1959 году: "Есть определенные подтверждения тому, что течение болезни в общем определяется эмоциональным состоянием. Я искренне надеюсь, что мы сможем расширить наши исследования, чтобы доказать, что человеческий мозг обладает способностями и силами, которые могут либо ускорить, либо замедлить развитие болезни".

В настоящее время доктор Симонтоном занимает пост главного врача Научно-исследовательского и консультативного онкологического центра в Форт-Уэрте, где он и его коллега Стефани Мэтьюз-Симонтоны обучают пациентов умственному соучастию в их собственном лечении.

"Видите ли, я начинал с идеи, что личное отношение пациента играет значительную роль в его восприимчивости к любой форме лечения и может повлиять на течение болезни. В процессе исследования я обнаружил, что концепция метода управления разумом биологическая обратная связь и медитация дает мне инструмент для обучения пациентов взаимодействию и привлечению к активному влиянию на состояние их здоровья. Я хочу сказать, что это очень мощный и целостный инструмент, который я могу порекомендовать пациентам использовать в эмоциональном плане." "Первым шагом, с которого доктор Симонтон начинает обучение пациентов, является изгнание страха. С самого начала обучения "мы должны осознать, что рак является нормальным процессом, происходящим внутри каждого из нас, что мы все имеем раковые клетки, которые все время приводят к злокачественным образованиям. Наш организм распознает и уничтожает их, как поступает с чужеродным белком... Но суть задачи заключается не в том, чтобы освободиться от всех раковых клеток мы все время воспроизводим новые. Задача в том, чтобы настраивать организм на постоянную победу над ними, контролировать все свои процессы".

После доктора Симонтон к бостонскому съезду обратилась миссис Симонтон. Она сказала:

Большинство людей... представляет себе раковую клетку отвратительной, подлой, коварной тварью, которая может пробираться куда угодно, и, кроме того, очень могущественной; ибо предполагается, что как только она начнет действовать, то организм уже бессилён что-либо сделать. В действительности раковая клетка самая обыкновенная клетка, которая сошла с ума... Она становится очень тупой и размножается с такой скоростью, что многократно истощает свои силы и погибает. Она слаба. Стоит только вскрыть ее, облучить ее или использовать химиотерапию, как она ослабляется настолько, что не может самовосстановиться. И погибает.

Сравните ее со здоровой клеткой. Мы все знаем, что можем порезать здоровую ткань пальца, и если мы сделаем только самую малость смажем палец йодом и забинтуем, то он заживет. Мы знаем, что здоровые ткани могут самовосстанавливаться... они не истощают свои силы. Но посмотрите, что мы мысленно делаем с болезнью. Посмотрите, какую мощь мы приписываем болезни через наши страхи, какие ужасные мысленные образы образуются в нашем сознании из-за страхов.

Относительно техник расслабления и визуализации, которые они используют совместно с лучевой терапией, миссис Симонтон сказала:

Возможно, единственным действительно ценным инструментом, которым мы обладаем, является техника развития воображения.

Применяя ее, мы просим пациентов сделать три основные вещи. Мы просим представить себе болезнь, представить ее лечение и иммунный механизм организма.

На наших групповых занятиях мы говорим о том, как представить себе то, чего должны достичь. Это делается еще до того, как приходит вера в достижимость результата. Похоже, очень важно представлять себе все именно в таком порядке.

И еще мы говорим о такой важной вещи, как медитация. О том, как часто следует медитировать, и о том, что следует делать в состоянии медитации.

ГЛАВА

ОДИННАДЦАТАЯ

ИНТИМНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛЮБЯЩИХ

Во вступительном слове к группе учащихся на курсах по управлению разумом миссис Симонтон говорит о множестве стрессов, которые, если не относиться к ним соответственно, могут привести к заболеваниям.

"Далеко не часто среди наших пациентов можно встретить людей, состоящих в счастливом браке, говорит она. Когда мы сталкиваемся со счастливой семейной парой, в которой есть раковый больной, то именно на этом мы делаем основной упор работы, именно это является важнейшей причиной выжить."

Каковы составляющие хорошего брака? У меня нет ответов на все вопросы. Моя собственная женитьба на Пауле была чрезвычайно удачна, наш брак был богат событиями и интересен в течение 36 лет, правда, я не могу точно понять, почему. Может быть, невозможность точно понять причину и делает его таким удачным. Я говорю это затем, чтобы вы поняли, что у меня нет личного опыта несчастливого брака, и я не могу являться экспертом по вопросу спасения брака и отвечать на вопрос, стоит ли спасать брак, если он в серьезной опасности.

Тем не менее, я знаю несколько способов обогащения и улучшения отношений в браке, если оба супруга, и муж и жена, стремятся к этому.

Вы, вероятно, ждете, что я прежде всего начну обсуждать половой вопрос, так как многие полагают, что именно он является основой хорошего брака. Но я вижу его скорее как результат удачного брака и вернусь к нему позже.

Я считаю наилучшим основанием брака близость, но не ту, при которой навязчиво лезут друг другу в душу, а которая проистекает из глубокого взаимопонимания и уважения.

Поскольку я хочу предложить вам нечто необычное, то сначала несколько подготовлю к этому. Мы уже говорили о том, что к концу курсов по управлению разумом многие учащиеся испытывают необычный душевный подъем. Но происходит и еще что-то. Это очень тонкое чувство, ощущаемое глубоко внутри. Накануне завершения учащиеся ощущают, что находятся в тесной духовной, почти любовной связи друг с другом. Они собрались здесь как незнакомцы, чьи пути иначе, вероятно, никогда бы не пересеклись, а теперь они накануне расставания, чтобы жить дальше своей собственной жизнью. И все-таки это чувство единения друг с другом возникает вновь, если они встречаются снова.

Как правило, считают, что такое чувство проистекает из факта, что они вместе прошли через интенсивный, единственный в своем роде опыт. Подобное чувство

знакомо солдатам, прошедшим вместе испытания войной. Наверное, то же случается с незнакомыми людьми, застрявшими на несколько часов между этажами в кабине лифта.

Но это лишь отчасти и даже не большей частью объясняет данное явление.

Это объяснение лежит на поверхности, и за него хватаются прежде всего.

В возникновении чувства замешано что-то еще, что я и попытаюсь объяснить. Во время глубокой и длительной медитации устанавливаются связи разум учащегося чувствительно восприимчив и его касается разум другого человека так, как это известно только людям, много лет прожившим вместе. В жизни большинство таких случаев близости искусственны, отдают фальшью и оставляют чувство неловкости. Они длятся лишь мгновения. Но то чувство, о котором говорю я, происходит на глубоком психическом уровне.

В связи с тем, что это очень тонкое, а не ошеломляющее чувство, не удивляйтесь, если не услышите его описания от выпускника курсов по управлению разумом, с которым когда-нибудь встретитесь. Но упомяните его и в ответ, вероятно, услышите: "О да! Мы все чувствовали это. И это было прекрасно!"

Можно сказать, что это явление побочный продукт обучения на курсах по управлению разумом. Курс разработан не с целью достижения этого чувства.

Однако (это и есть странное предложение, которое я упомянул) вы оба, как муж и жена, изучив достаточно метод управления разумом, можете создать очень приятное чувство близости, которое обычно возникает только после множества лет, прожитых бок о бок. И результат будет более сильным и глубоким, чем тот, которого достигают учащиеся на занятиях.

Вот что следует сделать:

1. Выберите и поезжайте в местность, в которой вы оба были особенно счастливы и чувствовали себя расслабленно. Это может быть место, где вы вместе проводили отпуск, любое место, с которым связаны особенно приятные совместные воспоминания. Это вообще может быть место, где вы никогда не бывали, вы можете выбрать его вместе. Однако это не должно быть место, где раньше был один из вас. Такая ситуация может нарушить симметрию опыта и уменьшить взаимное чувство.
2. Удобно расположитесь лицом друг к другу. Расслабьтесь и позвольте своим глазам закрыться.
3. Один из вас будет говорить другому что-то вроде: "Я буду медленно считать от десяти до одного, и с каждым счетом ты будешь входить все глубже в приятное медитативное состояние. Десять, девять ты чувствуешь, чтоходишь все глубже, восемь, семь, шесть глубже и глубже, пять, четыре еще глубже, три, два, один. Теперь ты расслаблен и находишься в приятном медитативном состоянии. С твоей помощью я присоединюсь к тебе там".
4. Другой скажет в ответ: "Я буду медленно считать от десяти до одного, и с каждым счетом мы будем сходить все ближе в глубоком и приятном медитативном состоянии. Десять, девять мы входим все глубже и сближаемся, восемь, семь, шесть мы теснее и вместе все глубже и глубже,

пять, четыре еще теснее и глубже, три, два, один. Теперь мы оба расслаблены и находимся в приятном медитативном состоянии. Давай вместе войдем еще глубже".

