

# Хозе СИЛЬВА, Филипп МИЭЛЕ

## УПРАВЛЕНИЕ РАЗУМОМ (МЕТОД СИЛЬВА)

---

### **Сильва Хосе -**

Бизнесмен, спортсмен, художник, преподаватель, учёный, философ и автор Метода Сильвы. Начав свою карьеру в возрасте 6-ти лет, этот человек превратился в уважаемого бизнесмена. Он основал школу электроники в своём родном городе, разработал и получил патенты на несколько типов биоинструментов и написал огромное количество книг, которые были опубликованы во многих странах мира.

### **ВСТУПЛЕНИЕ**

Один из авторов книги Хозе 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 представил себе.

Для тех, кто не прошел обучения управлению разумом, это покажется невероятным, но, когда вы дойдете до глав, написанных

Хозе Сильва основателем учения об управлении разумом, вы узнаете об еще более ошеломляющих возможностях вашего мозга. И, вероятно, наиболее удивительным является то, с какой легкостью и быстротой вы можете учиться.

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

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

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

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

Представьте себе, что умственным усилием можно 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 Филип Миэле, описывает взрывоподобное распространение метода управления разумом и помощь тысячам людей, обучавшихся на курсах. Во внутренней книге мистер Сильва делится с вами множеством техник, которым обучает на занятиях курсов по управлению разумом. Так как эти занятия проводятся в группах под руководством опытных преподавателей, то достигаемые там успехи более быстры и впечатляющи, чем те, которых достигнете вы, занимаясь в одиночку. Тем не менее, если вы в точности будете следовать рекомендациям мистера Сильва и выполнять все упражнения, то результаты не замедлят проявиться, и изменят вашу жизнь к лучшему не так быстро, но неизбежно.

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

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

## **ГЛАВА 1.**

### **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, Чисточника жизненной мудрости, озарений прозорливости, когда это необходимо, ощущения любви и могущественного покровительства. Какие бы чувства вы испытывали при этом?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Несколько Слов О Медитации**

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

Однако в различных медитативных дисциплинах данное слово имеет более специфическое значение, определяющее особое состояние разума. В некоторых дисциплинах достижение этого состояния, очищающее мозг от всех сознательных мыслей, является целью само по себе. Медитативное состояние, как доказали

бесчисленные исследования, приводит к приятному успокоению и далее к облегчению, что предотвращает заболевания, вызываемые нервным напряжением.

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

В наши дни мы все чаще слышим об альфа-ритмах. Альфа-ритмодинамика 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 ощущений осязательные, 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 медикаментах, 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 2.**

### **Познакомьтесь с Хозе**

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

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

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

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

— Вы мочитесь в постель? — Хозе был поражен вопросом.  
 — Вам нравятся женщины? — Хозе, отец трех детей и по

предопределению судьбы в будущем ставший отцом десятерых, был просто испуган.

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

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

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

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

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

То, что он узнал о гипнозе, плюс то, что он знал об электронике, плюс низкие отметки в школьных аттестатах его детей вернули его к вопросу, который он поставил раньше: можно ли увеличить способность к обучению и коэффициент интеллекта, то есть IQ, посредством какого-либо способа тренировки мозга?

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

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

Гипноз обеспечивал восприимчивость, которую искал Хозе, но не давал той степени независимости мышления, которая приводит к осмыслению явлений с целью их понимания. Иметь голову, набитую запомненными фактами, еще недостаточно, к этому необходимо добавить способность проникновения в суть вещей и их понимание.

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

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

Это было первое открытие Хозе — весьма значительное, которое неоднократно подтверждали другие исследования, в основном по биологической обратной связи. Он стал первым человеком, который

доказал, что наш мозг способен сохранять сознание при частотах альфа и тета.

Другое свершение — более ошеломляющее — было еще впереди.

• • •

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

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

Между тем все соседи Хозе заметили, что успехи в учебе его детей улучшились замечательным образом. Поначалу они с большой подозрительностью относились к его попыткам постичь неизведанное, причем такие его области, какие, возможно, защищены опасными силами, с которыми лучше вовсе не связываться. Однако успех, которого он добился со своими детьми, игнорировать было невозможно. Не согласится ли Хозе работать и с их детьми?

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

В течение следующих десяти лет Хозе занимался с 39 детьми из различных семей Ларедо и добился еще более впечатляющих

результатов, так как с каждым из них совершенствовал технику своего метода. Это и было его второе замечательное достижение: он разработал первый в истории метод, посредством которого любого человека можно обучить применению ESP, и в доказательство этого уже имелось 39 повторностей эксперимента. Следующим этапом должно было стать совершенствование метода.

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

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

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

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

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

Женщина-врач написала в газету, сообщая, что тоже всю жизнь мучилась мигренью. Но после того, как она прошла курс по управлению разумом, головные боли больше не повторялись. “И,

поверите ли, зал, где проходила следующая вводная лекция по методу, был переполнен. Забит до отказа.”

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

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

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

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

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

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

И хотя Хозе легко улыбается, но, когда он слышит фразу вроде: “Хозе, вы изменили мою жизнь!” — его улыбка чуть бледнеет, и он серьезно отвечает: “Нет, это сделал не я. Это сделали вы с помощью собственного мозга”.

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

## **ГЛАВА 3.**

### **Как Научиться Медитировать**

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

"...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. Проделывая это, сосредоточьтесь на счете, и вы в первый раз войдете в альфа.

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

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

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

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

Как только вы установили в уме экран, спроецируйте на него что-нибудь простое и знакомое, например, апельсин или яблоко. Каждый раз, входя в состояние медитации, оставайтесь с одним образом, вы сможете поменять его в 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 4.**

### **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 напеваю 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 краткого 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 неистощима 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 5. 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 слышали 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. Учитывая, что вы сейчас сосредоточены на другом, вы даже не подозреваете о них. Между тем вас окружают звуки и запахи, вы что-то видите боковым зрением, чувствуете, возможно, некоторое неудобство из-за тесного ботинка, ощущаете под собой стул, температуру воздуха в комнате перечислять можно до бесконечности. Вы воспринимаете все эти ощущения, но не осознаете их, что на первый взгляд кажется противоречием. Чтобы разобраться в ситуации, давайте рассмотрим случай, который произошел с женщиной в состоянии общего наркоза.

Эта женщина за время своей беременности завязала прекрасные отношения со своим врачом-акушеркой. Между ними возникла дружба и взаимопонимание. Когда же пришло время родов, то женщина под общим наркозом, как это обычно делается, родила здорового ребенка. Позже, когда врач посетила свою пациентку в палате, она заметила, что женщина испытывает странную отстранённость 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 услышали его имя, то сам факт слышания был необходимым событием. Вам требуется просто вспомнить окружающие обстоятельства данного события на вашем мысленном экране, как я уже объяснял, и вы вновь услышите нужное имя. Расслабьтесь, войдите в альфа-состояние, создайте экран, восстановите на нем событие. Все это займет не более 15-20 минут. У нас есть еще один способ, вроде скорой помощи, который мгновенно погрузит вас в необходимое состояние, где 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 вспоминания.

Учительница, преподающая в четвертом классе одной из школ Денвера, использовала методы мысленного экрана и трех пальцев для обучения учеников правописанию. Она брала в среднем по 20 слов в неделю. Для проверки усвоения, вместо диктовки всех слов по очереди, учительница попросила учеников записать все слова, какие Они усвоили за прошедшую неделю. Ученики прекрасно вспомнили все слова и их правописание с помощью методов трех пальцев и мысленного экрана. "Даже самым слабым ученикам потребовалось не более 15 минут, чтобы выполнить тест, 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 6.**

### **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 останьтесь во внешнем сознании, бета. Начитайте раздел вслух на магнитофонную ленту. Теперь войдите в альфа-состояние, включите магнитофон и сосредоточьтесь на своем голосе, воспроизводящем материал учебника.

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

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

Попросите кого-нибудь нажать кнопку воспроизведения по вашему сигналу.

Используйте технику трех пальцев для быстрого возврата в альфа.

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

По мере дальнейшего прогресса возможно возвращение ощущений от раннего пребывания в альфа, но на самом деле вы переходите в более глубокие состояния, вероятно, в тета. На занятиях курсов по управлению разумом я неоднократно наблюдал людей, находящихся в глубоких состояниях и вместе с тем эффективно действующих с открытыми глазами, обладающих таким же ясным сознанием, в каком сейчас 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 взглядываться им в глаза. В результате его речь звучит более убедительно, чем если бы он сверялся со своими заметками, и никто не обращает внимания на жест, который делают пальцы его левой руки.