5. Первый скажет: "Давай вместе войдем очень глубоко. Давай вместе ощущать расслабленность и наслаждаться окружающим миром. И чем дольше мы будем испытывать это, тем глубже будет наше состояние. Смотри, какое небо..."
6. "Да... оно высокое, на нем только несколько облачков." Каждый из вас спонтанно, по наитию будет описывать окружающий вас обоим мир: температуру воздуха, цвета, звуки, все приятные детали.
7. Когда вы оба окажетесь в глубоком медитативном состоянии не торопитесь при этом и полностью расслабитесь, один из вас скажет другому: "Больше всего на свете я хочу сделать тебя счастливой и только после этого захочу счастья себе".
8. А другая ответит: "И я больше всего хочу сделать тебя счастливым и только после этого захочу счастья себе".
9. Позвольте себе находиться в состоянии молчаливого единения столько, сколько захотите, а потом вернитесь в бета-состояние. Некоторые испытывают особое чувство единения, глядя друг другу в глаза. Для опытного медитирующего совершенно естественно находиться в состоянии альфа и даже тета с открытыми глазами. Но если вам это не удастся, не пересиливайте себя.

Надо сказать, что описанный опыт имеет гораздо больший эффект, чем вы можете себе вообразить, только прочтя его описание. Но как только вы попробуете проделать его, то убедитесь в этом, а с различными вариациями, которые вы придумаете сами, такая практика может стать составной частью вашей совместной жизни.

В качестве предупреждения скажу, что красота этого опыта совершенно исчезнет, если им неправильно пользоваться. Если один из партнеров не полностью понимает и согласен с целью опыта, то полученное в результате чувство будет менее чем удовлетворительное. Я рекомендую его только тем мужчине и женщине, которые ищут и стремятся к более глубокому, богатому и тесному сближению друг с другом.

Каждый из нас имеет ауру, которую некоторые видят как слабое свечение энергетического поля вокруг тела. Нам можно научиться видеть ауру. Фактически, как еще один побочный продукт курсов по управлению разумом наши выпускники сообщают, что видят свечение вокруг собственных и чужих тел. Аура каждого человека так же уникальна, как отпечатки пальцев.

Когда люди физически близки, то их энергетические поля перекрываются. При этом изменяются формы полей, и; интенсивность, окраска, внутренние вибрации. Это происходит как в переполненных театрах и автобусах, так и в постели, где спят двое. И чем чаще происходит контакт, тем более продолжительные изменения происходят в аурах.

В случае супругов такие изменения имеют положительное значение, так как ауры становятся все более комплементарны. Длительное физическое разъединение приводит к обратным процессам. Не стоит и говорить, что это не способствует

лучшей совместимости людей в браке. Физическая близость очень важна для супругов. Поэтому я рекомендую двуспальные кровати.

Теперь о сексе: секс не однообразный опыт нашей жизни. Он существует в целом спектре разнообразных возможностей. Я не говорю здесь о техниках и позициях секса, я имею в виду ощущения их качество, глубину и интенсивность. Ощущений может быть поразительное множество, и их различие может быть так же велико, как разница между всплеском веселья и продолжительной радостью.

Многие супружеские пары, прочитав наставления по технике секса и достигнув некоторого совершенства в этом, считают, что живут нормальной половой жизнью. Они рассчитывают каждый шаг, который логически должен приводить к следующему, и все это осуществляется на искусственном, сознательном уровне бета. Но куда важнее все делать естественным образом в расслабленном состоянии на медитативном уровне.

Способность быть психически чувствительным может обогатить и значительно улучшить состояние брака. Даже без тренировки долгие счастливые браки могут приводить к глубокому духовному взаимопониманию между партнерами. Но зачем долго ждать?

ГЛАВА

ДВЕНАДЦАТАЯ

ВЫ МОЖЕТЕ ОСВОИТЬ ESP

Реально ли ESP? В наши дни практически все информированные люди убеждены, что да. Уже доказано с точностью до десятой доли процента по теории вероятности, что информация поступает к нам не только через пять органов чувств. Кроме того, эта информация может поступать из прошлого, настоящего или будущего. Она может происходить из источника, расположенного как поблизости, так в весьма отдаленном месте. Ни время, ни пространство, ни ячейки Фарадея не являются препятствием, когда для осуществления ESP задействованы "экстрасенсорные" способности.

ESP является аббревиатурой термина "экстрасенсорная перцепция (восприятие)" (extrasensory perception). Но мне данный термин не нравится. "Экстрасенсорная" означает внешняя, отдельная от нашего чувственного аппарата. Термин как будто отрицает наличие в нас иного аппарата, кроме пяти органов чувств, хотя, несомненно, такой аппарат у нас имеется, так как мы воспринимаем определенную информацию, не прибегая к их услугам. В ESP нет ничего экстрасенсорного. Слово "перцепция" отлично подходит для опытов, проведенных Дж. Б. Райном из Университета Дюка, в процессе которых перцепиенты угадывали изображения на специальных картах настолько точно, что это позволяло исключить случайность совпадений. Однако по методу управления разумом мы не просто воспринимаем, мы реально переносим свое сознание туда, где находится искомая информация. Восприятие слишком пассивное слово для обозначения

того, что мы делаем. Поэтому на курсах по управлению разумом мы говорим об "эффективном сенсорном переносе". Сокращение по первым буквам дает такую же аббревиатуру, и это удачно, так как под термином мы подразумеваем все, что обычно понимается под E5P, и даже больше.

Для того, чтобы научиться ESP, учащиеся курсов по управлению разумом не выполняют упражнений по угадыванию карт. Подобные упражнения нацелены на выяснение, имеют ли люди психическую предрасположенность к ESP. А мы уже точно знаем, что это так, и потому нацеливаем их на решение более крупной задачи осуществление ESP в реальной жизни и такими впечатляющими способами, что люди испытывают некий духовный "взлет", после которого жизнь существенно преобразуется. Это происходит в конце сорокачасового курса наставлений и упражнений.

Мы учим людей надежно оперировать на психическом уровне, и доказательство этому более полумиллиона выпускников курсов.

Ко времени, когда вы освоите все техники, до сих пор описанные в данной книге, вы подойдете к этапу освоения E5P. Вы будете способны входить в глубокие медитативные состояния и оставаться в сознании, будете способны воображать предметы и события с такой же яркостью, которую обеспечивают пять органов чувств. Это и будет двумя вратами в мир психического восприятия.

На занятиях курсов по управлению разумом учащиеся практически готовы к оперированию на психическом уровне уже к концу второго дня занятий, а на третий это происходит реально они выносят сознание за пределы своего тела.

Все начинается с простого упражнения по визуальному воображению. В очень глубоком состоянии медитации они переносят себя во двор перед собственным домом, воображая себя там. Они внимательно подмечают все, что видят вокруг, а затем входят в дом через парадную дверь и останавливаются в прихожей лицом к южной стене. Сначала они видят эту комнату в вечернее время при зажженном свете, а затем в дневное время, когда солнце светит в окна. Они внимательно рассматривают все вокруг и запоминают. Затем они касаются рукой южной стены и входят в нее. Это может показаться вам нелепым и странным, но совершенно естественно для того, кто прошел курс интенсивного обучения визуализации.

Они никогда не бывали внутри стены, поэтому внимательно "осматривают" окружение, отмечают интенсивность света, запахи, температуру и, постучав внутри стены, твердость материала. Выйдя из стены и повернувшись к ней лицом, учащиеся меняют ее цвет на черный, потом красный, зеленый, синий и фиолетовый, а затем возвращают настоящий цвет. Затем они поднимают стул совершенно невесомый в этом "измерении" и изучают его на фоне стены, снова меняя при этом ее цвет. После этого изучаются арбуз, лимон, апельсин, три банана, три моркови и головка салата-латука.

С завершением данного занятия сделан первый шаг, чтобы пересадить логическое сознание на заднее сиденье нашего автомобиля, а образное сознание на переднее к рулю. Во время упражнений, которые я описываю сейчас, логическое сознание говорит учащемуся: "Нет, не пытайся доказать, что ты внутри стены или еще в каком-нибудь нелепом месте. Ты сам знаешь, что этого не может быть, ведь ты просто сидишь на стуле".

Но образное сознание, усиленное в результате серии визуальных упражнений, уже в состоянии этому сопротивляться. А по мере того, как растет сила нашего воображения, усиливаются и наши психические силы. Они связаны с нашим образным сознанием.

Во время следующего упражнения учащиеся представляют себя внутри кубов или цилиндров металла нержавеющей стали, меди, латуни и свинца, где, как и внутри стены, они подмечают свет, запахи, цвет, температуру и твердость. И все это с достаточной поспешностью, чтобы не позволить вмешаться логике.

И так, прокладывая путь от простых предметов и материалов, они переходят к переносу сознания в живую ткань, начиная с фруктового дерева. Состояние дерева исследуется во время всех четырех пор года, на фоне различного цвета, проецируемого на мысленный экран, а затем идет проникновение внутрь листа или плода.

После этого наступает время сделать большой бросок вперед: перенос сознания в домашнее животное. Как правило, учащиеся до этого момента действуют так успешно, что вопросы "Могу ли я совершить такое?" возникают у очень немногих. Они уверенно изучают своих домашних любимцев снаружи, спроецировав их на мысленный экран, на фоне меняющегося цвета, а затем так же уверенно мысленно проникают в черепную коробку и мозг животного. После нескольких минут разведки внутри головы домашнего животного они снова выходят наружу, чтобы осмотреть грудную клетку с внешней стороны. Затем снова проникают внутрь и исследуют ребра, сердце, легкие, печень. К моменту, когда они выходят наружу на этот раз, они уже знают ключевые точки тела животного и подготовлены к самому поразительному опыту в своей жизни, который происходит на четвертый день, когда они приступают к работе с людьми. Однако здесь требуется еще некоторая подготовительная работа.

В особенно глубоких медитативных состояниях, иногда даже в тета-состоянии, уже имея хорошо натренированное воображение, учащиеся курсов по управлению разумом создают себе своего рода лаборатории любых, какие их устраивают, размера, формы и цвета. Лаборатории содержат письменный стол и стул собственной удобной конструкции, часы, календарь с датами, которые могут потребоваться в прошлом, настоящем и будущем, да еще картотечный шкафчик. Ничего необычного.

Для того чтобы понять следующий шаг, следует опять заострить внимание на том, насколько далек наш чувственный аппарат от конкретики языка и логики и насколько близок образам и символам. Я подчеркиваю это потому, что настал черед оснастить наши лаборатории "инструментом" для физического исправления ненормальностей, обнаруженных в человеческом теле, которое будет исследоваться на следующий день. Инструменты несколько не похожи на те, что вам приходилось видеть в обычных лабораториях. Это специализированные инструментальные символы или символические инструменты, если хотите.

Представьте себе тончайшее сито для фильтрации примесей в крови, нежнейшего ворса щеточку для сметания белого порошка (солей кальция), который может быть физически виден в случаях артрита, притирания для лучшего заживления ран, соли для ванн, смывающих чувство вины, музыкальный центр со специальной музыкой для успокоения и снятия расстройств. Каждый учащийся

придумывает и создает для себя специальный набор инструментов, и ни один набор, как правило, не бывает похож на другие. Все это возникает из глубоких состояний мозга, где все возможно, но многие выпускники курсов не раз убеждались, что последствия того, что они делают с помощью своего инструментария, проявляются в том, что мы называем реальным миром.

Работая со своим инструментом, учащийся в затруднительных случаях нуждается в мудром совете и помощи, в том, что называется "тихим внутренним голосом". Но для учащегося курсов по управлению разумом этот голос вовсе не тихий, и не один, а два.

В лаборатории учащегося появляются два советника мужчина и женщина. Еще до сеанса медитации, когда это должно произойти, учащийся получает все инструкции и, подобно всем остальным, формирует достаточно четкое представление о том, кого хочет иметь советниками. Крайне редко случается так, что он получает тех, кого хочет, но практически не бывает случаев разочарования.

Один из учащихся, например, хотел видеть своим советником Альберта Эйнштейна, но вместо этого обнаружил в своей лаборатории маленького человечка в клоунском гриме, с розовым шариком от пинг-понга на носу и в шапочке с помпоном. И этот человечек оказался очень надежным источником практических советов.

Другому учащемуся, Сэму Мерриллу, который написал статью о курсах по управлению разумом в "Нью Тайме" (от 2 мая 1975 года), удалось получить в помощь двух существовавших в действительности людей, но поведение советников было совершенно не похоже на поведение их реальных прототипов.

Как пишет Меррилл, в его лаборатории субмарине "Наутилус" "из декомпрессионной камеры вышел человек, одетый в штаны до колен и шелковую рубашку. Он строен и мягок в обращении, голова начинает лысеть, быстрые маленькие глаза глубоко посажены. Моим советником оказался Вильям Шекспир.

Я сказал "привет", но он мне не ответил".

"... Бесплотный голос объявил, что мы должны пристать к берегу, и вскоре Вильям и я вышли из люка и спустились на пустынный берег..."

"На берегу мы встретили моего второго советника Софи Лорен. Она только что плавала в море и ее хлопчатобумажная майка очень привлекательно облегла фигуру. Софи точно так же поначалу не обратила на меня никакого внимания, но была чрезвычайно рада видеть Шекспира. Эти двое пожали друг другу руки, обменялись комплиментами, а потом, упав на песок, затряслись, заколотились, чертыхаясь и жалуясь..."

На следующий день, когда настала пора практической работы, ориентатор мистера Меррилла назвал ему имя 62-летней пожилой женщины из Флориды. Два его советника, заинтересованные, казалось, более друг в друге, чем в указанной женщине, словно играючи исследовали ее и ушли по своим делам. Советники оставили его без дельного совета? Нет, исчезла часть брюшной полости исследуемой. "На этом месте, пишет Меррилл, я увидел часть кишечника, злобно переливающегося розовым неоновым светом". Позже от своего ориентатора

учащийся узнал, что женщина была доставлена в больницу с серьезным воспалением кишечника.

Для людей, прошедших обучение методу управления разумом, советники могут стать совершенно реально воспринимаемыми существами. то же на самом деле они собой представляют? Мы, к сожалению, не уверены возможно, некий образный архетип воображения, возможно, некое воплощение внутреннего голоса или что-то иное. Но мы знаем наверняка, что когда встречаемся и срабатываемся со своими советниками, то связь с ними становится весьма полезной и ценной.

Еще за четыреста лет до Рождества Христова у греческого философа Сократа был свой советник, который, в отличие от появляющихся у учащихся курсов по управлению разумом, ограничивал свои рекомендации только предупреждениями. По свидетельству Платона, Сократ говорил: "С самого детства меня сопровождало некое полубожественное существо, чей голос время от времени отговаривал меня от тех или иных поступков, но никогда не направлял мои действия". А другой автор, Ксенофонт, цитируя Сократа, добавляет: "И голос ни разу не был неправ".

Как вы скоро убедитесь, выпускник курсов по управлению разумом, мысленно находясь в своей лаборатории, уверенно консультируясь со своими советниками, становится человеком, наделенным огромными психическими силами, способными помочь и ему самому, и другим людям. На описываемой стадии обучения методу управления разумом это уже понимается, но еще не подкреплено опытом.

На следующий день на занятиях сама атмосфера кажется пронизанной большим ожиданием. Даже те из выпускников, кто вторично приходит на курсы, чтобы освежить свои навыки, чувствуют это. Все, чего до сих пор достиг учащийся, было очевидно только для него, для его собственного ума. Теперь наступает момент для совершения чего-то, что увидят все.

Предварительно выполняются два упражнения. Оба представляют собой исследование организма товарища, почти так же, как это делалось при изучении домашнего животного, но на этот раз более подробно. Когда эти упражнения завершены, учащиеся делятся попарно.

Один человек в паре становится "психоориентатором", а другой "психооператором". (Термин "психоориентатор" является производным от "психоориентирования", термина, который я изобрел, чтобы описать, что мы делаем на занятиях курсов по управлению разумом. Он обозначает просто "направление ума".)

Психоориентатор пишет на карточке имя известного ему человека, а также его возраст, местонахождение и основные физические недостатки. Психооператор, иногда с помощью своего психоориентатора, входит в глубокое медитативное состояние возможно, в первый и последний раз, без твердой уверенности в том, что получится.

Когда психооператор подает знак, что готов вошел в необходимое состояние, находится в лаборатории в присутствии своих советников, психоориентатор сообщает ему имя, возраст, пол и местонахождение человека, чье имя написано

на карточке. Задача психооператора заключается в том, чтобы определить, каково состояние человека, которого он никогда не встречал и о котором не слышал до настоящего момента. Он исследует тело этого человека снаружи и внутри при помощи воображения, как был научен, консультируется в случае необходимости со своими советниками и даже "беседует" с самим исследуемым.