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

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

## **ГЛАВА 7. 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 — большой 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 труды 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. Закрыв глаза, и вновь вокруг был свет. Я повторил опыт несколько раз: открытые глаза темно, закрытые светло. Когда я закрыл глаза в третий или четвертый раз, то увидел три цифры: 3-4-3. А затем следующий ряд цифр: 3-7-3. Потом снова первый набор, а потом снова второй.

Куда больше, чем шесть цифр, меня заинтересовал свет, который мало-помалу стал угасать. Я подумал, не подходит ли моя жизнь к концу, подобно тому, как вспышка света предшествует выходу из строя электролампы. А когда понял, что не умираю, то постарался вызвать свет назад, чтобы изучить его. Я изменил ритм дыхания, поменял положение тела в постели, состояние ума, но ничто не срабатывало. Свет продолжал меркнуть. Свечение длилось всего 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 8.**

### **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 поделать!" А эта фраза, сказанная с должным чувством, приобретает оттенок правдивости и дает кажущееся 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 Эмилом 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 ауто-суггестии" (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 заблокированы 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 пробыть 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.

## **ГЛАВА 9.**

### **Сила Воображения**

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 бодры 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", Ч рассказывал 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 выкуриваете 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 настоящей "потребности" покурить, сделайте глубокий вдох, сведите вместе три пальца и, пользуясь теми же словами, что и в медитации, напомним 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 пытаясь 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 10.**

### **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 противомигреновым 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 паразит 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 Симонтон 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 Симонтон... добиваются замечательных результатов в лечении раковых заболеваний, соединяя методы визуализации для физиологического саморегулирования пациентов с традиционной лучевой терапией".

В своей бостонской речи доктор Симонтон 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 Симонтон занимает пост главного врача Научно-исследовательского и консультативного онкологического центра в Форт-Уэрте, где он и его коллега Стефани Мэтьюз-Симонтон 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 Симонтона 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 11.**

### **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 сходиться 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 12.**

### **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 ESP, 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 ESP. 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 воротами 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 умаФ.')

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: "Чловека, имя которого я здесь записал, зовут Джон Саммерс. Ему 48 лет, живет в Элкхарт, 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 привлёкшие 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 холодней справа-холодней и темней... 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. А что 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, действительный. 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 13. 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 проделайте 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 удастся, 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 14.**

### **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 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 захотите 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 американско-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.

Хозе, 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.

## **ГЛАВА 15.**

### **Некоторые Соображения**

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 обычны 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 16.**

### **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 себя 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

## **ГЛАВА 17.**

### **Применение метода управления разумом в психотерапевтической работе**

В нескольких предыдущих главах Хозе Сильва описывал и давал подробные инструкции о том, как освоить техники метода. Вы могли заметить, что метод управления разумом обращается к очень глубоким состояниям сознания, и подумать, подобно многим другим, не подвергаетесь ли вы каким-либо опасностям, исследуя, возможно, впервые необычайные глубины своего разума.

Хозе Сильва и ближайшие его коллеги, организующие проведение обучения по методу управления разумом, утверждают, что имеющийся у них опыт доказывает практически полное отсутствие даже малейших “непредвиденных побочных эффектов”, если использовать медицинскую лексику. Другими словами, никто из прошедших курс обучения не ухудшил состояние своего здоровья, насколько это известно Хозе и его сотрудникам.

Один из выпускников курсов по управлению разумом, представитель медицинской профессии, подверг безопасность метода очень строгой проверке. Это был доктор Клэнси Д. Маккензи, известный психиатр и психоаналитик из Филадельфии, директор Филадельфийской Психиатрической консультационной службы, член совета Филадельфийского Психиатрического центра и активно практикующий врач. Он является также давнишним поклонником Йоги, изучавшим и другие медитативные дисциплины, биологическую обратную связь и парапсихологию. В качестве продолжения своих исследований в указанных сферах он записался на курсы по управлению разумом в 1970 году. “Я хотел проверить, действительно ли на курсах обучали яснovidению, как утверждали некоторые мои пациенты, прошедшие обучение. Я пришел к убеждению, что некое психическое преобразование действительно имеет место, и с тех пор посвятил немало времени и усилий дальнейшему изучению метода”.

Два другие аспекта также зажгли интерес ученого к методу управления разумом: замечание, сделанное Зигмундом Фрейдом под конец карьеры, и нечто происшедшее на его глазах на занятиях по изучению метода управления разумом.

Фрейд заявил, что наиболее многообещающим направлением психотерапии в будущем станет мобилизация энергий самого пациента. И доктор Маккензи ясно увидел на занятиях курсов по методу управления разумом, что люди применяли энергии, о существовании которых у себя даже не подозревали.

На занятиях он увидел и еще кое-что: “Трое из 30 учащихся имели эмоциональные расстройства, а стабильность еще одного находилась под вопросом. В чем заключалась причина? Привел ли сам курс к эмоциональным расстройствам или эти люди уже были больны, когда поступали на курсы? Были ли мои собственные пациенты, поправившиеся после занятий, просто счастливыми?”

Наиболее рациональный способ все выяснить, рассудил ученый, это протестировать людей до и после обучения на курсах. Тест будет направлен на то, чтобы выявить наиболее психически уязвимых людей. И тогда доктор Маккензи вместе со своим; коллегой, доктором Лансом С. Райтом, профессором психиатрии университета Пенсильвании, начали исследование. На протяжении следующих 4,5 лет 189 психиатрических пациентов добровольно согласились пройти через обучение на курсах по управлению разумом. Для обеспечения еще более строгих условий эксперимента ученые сфокусировали свое внимание на подробном изучении тех из указанной группы, кто находился в состоянии психозов, пограничных состояниях и психозов в стадии ремиссии. Таких оказалось 75 человек.

Учитывая, что на здоровых людей курс оказывал благотворное влияние, результаты тестов не удивили докторов Маккензи и Райта. Среди психиатрических пациентов наблюдалось стабильное улучшение умственного здоровья.

Для тех, кто интересуется подробностями и условиями проводившихся исследований, приведем некоторые данные. Из 75 человек с расстройствами психики 66 человек были пациентами доктора Маккензи. Они составляли 100 процентов пациентов с психозами и пограничными состояниями, которые согласились пройти обучение на курсах по управлению разумом.

В самом начале исследований пациенты направлялись на курсы с осторожностью, по одному, чтобы можно было проследить за проявлением болезненных эффектов у них или у класса. К тому же, пациенты направлялись на курсы в “их наиболее стабильный период”, как говорил доктор Маккензи. Позже он отметил, что вполне возможно посылать пациентов и в менее стабильном состоянии, а четверо были направлены на учебу в состоянии активного психоза. Еще позже доктор Маккензи совершенно спокойно посылал на курсы по несколько больных человек сразу, иногда шесть и более.

В процессе исследований доктор Маккензи провел тестирование 58 из указанных пациентов до и после курсов, чтобы выяснить, к каким изменениям может приводить обучение. Тест проводился по экспериментальному опросному листу восприятия (Experimental World Inventory), содержащему около 400 вопросов, направленных на определение вида восприятия человеком реальности, — что-то вроде знаменитого теста Роршаха с чернильными кляксами (пятна Роршаха), но в письменной форме. Результаты тестов, проведенных

до и после курсов, были очень впечатляющи: 36 человек показали значительное улучшение в восприятии реальности, 21 сохранили свои показатели и только у одного человека произошло ухудшение.

Человеком, у которого произошло ухудшение состояния, оказался 29-летний мужчина с диагнозом “кататоническая шизофрения”, но даже он после курсов впервые в жизни перестал принимать медикаменты и начал встречаться с представительницами противоположного пола. “Клинически, — заметил доктор Маккензи, — за обучением на курсах последовало увеличение эмоциональной энергии и некоторая оптимизация во взглядах на жизнь. Одна ко свидания с женщиной привели к конфликту и через две недели после учебы вызвали возобновление болезни. Но госпитализации не требовалось.”

Все указанные пациенты находились на психиатрическом лечении на протяжении года и более, что давало доктору Маккензи отличную возможность определить, какие в действительности клинические изменения происходят после обучения на курсах. Приведем некоторые из его наблюдений.

Пациент, 30-летний шизофреник, ранее верил, что действует согласно приказаниям, получаемым телепатически и требующим от него совершения убийства. К счастью, ему так и не удалось найти нужную жертву. Во время терапевтических сеансов после курсов впервые в жизни он был в состоянии обсуждать свою “систему навязчивых идей”. Его эмоциональное состояние и мировоззрение значительно улучшились. Спустя некоторое время он возобновил учебу в высшем учебном заведении с целью получения степени доктора философии. “Его способность осуществить намеченное была прямым следствием учебы на курсах,” — утверждает доктор Маккензи.