Психоориентатор все время побуждает психооператора говорить в процессе исследования, "говорить, даже если высказываются всего лишь догадки". Обычно проводимый опыт выглядит следующим образом (описание основано на реальном случае):

- Психоориентатор: "Человека, имя которого я здесь записал, зовут Джон Саммерс. Ему 48 лет, живет в Элхарт, штат Индиана. Раз, два, три, Джон Саммерс появляется на твоём экране. Ощути, почувствуй его, представь его себе, рассмотри, представь, создай его образ. Знай, что он там, верь, что он на экране. Исследуй, просканируй его тело своим разумом с головы до ног. Сверху вниз, сверху вниз, один раз за секунду". "Сканируя его организм таким образом, позволь своему разуму выбрать три наиболее интересные области. Сохраняй скорость сканирования один проход в секунду и называй мне привлекавшие твоё внимание области по мере их выявления. Тебе будет казаться, будто ты что-то выдумываешь, но все равно говори первое, что придет в голову."
- Психооператор: "Он держит правое плечо несколько ниже левого и чуть вперед... Все остальное кажется в порядке, за исключением левой лодыжки... Посмотрим внутри грудной клетки... Все кажется теплым... немного холоднее справа-холоднее и темнее... У него нет правого легкого... Теперь лодыжка... С ней все в порядке, разве только присутствует какая-то белая полоса... доставляет неприятность в сырую погоду... должно быть, здесь был перелом... Кажется, все... Минутку, моя советница поворачивает передо мной этого мужчину, показывает на что-то за ухом... Да, это очень глубокие шрамы... Он перенес операцию по поводу мастоидита, очень глубокую... Ну, теперь все".
- Психоориентатор: "Отлично. У него отсутствует правое легкое, а за одним ухом имеются шрамы. У меня нет никакой информации о лодыжке. Теперь повтори и запомни ощущения, которые были, когда ты выявил ситуацию с правым легким и шрамами за ухом. Повтори и запомни эти ощущения, чтобы использовать их в качестве опорных, когда будешь снова работать". После паузы психооператор возвращается в бета и с улыбкой говорит: "Ух! Это просто невероятно!"

Да, это невероятно. Это противоречит всему опыту, который мы приобрели в жизни. Однако в описанной ситуации нет ничего необычного. Кто-то только слегка ошибается в первом опыте диагностики, некоторые ошибаются и в первом, и во втором, и в третьем. Но к концу занятий практически все имеют достаточное число "точных попаданий", чтобы убедиться, что это не "просто совпадения" что-то очень реальное происходит в этих опытах.

Слишком часто мы думаем, что наше воображение всего лишь безответственный творец бессмыслицы. Порой это именно так. Но произведения искусства являются продуктом чьего-то натренированного воображения. Психические результаты тоже продукт воображения, но воображения натренированного особым образом. Учащийся курсов по управлению разумом, когда он в первый раз работает на

психическом уровне, то чувствует, что "воображает" то, что видит. Именно поэтому психоориентатор поощряет его говорить, даже если это только догадки. Если психооператор замолчит, его логический ум может соблазнить его поисками логического обоснования происходящего и парализует психические силы, как он делает это в повседневной жизни.

Уже после первого точного попадания учащийся курсов по управлению разумом знает, что не "просто воображает". Он работает с воображением и учится доверять первому ощущению, которое приходит на ум. Так пробуждаются в нем его психические способности.

В этом процессе проявляются исключительно естественные законы природы. Наш разум не прикован цепями к нашей голове, он простирается за ее пределы. Но чтобы эффективно работать на расстоянии, необходима мотивация страстным желанием, подогретым верой и зажженным ожиданием.

Работая с первым случаем исследования человека на расстоянии, учащийся не питает слишком больших надежд. Если он вообще информированный и широко мыслящий человек, то он прекрасно знает о такой вещи как, ESP, но весь опыт его предыдущей жизни доказывал ему, что обладание ESP привилегия других, а не его. Но как только он почувствует обратное, как только получит первое точное попадание, то его надежды взлетают птицей, и он на пути к овладению техникой ESP. Несколькими часами позже, когда в активе уже имеется восемь - девять правильно диагностированных случаев, он становится выпускником курсов по управлению разумом.

"Раз за разом я видел, как учащиеся точно диагностируют болезнь..." написал Билл Стар из "Мид-найт" (19 ноября 1973 года) в статье "Занятия по методу управления разумом МОГУТ повысить мощь вашего разума". В статье он описывает случай диагностики болезни, который, как он считал, должен представлять особую трудность, так как ни учащиеся, ни он сам не знали, что это за болезнь.

Утром того дня мистер Томас посетил в больнице своего сына. В палате, где лежал его сын, находился еще один больной. О нем не удалось ничего узнать, за исключением имени.

А вот что определил психооператор: правая нога больного была "вроде бы парализована", руки и плечи закрепощены, а несколько позвонков позвоночника срослись из-за болезни. Кроме того, у этого человека была ангина и воспаление кишечника. Он был ростом 5,5 футов и весил 105 фунтов (42 кг).

Будучи в больнице в следующий раз, мистер Томас выяснил, что этот пациент в детстве стал жертвой несчастного случая при игре в поло. Позже он выпал из инвалидной коляски и сломал себе правое бедро. Да и все остальное, что говорил учащийся курсов по управлению разумом, оказалось верным. За исключением ангины и воспаленного кишечника. Эти симптомы принадлежали находившемуся рядом сыну мистера Томаса. асто случается, что то, что кажется ошибкой, является попаданием не в ту цель, как в описанном случае. Однако с практикой точность попадания в нужную цель улучшается. А после продолжительной практики психооператор может устанавливать связи не только с людьми, но и с предметами.

Дик Мазза, актер и певец из 'Нью-Йорка, подрабатывает тем, что перепечатывает рукописи для писателей и издателей. Однажды он потерял рукопись и в панике позвонил одному из выпускников курсов по управлению разумом, чтобы тот помог ему в поисках. В последний раз он держал рукопись в руках, когда направлялся в небольшую аудиторию при церкви, намереваясь репетировать очередную роль. Эту аудиторию как раз покидала группа молодых слушателей школы организаторов ритуальных обрядов, сдававших выпускные экзамены. Рукопись находилась в белом пакете с надписанным именем и адресом Дика, а также словом "срочно".

Одним из советников выпускника курсов являлась престарелая немая женщина, чья помощь заключалась в кивках головой (да и нет) и некоем языке жестов. Советник-мужчина часто помогал истолковывать ее жесты и дополнял своими советами.

Приступив к делу, выпускник курсов по описанию Дика представил себе пакет и увидел его в стопке прочих бумаг на большом неприбранном письменном столе.

Рукопись там? спросил он свою советницу. И она кивнула: "да".

Его взял кто-то из молодых семинаристов?

Нет.

Этот стол в церкви?

Нет.

Его скоро возвратят?

Да.

У кого он?

Советница указала на самого психооператора.

У меня? спросил он.

Нет.

И тут на помощь пришел советник-мужчина.

Она имеет в виду, что какой-то мужчина твоего возраста взял пакет. Он попросил женщину отнести бумаги в его кабинет, так как собирался на банкет со своими студентами. Теперь пакет на его столе. Волноваться нечего: когда он увидит пакет, он вернет его Дику

Два дня спустя декан школы ритуальных обрядов телефоновал Дику. Он объяснил, что после экзамена собрал свои бумаги, среди которых каким-то образом очутился пакет с рукописью, и попросил свою секретаршу положить их ему на стол, так как собирался отметить вместе со студентами удачную сдачу выпускных экзаменов.

Многим приходит в голову, что в случаях с практикой диагностики мы работаем всего лишь с передачей мыслей на расстояние. (Всего лишь! Какими искушенными бывают некоторые люди!)

Случай, который я использовал в качестве примера с человеком, у которого отсутствовало одно легкое, действительно. Вы вспомните, что в этом случае был один очевидный промах перелом лодыжки. Психоориентатор мог подтвердить (это было записано им на карточке заранее) факты операции по поводу мастоидита и отсутствия одного легкого. Но по поводу перелома лодыжки он мог сказать только: "У меня нет об этом информации".

Позже сам человек, чей случай рассматривался, подтвердил, что перелом лодыжки был много лет назад и что она действительно доставляет ему неприятности в сырую погоду. Передача мыслей? Нет, в том смысле, в котором мы обычно понимаем этот термин. Психоориентатор не старался передать мысли, так как не имел, например, информации о сломанной лодыжке. Ничего подобного не было на уме и у диагностируемого в тот момент.