Из 28 пациентов, страдавших от различных видов депрессий (инволюционных, психотического уровня, шизоидных и маниакально-депрессивных психозов), состояние 26 значительно улучшилось после обучения на курсах. Двое других, которые сообщили об ухудшении состояния, показали не только улучшение показателей по опросному листу, но, как и другие, могли решать проблемы, с которыми не могли бы справиться ранее!

Двадцатилетняя женщина намеревалась совершить самоубийство и находилась на начальной стадии острого психоза. Она заявила доктору Маккензи, что он ничем не сможет ей помочь — она все равно

покончит жизнь самоубийством. И тогда он порекомендовал ей пройти курсы по управлению разумом. А к концу первой недели учебы он “был поражен: она отреагировала лучше, чем кто-либо другой из пациентов. Это была одна из самых радикальных ремиссий, которые мне пришлось когда-нибудь наблюдать”.

Пациентка обрела спокойствие, стала более разумной, ее мысли больше не перескакивали с одного предмета на другой. Что не менее важно, ее пессимистическое отношение к жизни значительно изменилось в лучшую сторону. В истории болезни доктора Маккензи и Райт записали: “Госпитализация, прием больших доз медикаментов не смогли оказать на нее того успокаивающего воздействия, какое произвело посещение курсов. Она повторила курс обучения через две недели, и опять наблюдалось серьезное улучшение состояния. Изменения произошли поразительные, она превосходно реагировала на терапию в течение следующих шести месяцев”. А год спустя доктор Маккензи констатировал полное выздоровление женщины от острой формы заболевания.

Психозы, конечно, представляют собой весьма серьезные умственные расстройства. Неврозы поддаются лечению гораздо легче. 189 пациентов, прошедших обучение на курсах по управлению разумом, страдали только от неврозов. Все они улучшили свое состояние.

Обобщая свои клинические наблюдения, доктора Маккензи и Райт написали в отчете следующее:

Те, кто продолжал практиковаться в техниках метода управления разумом после обучения на курсах, смогли в значительной степени преобразовать свою жизнь, а те, кто не практиковал его в дальнейшем, не утратили способности применять его в кризисных ситуациях, когда было необходимо противостоять стрессу или принять принципиальное решение. Для всех учащихся это был опыт, расширяющей способности разума, открытие того, что ум может использоваться разнообразными способами. К концу занятий возникает групповой энтузиазм, и большинство учащихся испытывает значительный эмоциональный подъем и прилив энергии.

В группе пациентов с психическими расстройствами также происходят впечатляющие перемены к лучшему. Только один из указанных пациентов (29-летний мужчина, впервые начавший встречаться с женщиной) испытал ухудшение, на остальных обучение

произвело благотворное влияние. Многие пациенты с нулевым аффектом (слабой или нулевой эмоциональной реакцией) впервые проявили в чем-то энтузиазм. У большинства после курсов произошел прилив эмоциональной энергии и улучшение эмоциональной реакции. Они приобрели более позитивное мировоззрение и мнение о своем будущем, для некоторых это выразилось в способности лучше разобраться в своем психическом заболевании. Пациенты с расстроенным состоянием психики пришли в несомненно более стабильное состояние после обучения на курсах.

Наблюдалось значительное расслабление и снижение тревожности. Пациенты научились полагаться на свои собственные внутренние ресурсы в понимании встающих перед ними проблем и их решении, а это дало им большую уверенность в себе.

Учитывая, что все пациенты, за исключением одного, улучшили состояние своего здоровья после курсов, доктор Маккензи сделал заключение о том, что “метод не только безопасен и оказывает благотворное воздействие, но может быть чрезвычайно полезен как составная часть психотерапии”. Теперь почти всех своих пациентов он отправляет на курсы. И благодаря техникам управления разумом некоторые из них сократили длительность психотерапии два и более года.

Одна из этих техник, а именно техника управления сновидениями, по утверждению доктора Маккензи, “может осуществить прорыв в психиатрии. Это весьма быстрый и надежный способ понимать и решать проблемы”.

Прекрасно разбирающийся в теории психоанализа Фрейда доктор Маккензи не видит противоречия между тем, как Фрейд интерпретирует спонтанные сновидения, и тем, как метод управления разумом интерпретирует запрограммированные сновидения. “Фрейдистские сны-желания становятся снами-желаниями получить ответ на вопрос,” — объясняет он. Но тем не менее предупреждает: “Необходимо, однако, сделать так, чтобы неосознанное сон-желание не вытеснило сознательное желание получить ответ”.

Однажды пациентка доктора Маккензи, которую он лечил в течение некоторого времени, позвонила ему, чтобы сообщить, что ложится в больницу по поводу болей в груди и животе. Он сказал, что хочет сначала видеть ее в своей психиатрической лечебнице. Звонок



пациентки не удивил доктора, он ожидал чего-то подобного, так как последнее время ее умственное здоровье ухудшалось.

В психиатрической лечебнице доктор Маккензи настроил пациентку на запрограммированный сон, чтобы получить ответы на четыре вопроса: В чем заключается проблема? Где она? Что ее вызывает? Как я могу избавиться от нее?

И вот что увидела женщина во сне. Она, ее муж и трое их детей ехали по извилистой дороге. Начался снегопад, и машина съехала с дороги. А скоро всю машину засыпало снегом. Муж велел ей заглушить мотор. Прошло еще немного времени, и 8 или 10 человек из города пришли, чтобы откопать их из-под снега. Когда же они вышли из машины, то оказалось, что их дети исчезли.

Прямо впереди дорога, по которой они ехали, заканчивалась тупиком. Другая дорога отходила от этой под прямым углом, к ней примыкала под прямым углом еще одна, затем еще одна и еще одна — суперавтострада — и тоже под прямым углом.

Слушая пересказ сна своей пациентки, доктор Маккензи заподозрил, что она описывает кишечный тракт, и поэтому он попросил ее нарисовать карту “извилистой дороги”. Она сделала рисунок, который в достаточной мере точно и пропорционально повторил картину расположения человеческого кишечника. Что еще более интересно, дальнейшее медицинское обследование установило наличие преграды в точке, точно соответствующей месту, где машина съехала с дороги, — там, где тонкий кишечник переходит в толстый. Другими словами, сон этой женщины (а она очень мало знала о человеческой анатомии, так как не имела законченного среднего образования) довольно точно указал на наличие однодюймовой преграды на двадцатифутовом протяжении человеческого кишечного тракта! И еще. Снег, по символике ее сновидения, оказался молочными продуктами, вызывавшими нарушение функций кишечника и образование преграды.

Совет мужа выключить двигатель — опять-таки в символической форме — был самым дельным советом. Он значил: “отключи питание организма, перестань есть”.

Восемь или десять человек, которые откапывали их из-под снега, на языке символов означали пальцы рук. Это мог быть намек на лечение “возложением рук” или хирургическое вмешательство. Внезапное исчезновение детей было воплощением желания. Она

действительно хотела, чтобы они не мешали ей получать больше внимания от мужа.

Доктор Маккензи перевел пациентку в обычную больницу, так как в норме подобные заболевания кишечника требуют скорого хирургического вмешательства. Однако, вооруженная пониманием своего сна и знанием, полученным на курсах по управлению разумом, о способности ума управлять функциями организма, к чему можно приплюсовать еще боязнь операции, она сама начала работу по устранению образовавшейся преграды. Всего через час после того, как основанный на толковании сна диагноз доктора Маккензи был подтвержден в больнице, пациентка освободила себя от образовавшейся непроходимости кишечника, и операция была больше не нужна. Ее хирург был чрезвычайно удивлен происшедшим.

Позже доктор Маккензи узнал, что указанная женщина уже четыре раза за последние 20 лет оперировалась по поводу непроходимости кишечника. Хирург рассказал, что каждый раз препятствие образовывалось в одном и том же месте. Было похоже, что женщина вызывала в себе болезнь каждый раз, когда испытывала в этом психологическую потребность.

В другой раз к доктору Маккензи со своей проблемой обратилась 18-летняя дочь той самой женщины — девушка забеременела вне брака. “Ради Бога, что мне делать?” — спрашивала она. И доктор в очередной раз порекомендовал технику управляемого сновидения для поиска ответа. И во сне девушке явился незнакомец, который сказал: “Рожай ребенка, подожди три года, выходи замуж за своего парня и переезжай в другой штат”.