Вы можете возразить, что у него как раз могли быть какие-то такие мысли. Да, возможно, может быть. Но вот другой случай. Наш учащийся сообщил, что у диагностируемой им женщины на локте имеется шрам, оставшийся после перелома. Психоориентатор не имел об этом информации, поэтому уточнил эту деталь у самой женщины, которая ответила, что у нее никогда не было повреждения локтя. Не сколько дней спустя женщина рассказала эту историю своей матери. И оказалось, что перелом локтя случился, когда ей было всего три года! Это тоже передача мыслей?

Самый мощный поток психической энергии посылается людьми тогда, когда их жизнь находится под угрозой. Именно поэтому такое множество фактов ESP наблюдается в случаях несчастий и неожиданных смертей.

По этой причине последним упражнением для учащихся является диагностирование серьезно больных людей. Выпускник, совершенствующийся в этой технике, развивает способность воспринимать все более и более слабые психические сигналы, пока, наконец, не становится в состоянии установить контакт с исследуемым человеком, независимо от того, находится тот в беде или нет. То есть с практикой мы становимся все более чувствительными. На ранних стадиях своего экспериментирования я установил, что дети с большей легкостью проявляют свои психические способности, чем взрослые. Они гораздо меньше ограничены воспитанием в бета-состоянии, и их чувство реальности не развито еще настолько, чтобы заставлять говорить только те вещи, которые кажутся логичными.

Сразу после разработки мной основ метода управления разумом я придумал эксперимент, предназначавшийся для развития методики диагностирования, которую я описал выше. Как вы увидите, мои ранние приемы сильно отличались от тех, которые применяются теперь.

Двое мальчиков, Джимми и Тимми, прошли обучение основам метода. Затем я развел их по разные комнаты и оставил с экспериментатором прототипом теперешнего психоориентатора. Одному из мальчиков, Джимми, было предложено войти в медитативное состояние и воспроизвести что-нибудь на

мысленном экране с помощью воображения. В это время Тимми в другой комнате также вошел в медитативное состояние, а потом экспериментатор попросил его узнать, что собирается делать Джимми. Джимми сообщил своему экспериментатору: "Я рисую маленький грузовик. У него зеленая кабина и красные колеса".

Экспериментатор задал вопрос Тимми: "то сейчас делает Джимми?"

Воображает маленький грузовик.

Хорошо, опиши его.

Ну, у него зеленая кабина и красные колеса. Это случай работы на более тонком уровне, чем тот, который используется на классных занятиях. Требуется много практики, чтобы снова "стать маленькими детьми".

ГЛАВА

ТРИНАДЦАТАЯ

СОЗДАЙТЕ СВОЮ УЧЕБНУЮ ГРУППУ

Мне бы хотелось, чтобы вы, читая эту книгу, выполняли как можно точнее упражнения для развития умственных способностей, как это делается на занятиях курсов по управлению разумом. Это потребует от вас постоянных, довольно длительных, но приятных занятий. До сих пор упражнения, которые я описывал, могли выполняться в одиночку. Через месяц-другой, когда вы станете искусны в них, вы будете готовы проводить эксперименты по диагностированию, которые я только что описал. В это время для работы вам потребуются посторонняя помощь и место, отвечающее четко определенным условиям. Для этого стоит сделать следующее.

Еще до того, как вы приступите к выполнению первых упражнений по этой книге, организуйте группу по меньшей мере из шести дружелюбно настроенных друг к другу людей, которые тоже выразили желание выполнять упражнения. Обменивайтесь сведениями о своих успехах, а когда все достаточно подготовятся, то есть действительно освоят упражнения, соберитесь для проведения совместных диагностических опытов. На первое совместное занятие нужно потратить, по крайней мере, весь день. Каждый участник должен принести по четыре карточки, на одной стороне каждой из которых должны быть написаны имя, возраст и место жительства серьезно больного человека, а на другой суть заболевания. Записывайте как можно больше разных деталей они пригодятся, когда настанет время проверки правильности сведений.

Начните с мысленного проникновения в металл. У вас не будет металлических кубов и цилиндров, как на наших занятиях, но вместо них вы можете использовать никелевые и медные монетки, золотое кольцо, магнит в качестве железа. Вы все должны тщательно исследовать эти объекты, а затем войти в медитативное

состояние и воображать их по очереди на мысленном экране в нескольких футах от себя, чуть выше уровня глаз. Представьте, что предмет расширяется, достигая размеров комнаты, а затем войдите в него и проводите различные исследования.

То же сделайте с фруктами и овощами и, наконец, домашним животным. Эти упражнения можно считать увенчавшимися успехом, когда каждый почувствует разницу между ощущениями, производимыми различными объектами. Не обязательно, чтобы каждое исследование заканчивалось четким и подробным результатом, достаточно? чтобы только общее ощущение от одного объекта в значительной мере отличалось от ощущения другого. Ваши личные ощущения могут оказаться совершенно непохожими на чьи-то еще. Это не имеет значения, главное то, что обнаружили вы, это становится вашей опорной точкой.

Я пока не разработал способ описать технику вызова личных советников и здесь ничем не могу вам помочь. Если вам как-то удастся сделать это самим отлично, но можно обойтись и без них, хотя прогресс, конечно, будет более медленным.

Для проведения исследовательских упражнений разбейтесь попарно, как это делаем на занятиях мы. В главе 12 вы найдете слова, которые говорит психоориентатор психооператору, когда представляет определенный случай. Это именно те слова, которые используются нами на занятиях. Я рекомендую* чтобы ваша группа тоже воспользовалась ими.

Я уже подчеркивал, что эти упражнения должны проводиться в совершенно определенных условиях. Вот что это значит:

1. Найдите место, где вас никто не будет отвлекать и прерывать.
2. Убедитесь, что все члены группы надлежащим образом практиковались во всех упражнениях, описанных в данной книге, выполняли их в надлежащем порядке, добились в них успехов.
3. Договоритесь заранее, что никто не станет хвастать своими успехами. Кто-то из группы, возможно, достигнет более впечатляющих успехов, чем другие, лиха беда начало. Это не значит, что он "лучший" или превосходит в чем-то других. Просто к нему первому пришел успех. Кому-то удастся начать работать на психическом уровне только с пятого-шестого раза, но медленно осваивающие технику зачастую становятся лучшими психооператорами.
4. Если вы знаете выпускника курсов по управлению разумом, попросите его присоединиться к вам. Если он продолжал совершенствоваться в методе, то будет вам очень полезен. Если он запустил практику, то освежающий экскурс по данной книге или визит на занятия по управлению разумом (он может сделать это бесплатно) быстро приведет его в нужную форму.
5. Когда приходит ваша очередь стать психооператором, то отбросьте свои сомнения и глубже погружайтесь в опыт. Прислушивайтесь к тому, что приходит в голову, догадкам и, самое главное, не старайтесь объяснять свои находки логически. Не говорите "этого не может быть" и не ждите иных ощущений. Что прежде всего приходит на ум, чаще оказывается правильным, чем то, что начинает осмысливаться. Все время говорите! Сканируйте тело сверху вниз и описывайте то, что видите.
6. Когда наступает ваша очередь быть психоориентатором, то не допускайте намеков. Вы хотите, чтобы работа вашего психооператора увенчалась успехом, но вы не поможете ему, если скажете: "Вернись к грудной клетке."

Ты уверен, что ничего не находишь там?" Не говорите психооператору, что он ошибается. На ранних стадиях, когда возможно особенно много ошибок, иногда получается так, что оператор описывает чей-то еще случай, а не тот, над которым работает. Это простительная ошибка, которая исправляется с практикой. Неодобрительные слова психоориентатора могут вообще приостановить прогресс. Говорите просто: "У меня нет информации по этому поводу".

7. Будьте терпеливы. Если уж полмиллиона таких же, как вы, людей освоили метод, то вы тоже всему научитесь. При работе в одиночку и с неформальной группой вам потребуется больше времени на освоение. Но зачем спешить?
8. Как только работа психооператора станет для вас привычно успешной, продолжайте сохранять свою группу, продолжайте встречаться, исследуйте все новые случаи. Вы будете все более совершенствоваться, пока, наконец, в один прекрасный день не сможете работать в одиночку. С каждым разом вы становитесь чувствительными ко все более тонким сообщениям повседневной жизни, а не только мощным, которые имеют место в случае серьезной болезни.
9. Не берите для исследования никого из присутствующих. Существует определенная юридическая зависимость между исследованием человека, находящегося в непосредственной близости, и исследованием на расстоянии. В первом случае это врачебная диагностика, которую должны осуществлять имеющие на это право врачи и медперсонал, во втором случае этот процесс является психодетекцией, не вступающей в противоречие с положениями закона.
10. Когда вы обнаруживаете какую-то болезнь у обследуемого вами человека, не спешите сообщать ему новость. Это дело его врача. Ваше дело развить в себе психические способности, которые позволят вам помочь ему и другим психически и, следовательно, законно. Просто мысленно поправьте то, что обнаружили. Вы мысленно обнаружили, мысленно и поправьте.