“Вряд ли кто-нибудь мог дать более дельный совет, — согласился доктор Маккензи. — Процент разводов среди подростков достигает 80 %, поэтому очень логично подождать три года дома. Ее избранник был вполне подходящей для нее партией, но, чтобы обеспечить удачный брак, им нужно быть подальше от дома, подальше от родителей”.

В другом случае метод управления разумом подтолкнул к коренному изменению техники терапии, что сэкономило годы лечебного времени. Это был случай с женщиной, которая, стоило ее мужу на десять минут опоздать на обед, вскрывала себе вены. В течение нескольких месяцев доктор Маккензи пытался объяснить ей, что ей только кажется, что она реагирует подобным образом на нерасторопность своего мужа, на самом же деле в ней просыпается

чувство страха, сохранившееся с детства, когда ее отец-алкоголик не возвращался домой. Если бы она поняла действительные причины своих поступков, то прекратила бы резать вены на запястьях. Но доктору Маккензи никак не удавалось достучаться до ее сознания. И судя по тому, как продвигались дела, женщине предстояла длительная терапия по два сеанса в неделю на протяжении двух лет. И тогда доктор предложил пациентке запрограммировать сон.

И сон оказался настолько эффективным, что проблема была решена за ночь.

Женщине приснилось, что доктор Маккензи записал на магнитную ленту несколько сильно огорчающих ее фраз. Дома она прослушала запись и записала свою реакцию на фразы на другой ленте. А затем дала прослушать свою запись доктору для истолкования. И в ответ на каждое его объяснение она восклицала: “О, как глупо с моей стороны!” Объяснения доктора ясно указывали на то, что она все время путала две реальности — прошлое и настоящее. Сон впервые подтолкнул ее к пониманию этого. С тех пор она больше не пыталась вскрывать себе вены.

“Этот замечательный опыт запрограммированного сна привел к полному выздоровлению пациентки. Три года последующих наблюдений подтвердили, что с тех пор с ней все было хорошо,” — сообщает доктор Маккензи.

Еще один пациент страдал клаустрофобией, и доктор Маккензи более года бился над этим случаем. Он оказался очень интересен для специалиста. В запрограммированном сне пациент увидел себя и еще троих людей в большом прямоугольнике, обозначенном веревкой на земле. За пределами этого прямоугольника, примыкая к вершине первого, находился еще один прямоугольник, также обозначенный веревкой. И все стремились выйти из большего прямоугольника через меньший.

Значение сна становится ясным, если рассматривать большую фигуру как матку, а меньшую — как шейку матки. За пределами фигур располагалось зеленое пастбище с коровами (молочные железы).

Один из напарников пациента направился к меньшему прямоугольнику и был остановлен невидимым барьером (стенкой матки). Целая связка жестяных консервных банок была привязана в районе пряжки поясного ремня этого человека (пуповина).

Пациент понимал, что должен каким-то образом вырваться наружу, но решил подождать, пока прежде не выйдут остальные. В

таком состоянии он почувствовал нервное возбуждение, как будто должен был произнести речь, обязательно сделать что-то значительное, несмотря на то, что это приводит к' стрессу и переживаниям (родовая травма), но после завершения приносит облегчение.

Остальные трое в прямоугольнике были его братьями и сестрой.

Этот сон помог пациенту понять причины своей клаустрофобии.

Особенный интерес в этом сновидении вызывает не то, что он возвращает человека в состояние, предшествующее его рождению, — это достаточно распространенное переживание, а ссылка во сне на некую “невидимую преграду”. “Не свидетельствует ли это о способности ясновидения плода еще до рождения?” — предположил доктор Маккензи.

Доктор Маккензи не только рекомендует своим пациентам использовать метод управления разумом, но и сам применяет его, чтобы помочь им. “Самые мудрые решения приходят ко мне, когда я использую техники управления разумом.”

Однажды он запрограммировал сон о пациенте, которого подвергал психоанализу, — 27-летнем молодом человеке, который не встречался с женщинами в течение двух лет. Женщины “как будто были настроены против него и к тому же бестолковые”. Во сне доктору Маккензи привиделось, что он говорит своему пациенту: “Мне все равно, будешь ты иметь гетеросексуальные связи или нет”. Именно эту фразу доктор и повторил своему пациенту, когда тот в следующий раз пожаловался ему на женщин.

Это сработало. Сказанная фраза просто ошеломила молодого человека. Отказ от общения с женщинами был его особым способом сопротивления лечению — теперь он раскрыт и не будет работать. Более того, мужчину охватила паника от одной только мысли о невозможности здоровых отношений с женщинами.

В ту же ночь у него была нормальная связь.

Доктор Маккензи, став научным консультантом курсов по управлению разумом методом Сильва, продолжает исследования и ищет новые способы применения метода для улучшения и ускорения психиатрического лечения. В то же время он ищет пути применения метода управления разумом и в других областях медицинской практики — в частности, для диагностики болезней.

В качестве первого шага в этом направлении нужно было определить надежность техники управления разумом в случаях

диагностики. Через три года исследовательской работы доктор Маккензи был убежден, что вплотную подошел к разработке того, что называет “абсолютным исследовательским инструментом”, инструментом, который устраняет все переменные величины и измеряет только то, на что нацелен. Цель доктора Маккензи заключалась в том, чтобы найти путь использования способа диагностики в медицинских целях.

Медицинские приемы диагностики иногда включают хирургические исследования или применение препаратов, которые могут вызвать неприятные последствия или поставить под угрозу жизнь пациента, кроме того, ни один из диагностических приемов не обеспечивает достаточно постоянной точности. Диагностика на психическом уровне не ставит под угрозу здоровье пациента, но может быть применима, если будет доказана ее надежность. На это и направил доктор Маккензи свои усилия.

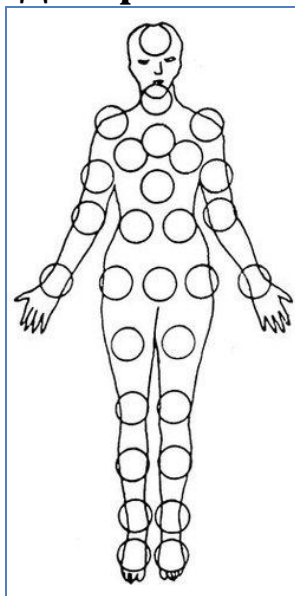
Впервые доктор применил свой новый инструмент диагностики в группе выпускников курсов по управлению разумом в составе 30 человек. Точность результатов оказалась очень высокой, вероятность ошибки была 200:1. Успех окрылил, но доктор Маккензи хотел еще более усовершенствовать свои методы и обеспечить проверку данных на компьютере.

С помощью специалистов отдела статистики университета Пенсильвании он провел проверку накопленных данных, и они согласились, что он сумел устранить все переменные, которыми страдают все психологические исследования, а метод действительно обеспечивает получение точных результатов.

Бюллетень курсов по управлению разумом напечатал картинку с изображением двух человеческих фигур, покрытых несколькими кругами. Как и в случае диагностики на психическом уровне, для читателей сообщались имя, возраст, пол и место жительства двух больных. Читателям не сообщалась природа заболевания, не знал ничего об этом и сам доктор Маккензи. Один из врачей штата Флорида должен был раскрыть эти сведения только после завершения эксперимента.

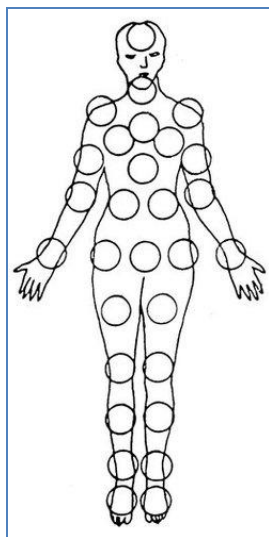
**ЭТО ВАЖНО:** Цель данного эксперимента — правильно определить место расположения аномалии или болезни. Пожалуйста, ограничьте свою деятельность определением указанного и не осуществляйте психического воздействия на болезнь во время эксперимента.

### Диаграмма А



1. Дебби Веккио, 23 года, живет в Майами, Флорида. У нее возникла медицинская проблема, в которой, вероятно, вы смогли бы помочь. Пожалуйста, войдите в свое медитативное состояние и представьте себе Дебби с желанием со своей стороны определить ее болезнь. Когда вы решите, что определили ее болезнь, пометьте ОДИН кружок на диаграмме А, вблизи которого вы определили или предполагаете аномалию.  
Важно: Если вы отметите более одного кружка на каждой диаграмме, ваш ответ будет дисквалифицирован.  
Дайте пройти не менее 10 минутам, прежде чем возьметесь за случай Б.

### Диаграмма Б



2. Цинтия Коэн, 21 год, живет в Майами, Флорида. У нее возникла медицинская проблема, в которой, вероятно, вы смогли бы помочь. Пожалуйста, войдите в свое медитативное состояние и представьте себе Цинтию с желанием со своей стороны определить ее болезнь. Когда вы решите, что определили ее болезнь, пометьте ОДИН кружок на диаграмме Б, вблизи которого вы определили или предполагаете аномалию. Так как природа данного эксперимента требует только определения, не посылайте целительной коррекции.

Обработка двух случаев, а не одного, является основной особенностью нового исследовательского метода. Это позволяло доктору Маккензи исключить все пустые догадки. Например, если пациент А, а не пациент Б, имел повреждение левой щиколотки, то круги, помеченные читателями на левой щиколотке Б, будут догадками. Если пять читателей предположат, что повреждение щиколотки было у Б, то разумно предположить, что то же число назовет щиколотку А. Теперь предположим, что левую щиколотку пометило 50 читателей. Доктор Маккензи вычел из этого числа 5 неправильных догадок и заключил, что 45 читателей действительно работали на психическом уровне. Затем на компьютере обчислялась статистическая достоверность результатов.

Для проведения данного эксперимента два случая должны иметь серьезные различия. Если в обоих случаях имело место повреждение щиколотки, то использовать их для исключения догадок неправомерно.

Оказалось, что врач из Флориды опростоволосился: он привел два случая, в которых имелись повреждения в близких частях тела. Доктору Маккензи пришлось изменить свои планы и оценить результаты каким-то другим методом. Вместо сравнения случая А со случаем Б он сравнил число правильных ответов с ближайшим наибольшим числом ответов. И хотя компьютер указал, что результат получен с вероятностью одной ошибки на миллиард, доктор Маккензи не счел свой эксперимент завершающим и его исследовательскому методу все еще нельзя было следовать.

Метод доктора Маккензи имеет гораздо больше сторон и нюансов, чем описано здесь, он провел много других экспериментов, которые дали то, что называется “статистически достоверные результаты”. Весь проект, задуманный доктором, настолько значителен, что мы, несомненно, еще услышим о нем, когда методика диагностики будет еще более усовершенствована. Например, вместо того, чтобы выпускники курсов по управлению разумом помечали круги, указывающие место расположения болезни, он раздает им перечни болезней, на предмет которых следует провести проверку, осуществляя тем самым специфический способ диагностики.

“Эти предварительные исследования, — говорит доктор Маккензи, — показали высокий уровень статистической значимости. Однако я еще не готов сделать из них окончательные выводы. Требуется еще много тщательной проработки. Если и последующее изучение вопроса будет не менее удачным, то мы сможем поставить психику на службу врачам и получить способ диагностики гораздо более надежный, чем используемые в настоящее время. Это может оказаться настоящим прорывом на новый уровень знаний. Сегодня еще рано говорить наверняка, но именно над этим я работаю.”

Директор отдела исследований при курсах по управлению разумом Дж. Уилфред Хан, биохимик по специальности и бывший президент Фонда наук о разуме, разделяет надежды доктора Маккензи. “Начиная с XIX века, когда научный подход стал применяться в изучении психики, неуправляемые переменные характеристики зачастую заставляли оставлять недоказанными многие открытия. Станет ли достижение доктора Маккензи прорывом на новый уровень знаний, как он говорит, еще должно быть доказано со временем. Но я уверен, что он уже совершил прорыв к созданию нового исследовательского метода. Из собранных им данных он может вычленил психическое взаимодействие, отбросить ненужное,



оставив только те данные, которые подлежат изучению. Точно так же поступает химик, исследуя какой-то элемент в водном растворе: он удаляет воду, затем все другие элементы и получает только элемент, подлежащий изучению.”

## **ГЛАВА 18.**

### **Развитие самоуважения**

“Мы часто теряем очень много времени из-за недооценки собственных возможностей. Но если бы хоть часть этого времени мы затратили на мысленное исследование взаимоотношений с жизнью, то открыли бы, что на самом деле гораздо более сильны, чем привыкли думать”, — написала Кэрол Лоуренс в в номере “Чикаго Трибьюн” от 14 ноября 1975 года. Она прошла обучение на курсах по управлению разумом по рекомендации другой выпускницы курсов Маргариты Пиатца.

И действительно, большинство из нас сковано узкими рамками собственных представлений о том, что мы собой представляем и на что способны. Но пройдя курс управления разумом, вы вскоре испытываете радость освобождения от оков и находите новую свободу вне их. Когда вы начинаете понимать, на что по-настоящему способны, ваша самооценка значительно повышается. По этому вопросу было проведено несколько исследований и получены интересные результаты. Эти исследования проводились в больших группах людей как среди тех, кто не имел особенных проблем с самооценкой, так и среди тех, чье мнение о себе разрушалось, — студентов, а также алкоголиков, наркоманов, заключенных и социально малообеспеченных.

Для начала обратимся к студенчеству и учащимся. Метод управления разумом преподавался часто как полноценный предмет изучения в двадцати четырех колледжах и университетах, 16 высших и 8 начальных школах.

Вероятно, вы склонны считать, что один и тот же курс, одинаково преподаваемый в различных школах учащимся разных возрастов, различного культурного и экономического положения, должен был бы дать различные результаты. На деле это не так — результаты были настолько однородны, что теперь стало можно с уверенностью сказать, что в основном они предсказуемы. Стоит ввести преподавание метода управления разумом в учебном заведении, и вы

получите учащихся с большей тягой к учебе, большей целеустремленностью, проистекающей из улучшенной способности самостоятельного решения возникающих проблем. Другими словами, с большей силой личностного эго. Этот факт был научно доказан доктором Джорджем Де Сау, бывшим директором отдела исследований в сфере образования при курсах по управлению разумом, а ранее директором отдела консультаций и тестирования окружного Общественного колледжа в Уильямспорте (Пенсильвания).

Первое тестирование проводилось в 1972 году в высшей школе Халахана в Филадельфии, где около 2000 учащихся прошли курс обучения управлению разумом. За неделю до прохождения курсов и через две недели после них 220 произвольно отобранных учащихся заполнили персональный опросный лист (опубликованный Институтом исследований способностей человеческой личности), содержащий около 140 вопросов, достаточно точно отражающих представление человека о самом себе. Затем по опросному листу можно составить своего рода портрет личности, в котором отражаются 14 характеристик — предприимчивость, энергичность, уверенность в себе и так далее. Тестирование с помощью данного опросного листа широко применяется в исследованиях и консультативной работе.

Составленные портреты 220 отобранных учащихся объединялись в единый групповой профиль, а затем данные, полученные до и после обучения на курсах по управлению разумом, подвергались сравнению. В результате наблюдался существенный сдвиг в сторону усиления личностного эго, уверенности в себе и самообладания, снижались нетерпеливость, чувство незащитности и отчужденности. В некоторых отношениях учащиеся оставались прежними — например, сохранялись стремление доминировать или подчиняться, деликатный или более напористый склад ума. Учитывая все это, делался логичный вывод о том, что после курсов по управлению разумом учащиеся приобретали большее самоуважение в сравнении с тем, что было до них.

Естественно, с изменением жизненных условий день ото дня изменяется и наша самооценка. Если мы проведем тестирование произвольно отобранной группы учащихся, а затем повторим его три недели спустя, то обнаружим определенные изменения. Такой подход также применялся разработчиками теста. В подобных экспериментах вполне можно ожидать произвольных изменений, происходящих по

воле случая. Вероятность подобных изменений была рассчитана. Для Оценки результатов тестирования в высшей школе Халахана необходимо было определить, насколько процент зарегистрированных изменений превосходит процент случайных изменений. И вот что получилось.

Для того чтобы произвести положительные изменения в усилении личности, настолько же существенные, как те, что произошли после курсов по управлению разумом в школе Халахана, тест должен был быть проведен более тысячи раз в произвольно отобранной группе, более тысячи раз, чтобы результаты соответствовали изменениям в отношении уверенности в себе, более тысячи раз, чтобы получить те же результаты в отношении самообладания. Следовательно, такие существенные изменения не были делом случая, к ним привел курс управления разумом по методу Сильва.