Как я предупреждал раньше, не придавайте значения тому, что кто-то первым добился успеха. В свое время, когда я вел один из своих первых классов в 1967 году, я получил этот очень серьезный урок. Одним из учащихся был авиаинструктор Джим Нидхэм. Все у него шло "хорошо": каждый случай, над которым он работал, приносил стопроцентную неудачу. Никто из тридцати двух учащихся не получил худшего результата.

Однако Джим видел, что остальным все удается, одно точное попадание происходило за другим. Если могут остальные, значит может и он, решил Джим и разработал собственный план практики, который осуществлял совместно с супругой, учившейся на курсах вместе с ним. Она делала вырезки из газет о происшествиях с жертвами, и каждый вечер, входя в медитативное состояние, он пытался исследовать один случай за другим. Жена сообщала ему имена, возраст, пол и место происшествий, а он описывал полученные жертвами повреждения. Кроме того, она читала ему имена людей из Желтых Страниц, а Джим пытался угадать их профессию. Шесть месяцев продолжались стопроцентные ошибки, но затем наступил прорыв он успешно проработал первый случай. Затем другой, затем еще один. Сейчас Джим Нидхэм работает со мной в Ларедо, заведует подготовкой инструкторов для курсов и является одним из самых надежных психооператоров. Фактически, теперь Джим может работать психически, даже не

входя в соответствующее состояние. Это стало для него частью нормальной жизни.

Как-то вечером, находясь в бета-состоянии, то есть во внешнем сознании, Джим помогал группе учащихся в вызове советников. Неожиданно он увидел огромного негра в одеяниях из золотой парчи, с широким, украшенным драгоценными камнями браслетом на запястье, который приблизился к одному из учащихся. Этот учащийся отверг его, и тогда негр направился к другому и растворился в его ауре.

Когда упражнение было завершено, первый учащийся заявил, что имеет только одного советника. Их появилось двое, но мужчина оказался Отелло и выглядел слишком пугающе. И тогда второй учащийся воскликнул: "Отелло у меня. Он появился не сразу, но обосновался у меня к концу упражнения!"

Вам не придется так настойчиво работать, < >как < >Джиму Нидхэму, такие случаи очень редки. Но если успех приходит не сразу, то это вовсе не значит, что у вас нет этого психического дара. Это значит только то, что успех придет к вам несколько позже.

ГЛАВА

ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ

КАК ПОМОГАТЬ ДРУГИМ, ИСПОЛЬЗУЯ МЕТОД УПРАВЛЕНИЯ РАЗУМОМ

Обнаружение заболеваний у людей, которых вы никогда в жизни не встречали, удивительно само по себе, однако никогда не останавливайтесь на этом. В организмы, в которые мы переносим наше сознание, мы в состоянии приносить исцеление.

Очевидно, что в процессе мысленного переноса задействована энергия, нацеленная стремлением нашего разума. Измените стремление своего разума со сбора информации на исцеление, и энергия станет воздействовать на то, что мы хотим.

Каким образом мы связаны с этой энергией, которая выполняет то, что мы хотим? Само желание, взятое в его чистой форме, подобно воле. А как я говорил в главе, посвященной победам над привычками, от одной воли мало толку. Точно так же, как мы обнаруживаем заболевания, мы можем визуально представить себе новые условия отсутствия болезни. Это и есть психическое целительство. Вот такая простая вещь.

Для большинства случаев целительства, которые вы хотите осуществить, в общем-то не обязательно изучать технику диагностики. Вы можете эффективно излечивать психически, просто используя мысленный экран, как делаете это при решении своих проблем. Фактически, находясь даже на самых ранних этапах

обучения медитации и визуализации, вы сможете достичь несомненно хороших результатов.

Большая часть отношений вещей в природе находится в состоянии неустойчивого равновесия. Достаточно небольшого толчка, и вы можете сместить равновесие в свою сторону. Правда, иногда равновесие уже смещено и требуется вмешательство более искусного психооператора, которым вы несомненно станете, чтобы вернуть его в исходное положение. Если вы захотите повременить, пока не достигнете той степени овладения методом управления разумом, какой хотите, чтобы начать психическое целительство, то вы просто растратите впустую бесценные возможности оказать кому-то необходимую помощь.

Я начал заниматься целительством задолго до разработки метода управления разумом и даже задолго до того, как разработал продуманный метод целительства. С различными результатами я пробовал один способ за другим. Важно было то, что я не ждал. И значительное число исцелений действительно произошло вполне достаточное, чтобы я заработал славу целителя в той области американо-мексиканской границы, где жил. Некоторые полагали, что я наделен особым даром или необычайными способностями. На самом деле я просто читал и экспериментировал, пока не нашел искомый метод.

Один из моих ранних удачных опытов показывает, насколько отличны от сегодняшних были мои приемы. В 1959 году я услышал об одном приходском священнике, служившем недалеко от Ларедо, который в течение 15 лет страдал от болезненного распухания колен. Часто этот священник бывал прикован болезнью к постели. Но не только боли и постельный режим терзали священника: случалось, служа обедню, он не мог встать на колени, как того требовал ритуал. Сам архиепископ освободил его необходимости становиться на колени во время службы. Но никакое разрешение не могло освободить бедного служителя церкви от чувства, что он нарушает священный ритуал.

И тогда я отправился навестить его.

Думается, я смогу вам помочь, сказал я. Я не врач, но последние 12 лет я изучал парапсихологию, и благодаря ей были достигнуты! результаты, очень подобные исцелениям в результате веры, которые вам известны. Как только я произнес слова "результаты, очень подобные исцелениям в результате веры", священник стал больше переживать за меня, чем за себя. Парапсихология?

Я никогда не слышал об этой науке. Надеюсь, вы не стараетесь вовлечь меня во что-то, чего не одобрила бы наша Святая Церковь?

Я объяснил, как мог, более доходчиво некоторые принципы парапсихологии, которые изучил, и то, как может быть осуществлено излечение. Ничто из того, что я сказал, казалось бы, не противоречило его религиозным взглядам. Священник обещал подумать и, возможно, позвонить мне вскоре. Однако сожалеющий взгляд и недоверие, звучавшее в голосе, не оставляли мне надежды, что я когда-нибудь вообще услышу о нем. Я знал, что он будет молиться за спасение моей души от опасностей, по его мнению настолько серьезных, что опасения за меня заслоняли волнение за свое собственное состояние.

И все-таки он снова связался со мной через месяц, и вскоре я снова сидел у его кровати.

Хосе, ты знаешь, что пути Господни неисповедимы. Через несколько дней после твоего визита я получил письмо с рецензией книги, написанной братом нашего ордена. И я нашел, что целая глава в его книге посвящалась парапсихологии, о которой ты рассказывал мне тогда. Теперь я лучше представляю себе, что это такое, и решил разрешить тебе поработать надо мной.

Я сидел у него больше часа, рассказывал о прочитанном и работе, которую уже проделал. Чем дольше я общался с этим человеком, тем больше он мне нравился. Наконец он утомился, и я понял, что мне пора уходить.

Ну, когда же, сказал он на прощание, мы начнем лечение?

Оно уже началось, святой отец.

Но я не понимаю.

Это чисто умственная вещь, святой отец, и пока мы с вами разговаривали, я уже провел подготовительную работу.

Остальную работу я сделал дома в тот же вечер. На следующее утро священник связался со мной по телефону и с удивлением и радостью в голосе сообщил, что ночью произошло значительное улучшение его здоровья.

Через три дня после моего визита он уже мог ходить, сгибать ноги и никогда больше не испытывал неприятностей с коленями. Чудо? Нет, совершенно естественное явление. Вот как я его совершил.

Во время нашего более чем часового разговора мы были одновременно сосредоточены и расслаблены два условия, которые способствуют целительству. Обсуждавшиеся нами темы добавили священнику уверенности в парапсихологии. В работе на психическом уровне уверенность так же важна, как вера в религии. Я стал воображать себе больного в более добром здравии и, что так же важно, проникался к нему все большей симпатией. Любовь к ближнему огромная сила, и я хотел, чтобы она тоже сыграла в этом случае свою роль.