Когда курс еще не был закончен, репортер Джо Кларк из “Филадельфия Дейли Нюз” взял интервью у нескольких школьников во время обеденного перерыва. В статье, появившейся 27 сентября 1972 года, он процитировал ответ Кэти Брэди, которая с восьми лет страдала от дурной привычки грызть ногти: “Я всегда начинаю грызть ногти, когда разволнуюсь. И сегодня утром, когда я вошла в аудиторию, у меня было такое желание, но я удержалась. Я просто подумала про себя: “Перестань кусать ногти”. А потом закрыла глаза и расслабилась”.

Пэт Айзенлор рассказала репортеру, что впервые уклонилась от драки со своим младшим братом — событие, которого никогда не случалось раньше. “Я сказала себе: “Не надо злиться. Зачем драться?” И не стала драться. К тому же я избавилась от головной боли, просто велел ей уйти. Я знаю, что это звучит странно, но это сработало.”

Теперь давайте сравним результаты исследований в этой школе с двумя другими исследованиями, одним проведенном в Лоренсвилле, питтсбургской высшей католической школе с совместным обучением мальчиков и девочек, и другом — в Сент-Фиделис, высшей католической школе для мальчиков, планирующих стать священнослужителями.

В Лоренсвилле и Сент-Фиделис, как и в школе Халахана, наилучшим образом укрепилась сила личностного эго. Что еще более интересно, это изменение было практически однородно — групповой профиль каждой из школ улучшился настолько, что случайно такое

изменение могло произойти лишь в одном случае из тысячи. Одинаковая степень изменения такой характеристики, как самообладание, произошла в школе Халахана и Лоренсвилля, хотя несколько меньше в Сент-Фиделис. Несомненно положительные изменения характеристики уверенности в себе произошли во всех трех школах, хотя и не в равной степени.

Результаты исследований, частью которых явились описанные выше эксперименты в школах, не полностью удовлетворили доктора Де Сау. Хотя он и был ободрен и обнадежен весьма однородными результатами испытаний метода управления разумом, для полной убедительности картины чего-то недоставало. Тесты, проводимые в группах до курсов управления разумом и через две недели после них, не показывали, насколько долговременно их влияние. Такие данные могло обеспечить тестирование через четыре месяца после обучения на курсах.

Доктор Де Сау провел такое тестирование в Лоренсвилле и Сент-Фиделис и столкнулся с неожиданностью. По всем перечисленным выше характеристикам — усиление личностного эго, уверенность в себе, самообладание — учащиеся обеих школ показали гораздо больший прогресс через четыре месяца, чем через две недели после обучения на курсах!

В отчете об исследованиях доктор Де Сау изложил свои **ВЫВОДЫ**:

Возможно, изменения, происшедшие с упомянутыми группами учащихся различных учебных заведений, лучше всего оцениваются с точки зрения, изложенной Джоном Холтом, учителем и публицистом. Согласно взглядам Джона Холта, одним из наибольших недостатков школьного образовательного процесса зачастую является педагогическая методика учителя, вызывающая появление у учеников беспокойства, чувства вины и практически постоянной зависимости от учительских одобрения или неодобрения — всех тех условий, которые способствуют развитию конформизма, неврозов, роботоподобного поведения и никак не способствуют улучшению преподавания и прогрессу человеческой личности. Есть реальные основания предполагать, что подобные условия существуют и в других общественных институтах.

Данные исследований, приведенные выше, указывают, что, по крайней мере с точки зрения образования, имеется реальная обновляющая альтернатива сложившейся ситуации. Сущность фактора устойчивых и значительных изменений, происходящих

благодаря обучению на курсах по управлению разумом, заключается в переходе на внутренние точки опоры, другими словами, в лучшем понимании личностью своей собственной ценности, что является значительным шагом к самоконтролю и самоуправлению в противовес управлению извне другими.

В большинстве школ, где преподавался метод управления разумом, учителя также вынуждены смиряться с изменением ситуации. Все причины, за одним исключением, достаточно очевидны, учитывая пользу от курсов. Учителя становятся менее нервными, более терпеливыми, ученикам легче работать с ними на занятиях.

Хорошо известно, что учитель, который мало ожидает от своих учеников, мало и получает, а тот, кто ожидает многого, — получает больше. Учитель, прошедший курс обучения методу управления разумом, по собственному опыту знает то, что в главе четырнадцатой Хозе Сильва называет “космическим Биллем о правах” в его общечеловеческом значении. Ни один учитель после курсов не сможет жаловаться на чей-то “умственный аппарат” — он слишком хорошо знает, какой мощью обладает каждый человеческий мозг. В результате он становится лучшим учителем, даже если его ученики ничего не слышали о методе управления разумом.

А когда и ученики, и учитель прошли обучение на курсах по управлению разумом, то в классе могут происходить чудесные вещи. Одна из учительниц в Буффало просит своих учеников “настроиться” на Джорджа Вашингтона и на другие личности прошлого для изучения истории. Это происходит с помощью техники, которую осваивают на последних этапах занятий курсов по управлению разумом, когда учатся диагностировать на психическом уровне. Таким образом, ученики на “собственном” опыте изучают историю. А когда они сдают экзамены, то настраиваются на нее и находят подтверждение правильности своих ответов.

Другая женщина, преподавательница колледжа, рекомендует своим студентам настраиваться на философов прошлого в том случае, если что-то в их трудах кажется туманным. “И это срабатывает!” — утверждает она.

Миссис Джо Литл, лектор курсов по управлению разумом в Виргиния-Бич, находит особое удовольствие в обучении техникам метода молодежи в возрасте от 7 до 17 лет. Некоторый ее опыт нашел отражение в статье под названием “Успехи в учебе улучшаются после курсов по управлению разумом”, опубликованной в норфолкской

“Леджер-Стар” (от 16 июля 1975 года). Один из ее учеников постоянно принимал лекарства против гиперкинеза. Мать этого чрезмерно активного подростка заявила: “Изменения после курсов были просто фантастические. Мой сын смог прекратить прием лекарств, его оценки повысились с С до А. Метод управления разумом дал ему понимание того, что он обладает силами, способными на преобразования”.

Отметки другого ученика в младших классах высшей школы стабильно не превышали С до обучения на курсах, а после них подскочили до А. Довольно посредственная ученица постоянно проваливалась на всех контрольных по грамматике. Но после курсов она стала получать только А, а через год ее навыки чтения улучшились с уровня четвероклассника до уровня девятиклассника.

Практической возможности сравнить успехи тех, кто предпочел пройти обучение на курсах, и тех, кто не проходил обучения, а потом сравнить разницу между двумя группами по прошествии времени, не было, потому что учащиеся почти поголовно записались на курсы по управлению разумом.

Такая возможность, к счастью, представилась в Скрэнтонском университете, штат Пенсильвания. Профессор Дональд Л. Анджелл из отдела человеческих ресурсов предложил группе студентов-выпускников пройти обучение на курсах при реабилитационном совете. Достаточное количество студентов согласилось при этом не проходить курсов, чтобы позволить ему и доктору Де Сау изучить результаты сравнения. Ученые провели тестирование, сходное с тем, что осуществлялось в высших школах, только с учетом возраста студентов, 35 студентов, прошедших обучение на курсах по управлению разумом, и 35 не прошедших.

Разница между двумя группами проявилась еще до обучения на курсах. Те студенты, что выразили желание пройти обучение, согласно тестированию оказались более склонными к экспериментированию и более творчески ориентированными. Те, что воздержались от обучения на курсах, были более традиционны во взглядах, привержены устоявшимся правилам, более практичны.

Через месяц после курсов по управлению разумом обе группы были протестированы снова. Результаты показали, что, в то время как основные различия сохранились, появились другие существенные характеристики: группа управления разумом была более стабильна в

эмоциональном Отношении, более уверена в себе, более раскрепощена, чем другая.

Короче говоря, исследования наглядно показывают, что те, кто прошел курсы по управлению разумом, отличаются от остальных и сильно выигрывают.

• • •

Повышение самоуважения важно для каждого. Но для наркомана, борющегося с пагубным пристрастием, оно может приобрести жизненно важное значение. Пока имеется очень ограниченный опыт влияния метода управления разумом на наркоманов, но и тот, что имеется, — весьма назидателен.

Пол Гривас, содиректор Центра управления разумом в Манхэттене, задался целью проверить, чем может помочь метод пристрастившимся к наркотикам. Он предложил принять участие в эксперименте четырем наркоманам: двум, принимавшим метадон, и двум, принимавшим героин. Первые двое нашли курс управления разумом очень полезным, но он не освободил их от метадона. Метадон является средством вызывающим сильное привыкание, и применяется во многих программах по лечению наркомании для отучения от героина. Отказ от метадона физически болезнен, а боли, как утверждали наркоманы, были настолько сильны, что они не были в состоянии сосредоточиться на упражнениях метода управления разумом.

Один из наркоманов столкнулся с крупной семейной проблемой в первый же день курса обучения и выбыл из эксперимента. Последний из участников смог превозмочь себя и освободился от наркотиков на несколько месяцев после курса управления разумом. Однако потом снова связался с мистером Гривасом и сообщил, что снова колет героин. Он попросил провести повторный курс. Мистер Гривас провел с ним целый день, чтобы восстановить навыки и силу воздействия техник метода управления разумом. И опять наркоман освободился от наркотической зависимости. Известно, что много месяцев он не принимал наркотиков, но потом он сменил место жительства, и связь прервалась.

Вторая попытка помочь наркоманам с помощью метода управления разумом была осуществлена согласно общественному проекту по борьбе с наркоманией в Бронксе. Администраторами проекта стали 18 бывших наркоманов. Те наркоманы, что приняли

участие в проекте, сообщали, что после курсов гораздо лучше, чем когда бы то ни было, владели собой, а некоторые много позже информировали, что кое-чему из техник даже обучили членов своих семей. Проведение надежных тестов до и после курсов оказалось невозможным, так как спустя некоторое время многие из участников проекта исчезли из поля зрения.

Были ли сделаны какие-то выводы из этих двух опытов? Да, утверждает Пол Гривас. Хотя и не имеется статистических доказательств, эти опыты указывают на два факта.

Во-первых, метод управления разумом не должен входить в жизнь наркомана всего на 48 часов, а все остальное ставить в зависимость от больного человека. Для большинства из нас управление разумом является постоянно преобразующим опытом, но для наркомана, за спиной которого годы, а может быть, целая жизнь, полная отрицательных условий, плюс физическая и моральная зависимость от наркотиков, требуется длительный период частого возобновления влияния метода. “Дайте мне программу по борьбе с наркоманией, где я смогу применить эту установку, — говорит мистер Гривас, — и я уверен, что добьюсь результатов”.

Во-вторых, как бы ни было трудно преодолевать само пристрастие к наркотикам, наркоман легче поддается обучению техникам метода управления разумом, чем многие из нормальных людей. Причина этого в том, считает мистер Гривас, что метод управления разумом использует измененное состояние сознания. В то время как большинство людей очень редко вызывает измененные состояния сознания, наркоман делает это часто. А вот чего он не делает, так это того, что не входит в полезное состояние сознания, при котором он приобретает, а не теряет самоуправление. Именно в этом смысле метод управления разумом содержит особые перспективы для лечения наркомании.

И хотя в этом направлении не проводились интенсивные исследования, имеется достаточно много случаев отдельных выпускников курсов, завершившихся успешно, чтобы сказать, что уверенность мистера Гриваса в силе метода управления разумом имеет под собой серьезные основания.

Вот история выпускника курсов, который преодолел пристрастие к наркотикам в 1971 году. Он “чист” до сих пор.

Я понимал, что передо мной серьезная проблема: привычка к героину. Как может помочь мне метод управления разумом, который



среди прочего помогает избавиться от вредных привычек, было выше моего понимания в то время. Ведь я уже перепробовал большинство реабилитационных методов. Но, как бы я ни был скептически настроен, перебивав у множества психиатров и психотерапевтов, попробовав метадоновую программу и повалявшись в больницах, все равно был готов пойти на все, что угодно! Я был уверен, что не проживу и трех лет и не дотяну до своего тридцатилетия, если не брошу героин и жизнь, которая требовала от меня добывать по 200 долларов в день на наркотики.

“Привычка есть не что иное, как воздействия, оказанные на клетки головного мозга и закрепленные повторением,” — говорил инструктор на курсах по управлению разумом. “Измените программу на причинном уровне, на уровне подсознания, — продолжал он, — и вы измените сложившиеся образцы поведения на эффективном уровне, то есть на внешнем уровне сознания”. Это звучало для меня вполне логично, но мои эмоциональные уровни требовали от меня применения наркотика, чтобы стать нечувствительным к жизни и тем отрицательным чувствам, которые я испытывал сам к себе. Затем инструктор показал нам технику превращения себя из слабой, безвольной и незрелой личности в уверенного в себе, надежного, уважающего свое собственное достоинство человека. Все еще настроенный скептически, но уже с проблеском надежды, я стал изменять свое представление о себе на уровне альфа. Я программировал себя три раза в день, утром, днем и вечером, чтобы к двадцатому июля, то есть через 30 дней после начала программирования, вся потребность в наркотиках навсегда исчезла. На протяжении этих тридцати дней я продолжал принимать наркотики, но сокращал принимаемое количество, планируя так, чтобы совершенно прекратить прием к намеченной дате.

В тот великий день в июле я перестал принимать наркотики и с тех пор никогда не притрагивался к ним. Все было совсем не так, как много раз до этого, когда я бросал наркотики на какое-то время, чтобы вернуться к ним через несколько дней или недель. На этот раз я действительно “внутри” чувствовал, что к наркотикам не тянет. Не потребовалось ни усилий воли, ни наркотических заменителей, ни подавления чувств и желаний. Сработало! Я наконец-то стал свободен!

Алкоголизм — еще одно пристрастие, куда более распространенное, чем наркомания, омрачившее гораздо больше

жизней — миллионы в одних только Соединенных Штатах. Жертвы алкоголизма так же отчаянно нуждаются в преодолении ощущений беспомощности, несостоятельности и вины, обретении уверенности в себе и самообладания для возвращения к здоровому образу жизни.

Эти потребности были удовлетворены, когда 15 алкоголиков прошли курс управления разумом в 1973 году в качестве участников исследовательского проекта, проводимого в профилактории для алкоголиков, где они проходили лечение. Результаты регистрировались доктором Де Сау. Он применил в основном те же тесты, что и ранее для студентов Скрантонского университета. Как и в предыдущих исследованиях, одно тестирование проводилось, до обучения на курсах, а другое через месяц после него.

Наиболее резкий контраст в сравнительной характеристике этих 15 человек до и после курсов проявился в более активном отношении к жизни. В групповом профиле произошел сдвиг от слабого интереса к событиям жизни в сторону большей целеустремленности и открытости в достижении поставленной цели, сдвиг, который мог бы произойти в одном случае из ста. Другие изменения в целом происходили по тому же образцу, что и в студенческих группах, описанных ранее. Улучшались самооценка и уверенность в себе, алкоголики становились более раскрепощены и открыты для нового опыта — то есть улучшались все важнейшие для тех, кто решил покончить с алкоголизмом, характеристики личности.

Одной из наиболее важных перемен явилось снижение “чувствительности к угрозе” или беспокойства. Доктор Де Сау писал: “Понимание области “чувствительности к угрозе” с ее высокой автономной напряженностью и чрезмерной активностью может быть очень важно для понимания поведения алкоголика в целом. Очень вероятно, что алкоголики потребляют спиртное как средство для уравнивания их умственных/физических симптомов. Алкоголь в этом качестве в угрожающей ситуации может обеспечить снижение уровня беспокойства. Улучшенная самооценка и способность сознательно справиться с беспокойством может стать существенной альтернативой алкоголю”.

Директор профилактория для алкоголиков сообщал о том, как обстояли дела у 15 прошедших курс управления разумом через шесть месяцев. (Для сохранения анонимности участников эксперимента называют “субъект” или просто “С”, а не по именам.)

**Субъект 1:** После 90-дневной реабилитационной программы рецидивов не было. После курсов по управлению разумом С прогрессировал от очень пассивного, замкнутого индивидуалиста до отзывчивого, общительного человека с суховатым чувством юмора.

**Субъект 2:** После прохождения курсов по управлению разумом рецидивов у С не было, он был выписан из профилактория. У С начинает восстанавливаться чувство собственного достоинства и уверенности в себе.

**Субъект 3:** Отсутствие рецидивов после прохождения реабилитационной лечебной программы. После курсов по управлению разумом у С наблюдается несомненный прогресс согласно программе А.А. (анонимные алкоголики).

**Субъект 4:** После госпитализации еще до курсов по управлению разумом рецидивов не было. Курс управления разумом в значительной мере усилил воздействие лечебной программы.

**Субъект 5:** После выписки из профилактория и прекращения лечения рецидивов не было. **Субъект 6:** Без рецидивов. У С несомненно улучшается самооценка. Улучшение проявляется в стабилизации семейных отношений. Оценки в колледже также повышаются.