Я сделал также еще одну подготовительную работу, которой воспользовался затем вечером. Для того чтобы облегчить себе визуализацию, я внимательно изучил священника его лицо, ощущение рукопожатия, различные характерные выражения, жесты, прислушался к голосу, запомнил свое общее ощущение в его присутствии. Это и была "подготовительная работа".

Несколько часов спустя, когда священник уже спал, а я вернулся домой, была сделана остальная работа. То, что я делал тогда, решительным образом отличается от того, что я делаю сегодня. Тогда я уже знал, что психические энергии передаются наиболее эффективно, когда на карту поставлена сама жизнь, о чем я упоминал в предыдущей главе. Вместо того чтобы войти в медитативное состояние, я задержал дыхание и стал представлять себе священника здоровым. Протекли долгие минуты, и мой организм стал отчаянно требовать глотка воздуха. А я все держался за образ здорового священника. И Я

это время мой разум издал своего рода энергетический крик, и психическая энергия крика, неся в себе четкий образ здорового человека, понеслась точно туда, куда назначалась.

Наконец я задышал, убежденный, что работа проделана. Это оказалось правдой. Метод, которому я учу теперь, намного легче для оператора, но настолько же эффективен. Для этого просто надо научиться уверенно пользоваться мысленным экраном. А теперь я распишу для вас всю процедуру подробно, этап за этапом.

1. Полезно, хотя и не обязательно, подробно выяснить состояние здоровья человека, которого вы собрались лечить. Это можно сделать психически или физически не имеет значения.
2. Войдите в свое медитативное состояние и спроецируйте образ нужного человека на мысленном экране как он есть, не исключая болезни. Поместите рядом, но левее, его образ, с которым вы что-то делаете, чтобы устранить заболевание. (Если вы никогда не встречали этого человека и не освоили диагностику, попытайтесь узнать заранее, как выглядит данный человек, чтобы сделать визуализацию как можно более точной.)
3. Затем, еще левее, создайте на экране образ уже здорового человека, полного энергии и оптимизма. В глубокой медитации вы очень чувствительны к тому, что говорите себе. Именно данный момент принципиально важен для выработки убеждения, что созданный образ соответствует действительности не становится реальным или будет реальным, но что он уже есть в действительности. Объяснение заключается в том, что в состояниях альфа или тета ваш разум связан с причинами, а в бета-состоянии мы связаны и работаем с результатами. Создавая визуальные образы со всей возможной убежденностью в альфа и тета, вы приводите в движение причины. И не беспокойтесь о том, что происходит со временем при замене "будет" на "есть". На этом уровне сознания время является чем-то иным. Представляйте себе, что требуемые результаты уже достигнуты.

Среди законов Вселенной, похоже, существует что-то вроде космического Билля о правах, который гарантирует, что все мы, независимо от того, высокородные мы или низкие, умные или не слишком, можем влиять на причины, приводящие к воплощению в жизнь естественных вещей благодаря силе наших желания, веры и ожидания. Об этом было сказано равно и лучше, почти две тысячи лет назад, как свидетельствует апостол Марк в Новом Завете. "Все, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите, и будет вам".

Когда вы будете представлять человека в добром здравии, наступит момент, кстати, очень приятный момент, когда вы поймете, что сделали достаточно. Он приятен потому, что к нему примешивается ощущение свершения. Проведите отсчет от одного до пяти, чтобы вернуться в бета, "чувствуя себя в полном сознании и лучше, чем раньше".

Чем больше вы будете практиковаться в данной технике, тем чаще будут происходить "чудесные совпадения" и тем сильнее будет ваша вера, которая вновь будет производить еще более прекрасные совпадения. Как только вы вполне научитесь пользоваться мысленным экраном, вы можете начинать вызывать эту цепную реакцию.

В то время как приемы религиозного исцеления посредством веры и исцеления посредством психической энергии различны, я считаю, что их принципы и результаты подобны. Ритуалы религиозного исцеления отличаются в зависимости от культуры, но имеют одинаковый двойственный эффект: переход разума в более глубокое состояние и укрепление веры и ожидания.

Многие целители применяют методы, которые изнуряют их. Они растрачивают свою энергию и даже теряют в весе всего за один сеанс. Этого не нужно. Фактически, методы и приемы управления разумом приводят к обратному эффекту в целителе. Как только мы ощущаем момент свершения, мы испытываем значительный душевный подъем и приходим в себя в состоянии действительно "лучшем, чем раньше". Исцеление других, как мы видим, благотворно влияет и на самого целителя.

Многие целители считают, что не в состоянии лечить самих себя. Некоторые даже считают, что, сделав такую попытку, они лишатся своей "силы". Мы многократно, раз за разом доказывали, что это совершенно не так. Многие считают также, что необходимо находиться в присутствии человека, исцеление которого намечается, для "возложения рук". Для тех из нас, кто не является дипломированным врачом или представителем зарегистрированной церкви, это вообще противозаконно. Но что оказалось более важно это не обязательно. Прекрасно работает лечение на расстоянии.

Обсуждая эту тему на занятиях по управлению разумом, мы часто цитируем случай из Евангелия о том, как Христос исцелил слугу центуриона на расстоянии. Христос не видел слугу, перед ним был только центурион, поведавший о болезни. "И его слуга был исцелен тотчас же".

Одно небольшое наблюдение: заметьте, что, согласно нашим поверьям, когда мы загадываем желание по грудной косточке птицы, когда видим падающую звезду или задуваем свечи на пироге в день рождения, нам напоминают, чтобы мы не раскрывали задуманного. Похоже, что такая секретность нечто большее, чем простая игра. Мне кажется, за этим кроется особая мудрость. Держа в секрете желание, а в нашем случае представление об исцелении, мы препятствуем рассеянию энергии, а может быть, даже наращиваем её. По этой причине я и многие наши лекторы рекомендуют учащимся не распространяться о своем психическом целительстве. Как сказал Иисус Христос после одного из исцелений: "Смотрите, чтобы никто не ведал об этом". Он просил не скрывать его действия его соображения были более глубоки.

Главы с 3 по 14 включительно, которые вы только что прочли, излагали материал в том порядке, в каком его проходят на курсах, по управлению разумом, чтобы помочь вам научиться использовать свой разум особым образом для решения возникающих в жизни каждого человека проблем. Прочитанный вами материал основан на моем более чем тридцатилетнем исследовании и экспериментировании. Как вы заметили, я проводил всю работу на очень практическом уровне. Это происходило, вероятно, потому, что я родился в нищете и жизнь с самого начала ставила передо мной практические проблемы.

Однако попутно мне казалось весьма естественным размышлять о множестве открытий, которые меня удивляли. В связи с тем, что на меня влияли прочитанные книги, научные авторитеты и, возможно, больше всего богатейшие традиции христианства, я не могу похвастать особой оригинальностью своих мыслей.

Меня удивляло, что, какое бы открытие для себя я ни делал, оно не вступало в конфликт с моими религиозными убеждениями. А ведь на протяжении столетий между наукой и религией происходило трагическое и прискорбное непонимание. Лично я на себе этого никогда не испытывал. Еще больше меня удивляло то, что мои открытия вообще не противоречили каким-то религиям, а фактически всем установившимся мировоззрениям. Среди выпускников наших курсов есть атеисты, протестанты всех направлений, католики, иудеи, мусульмане, буддисты и индуисты, а также ученые, представители самого широкого спектра наук.

Значит ли это, что в методе управления разумом нет внутренних достоинств? Значит ли это, что техники, которые я разработал, ни хороши, ни плохи, как не может быть ни плохой, ни хорошей таблица умножения? Я сказал, что хотел бы поделиться рядом своих соображений, но в данный момент изложу несколько твердых убеждений, которые могу подкрепить логикой. Позвольте изложить их в виде некоего катехизиса:

1. Имеет ли Вселенная свои законы? Конечно, и наука открывает их.
2. Можем ли мы нарушить эти законы? Нет. Мы можем спрыгнуть с крыши дома и умереть или разбиться, законы не будут сломаны, а мы будем.
3. Может ли Вселенная думать о себе? Мы знаем, что, по крайней мере, часть ее может: это мы сами. Не логично ли заключить, что и вся она может?
4. Равнодушна ли к нам Вселенная? Как это может быть? Ведь мы ее часть, и она соответствует нам.
5. Хороши мы или плохи в своей сущности? Когда мы находимся в самом близком контакте сами с собой в состоянии медитации, мы не в состоянии творить зло, но только добро, много добра.

Если бы мои эксперименты не доказали утверждение пункта 5, я и мое понимание реальности были бы совершенно иными.

Лучшее определение реальности, какое я когда-либо слышал, утверждает, что реальность это сон, в котором участвуем мы все. Мы имеем лишь слабое представление о том, что происходит в действительности. То, как мы воспринимаем, как видим предметы, зависит во многом от нашего удобства. Предметы на расстоянии в действительности не становятся меньше, а кажущиеся твердыми на самом деле не твердые.

Все сущее представляет собой энергию. Различие между цветом и звуком, между космическим лучом и изображением на телеэкране в частоте, т.е. в том, что делает энергия и с какой скоростью. Материя тоже представляет собой энергию, как мы узнаем из формулы $E=MC^2$, это энергия, совершающая нечто, находящаяся в особой форме. Очень интересная вещь получается в мире энергии, мире противоположностей (верх и низ, черное и белое, быстрое и медленное) с самой энергией ей нет противоположности. Это потому, что нет ничего, что не являлось бы энергией, включая нас самих и все, что мы думаем. Мышление одновременно потребляет и выделяет энергию, или, точнее, оно преобразует энергию.

Теперь вы понимаете, почему я нахожу мало различий между предметом и мыслью.

Могут ли мысли влиять на предметы? Конечно, потому что энергия может. Могут ли мысли влиять на события? Конечно, потому что энергия может.

Является ли время энергией? По этому поводу у меня есть только самые общие соображения, так как время поворачивается к нам таким огромным количеством разнообразных граней. Посмотришь на время под одним углом зрения, и оно кажется предельно ясным, посмотришь под другим и оно окажется совершенно иным.

Когда мы завязываем шнурки ботинок или переходим улицу, то нам лучше думать, что время распространяется по прямой линии из прошлого через настоящее и уходит в будущее. Мы должны думать так для того, чтобы справиться с повседневной работой, называемой жизнью, точно, так же, как мы привычно думаем, что солнце встает и садится, как будто Коперник до сих пор не опроверг этого. Исходя из общепринятого взгляда на время, мы можем помнить прошлое, ощущать настоящее и, если вообще можем, неуверенно заглядывать в будущее.

Совсем иначе все видится с другой точки зрения. В состояниях альфа и тета мы можем заглядывать как в будущее, так и в прошлое. Предстоящие события действительно отбрасывают перед собой свои тени, и нас можно, научить видеть их. Эта способность известна под уважаемым ныне словом "прекогниция" (предвидение). Оно уважалось куда меньше в те времена, когда я выиграл в мексиканскую лотерею.

Если в состояниях альфа и тета можно ощущать будущее, значит, оно должно посылать перед собой какой-то вид энергии, на который мы в состоянии настроиться. А для того, чтобы посылать энергию в каком-то направлении, время само должно иметь энергетическую сущность.

Много лет назад, экспериментируя с гипнозом, я заметил за временем одну странную закономерность. Когда я запускал время вспять для своих двух детей, участвовавших в эксперименте, то есть переносил их в прошлое, и движение из настоящего в прошлое прекращалось слишком резко, то они отклонялись телом вправо. Это похоже на то, как если бы мы ехали в автобусе и при резкой остановке качнулись вперед.

А дети ощущали, что при перемещении во времени из настоящего в прошлое они перемещались вправо. Когда я возвращал их из прошлого в настоящее и

останавливал, то происходило обратное они отклонялись телом влево. Многие из моих ранних экспериментов с различными предметами подтверждали этот феномен.

Позже, когда я оставил гипноз ради управляемой медитации, я захотел узнать, как субъективно ощущается перемещение вперед и назад во времени. И тогда я повернулся лицом на восток, так как многие восточные дисциплины указывают именно это направление, а для меня оно было ничем не хуже всех остальных. А затем я подумал, что смогу более свободно обращаться со временем, если, учтя подсказку моих экспериментов с гипнозом, расположу будущее слева от себя, а прошлое справа.

На этой планете солнце встает на востоке, неся с собой новый день, и, пройдя по небу, садится на западе. Если я обращусь лицом на юг во время медитации, то восток будет слева от меня, запад справа, и, таким образом, я буду ориентирован по планетарному течению времени.

Действительно ли я открыл направление течения времени на Земле, я не знаю. Но я твердо знаю, что как только стал обращаться лицом на юг, то почувствовал себя более ориентированным в направлении течения времени и стал оперировать им свободнее.

А теперь обратимся к более крупным вопросам. В предыдущих главах я несколько раз упомянул Высший разум. Является ли это выражение завуалированной ссылкой на Бога? Я не могу доказать то, что собираюсь сказать, поэтому говорю, исходя только из веры. Мой ответ таков: нет, под Высшим разумом я не имею в виду Бога. Я пишу слово Высший с большой буквы, потому что преисполнен уважением к Высшему разуму, но для меня это не Бог.

Вселенная, кажется, кроит то, что кроит, с высочайшей степенью эффективности без малейшего лоскутка отходов. Когда я ставлю одну ногу перед другой при ходьбе, то не верю, что в обязанности Господа входит следить, чтобы я не запутался в них, не занимается этим и Высший разум это моя собственная обязанность. Я был генетически запрограммирован на то, чтобы научиться ходить, вот это была работа Бога. Ну, а когда я уже научился, то все зависит уже только от меня.

Однако некоторые шаги в нашей жизни необычны, и мне может понадобиться информация, недоступная посредством пяти органов чувств, чтобы принять правильное решение. За этим я обращаюсь к Высшему разуму. Но иногда мне необходимо получить совет чрезвычайной важности. И за этим я обращаюсь к Богу. Я молюсь.

Я представляю себе различные уровни разума как некий континуум, начинающийся из неодушевленной материи, проходящий растительный мир, животный мир, затем человека, а от него Высший разум и приходящий, наконец, к Богу. И я верю, что нашел научно обоснованные пути связи с каждым уровнем от неодушевленной материи до Высшего разума. Я проводил эксперименты при строго определенных условиях и проверял их многократным повторением, поэтому все, кто последует рекомендациям данной книги или пройдет курс управления разумом, смогут воспроизвести их. Именно это я понимаю под

выражением "научно обоснованные". Много остального является предположениями, соображениями и верой, а не наукой.

И еще одно мое соображение: в перспективе длительной человеческой истории мы, человечество, только что завершили очередной этап эволюции. Им был этап развития человеческого мозга. Теперь этот этап завершен? мы уже имеем все клетки мозга, которые должны были приобрести. Следующий этап уже начался это развитие способностей нашего мозга. Скоро то, что считается особыми психическими способностями, будет для всех нас самым обычным, как обычные они среди выпускников курсов по управлению разумом и тех читателей, последует рекомендациям, которые я изложил в этой книге.

Теперь вы видите, что у меня сложились определенные взгляды на мир и на то, что представляет собой истина и реальность. С вашей стороны будет справедливо задать вопрос: "Выходят ли в жизнь выпускники курсов по управлению разумом с мировоззрением, подобным этому?" Далеко не всегда это так. И я приведу пример.

Среди тех, кто стал страстным приверженцем метода управления разумом, удивительно многие стали вегетарианцами. Гарри Макнайт, мой ближайший коллега, тоже стал им недавно. А я люблю хороший бифштекс.

ГЛАВА

ШЕСТНАДЦАТАЯ

СПРАВОЧНЫЙ СПИСОК

Когда вы освоите все техники, описанные мной, то, как большинство выпускников курсов по управлению разумом, сможете продолжать пользоваться только теми, которые наиболее удаются вам, оставив остальные. Вы сможете с легкостью восстановить в них навыки и снова получить хорошие результаты посредством быстрого повторения тех приемов, которые забросили.

Чтобы сэкономить ваше время, я привожу список всех техник, описанных в главах с 3 по 14 включительно:

1. Как научиться медитировать по утрам гл.3
2. Как выходить из медитативного состояния гл.3
3. Как медитировать в любое время дня гл.3
4. Первый этап визуализации: ваш мысленный экран гл.3
5. Первый этап динамической медитации гл.4
6. Как решать проблемы с помощью медитации гл.4
7. Как использовать технику трех пальцев для быстрого вспоминания гл.5
8. Этапы ускоренного обучения гл.6
9. Как запоминать свои сны гл.7
10. Как во сне находить решения своих проблем гл.7

11. Как проводить "умственную чистку" своего организма гл.8
12. Как избавиться от вредных привычек: переедания гл.9, курения гл.9
13. Как исцелить самого себя гл.10
14. Как улучшить супружество гл.11
15. Как работать на психическом уровне гл.12
16. Как осуществлять психическое целительство гл.14