**Субъект 7:** До сего дня рецидивов не было. После курсов С оставил программу А.А. Но совершенно очевидно, что С поддерживает философию программы А.А. Семейные отношения пошли на лад.

**Субъект 8:** После прохождения курсов по управлению разумом рецидивов не было. Отношения в семье резко улучшились. С из желчного, сварливого типа превратился в дружелюбно настроенного человека, следующего заповеди “возлюби ближнего своего”.

**Субъект 9:** Женщина, рецидивов не было, в настоящее время нормально трудоустроена. **Субъект 10:** Без рецидивов. Теперь С ориентирован на определенные цели в жизни, отбросил самонавязанные ограничения и ищет себе лучшее применение.

**Субъект 11:** После прохождения курсов по управлению разумом С заявил, что его жизнь прогрессирует в лучшую сторону, что подтверждается улучшением благосостояния его семьи и повышениями в его послужном списке. Рецидивов не было.

**Субъект 12:** Двенадцать лет находится в программе А.А. После курсов по управлению разумом был один кратковременный срыв, длившийся не более часа. Больше рецидивов не было.

**Субъект 13:** После выписки из профилактория и снятия с реабилитационной программы рецидивов не было. После курсов по управлению разумом С “сумел справиться с собой”. Улучшение наблюдаются в отношении работы, семейных отношений и т. д.

**Субъект 14:** После курсов по управлению разумом у С было несколько рецидивов, с которыми он справился сам. Ни по одному из случаев срывов госпитализации не было, что постоянно было необходимо до прохождения курсов по управлению разумом.

**Субъект 15:** В течение восьми лет то зачислялся, то выбывал из программы А.А. До курсов по управлению разумом госпитализировался четыре раза. Периодические рецидивы продолжались. После курсов по управлению разумом у С было четыре рецидива, два из которых потребовали коротких периодов госпитализации.

Курсы по управлению разумом оказались мощной поддержкой в борьбе с пагубным пристрастием для всех алкоголиков, за исключением одного.

Этого маленького исследования, разумеется, недостаточно, чтобы курс управления разумом был принят в качестве составной части лечения алкоголиков. Однако повышение самооценки, так однородно и благотворно повлиявшее на студентов и психиатрических пациентов в более ранних исследованиях, ясно указывает, что те, кто ищет пути помощи алкоголикам, должны обратить на метод управления разумом особое внимание.

• • •

Еще одно обстоятельство, влекущее за собой снижение самооценки, не благоприобретенное, как наркомания и алкоголизм, но еще более распространенное — бедность. Причины обнищания и средства от бедности обсуждались с самого зарождения человеческого общества. Метод управления разумом не вступает в спор по этой теме, но может оказать неоценимую помощь малообеспеченным в том, чтобы собраться с силами и постараться выплыть.

Кое-кому может показаться, что тем самым сторонники метода уже вступили в спор. Как будто, убеждая малообеспеченных полагаться на свои собственные силы, мы предполагаем, что бедные сами виноваты в своей бедности. Совершенно очевидно, что это не

так. Но каждый малообеспеченный человек может помочь самому себе разорвать цепи представлений о самом себе, когда найдет в методе управления разумом то же, что и другие, — возможность в большей степени влиять на свою собственную жизнь.

Первой попыткой определить, насколько метод может быть полезен в качестве составной части реабилитационной программы социальной работы, стало изучение группы из 41 человека, находящегося на социальном обеспечении государства.

Хорошо известно, что человек, оказавшись без работы, испытывает серьезнейший удар по самолюбию, его самооценке наносится серьезный урон. В силу этого ему становится еще труднее искать и находить выход, из сложившейся ситуации. Потерпевший один раз поражение человек, упавший в собственных глазах, при найме на другую работу выглядит бесцветно и получает отказ, в результате чего его самооценка ухудшается еще больше. В конце концов, это приводит к жизни на пособие по безработице. Если что-то сможет вмешаться в этот процесс падения и возродить былую самооценку, то человек окажется в гораздо более выгодной позиции для продолжения борьбы.

Таковы вкратце были соображения Ларри Хилдора, директора Департамента социального обеспечения округа Оттава в штате Мичиган. Он сам прошел обучение на курсах по управлению разумом и знал, что может дать метод управления разумом малообеспеченным людям. Однако его занимал вопрос, могут ли быть измерены результаты эксперимента и какие характеристики должны измеряться.

Для того, чтобы разработать план проведения исследования и методик тестирования, мистер Хил-дор и доктор Де Сау обратились к доктору Джеймсу Мотиффу, сотруднику отдела психологии колледжа Хоуп в Голландии, штат Мичиган. Для проведения тестирования участников ученые решили использовать опросный лист, широко известный под названием “Тест Теннесси для определения самооценки” (Tennessee Self-Concept Test), содержащий около ста вопросов на шести страницах. Данный тест выявляет пять аспектов представления человека о самом себе: физический, морально-этический, личностный, семейный и социальный аспекты. Данный тест проводился среди малообеспеченных дважды — до и после курсов по управлению разумом.

Это могло привести к тому, что исследования дали бы “эффект Хауторна”. В середине двадцатых — начале тридцатых годов компания “Вестерн Электрик” начала долговременные исследования для выяснения влияния изменений условий труда на изменение морального состояния работников на заводе “Хауторн” в Чикаго, принадлежащем компании. Оказалось: что бы компания ни делала, это способствовало улучшению морального состояния. Что-то новое вводилось — “боевой дух” повышался. То же самое устранялось — “боевой дух” повышался. Вывод напрашивался один: работникам просто нравится, что на них обращают внимание, и это способствует улучшению морального состояния.

Чтобы измерить возможный “эффект Хауторна”, доктор Мотифф протестировал еще одну группу людей, получавших пособие по безработице, но не проходивших курс управления разумом. Они также два раза подвергались проверке, но в противовес тем, кто прошел курс управления разумом, не проявили каких-то отличий. Следовательно, “эффекта Хауторна” не было.

Те, кто прошел курс управления разумом, закончили обучение с радикально изменившимися представлениями о самих себе — претерпели изменения, которые могли бы самопроизвольно произойти в одном случае из миллиона. Указанные изменения были существенны по всем аспектам: выпускники курсов смотрели на себя совсем иначе, чем раньше, и испытывали гораздо большую уверенность в своей способности самостоятельно решать свои проблемы.

Степень происшедших изменений заставила доктора Мотиффа воскликнуть, что полученные данные “наиболее впечатляющи из всех когда-либо им виденных”.

В отчете об исследованиях он писал:

Существовали определенные опасения, насколько восприимчива будет... находящаяся на пособии по безработице мать к внезапному вторжению метода управления разумом с его оптимистической философией “все лучше и лучше”. Но эти опасения рассеялись... уже на второй неделе. Сто процентов первоначально зачисленных на курсы пришли, чтобы завершить его. Скованность и тишина в начале обучения сменились шумом оживленной беседы, грозя вылиться в веселую дружескую вечеринку.

Почти каждый мог сообщить о себе что-то конструктивное... возрождение духовной близости с детьми... внезапное излечение от

хронической головной боли... уменьшение разочарованности в жизни... потеря лишнего веса. Одна молодая мать сообщила, что использовала технику зеркала, чтобы определить, сможет ли трудоустроиться, но увидела только руку, выписывающую чек. А на следующий день она получила долгожданную работу.

Состояние ума, неправильные ориентировка и самооценка могут привести человека в тюрьму, озлобить и ожесточить его там. Иное состояние ума, стоит только освободиться от прежнего, может обеспечить быстрое восстановление самооценки заключенного. Свобода, которую может дать метод управления разумом заключенному, ничем не отличается от той, которую он дает всем остальным людям: способность избавиться от того, что “внешне” проявляется как головные боли, желудочные язвы, бессонница, крушение жизни, а для заключенного — еще и реальные стены камеры и решетка на окнах.

Весьма ограниченный опыт применения метода управления разумом в тюрьмах показывает, тем не менее, что он в состоянии сделать тюремное окружение менее жестоким. Время отбытия тюремного заключения больше не кажется прожитым впустую, вычеркнутым из жизни, но становится таким же полноценным, как на свободе, — наполненным самосовершенствованием и самопознанием. Метод управления разумом не может сделать тюрьму местом счастливого приюта, но может сделать ее более цивилизованным местом для исправления человеческой личности.

И хотя статистические исследования в тюрьмах не проводились, свидетельства бывших заключенных и тюремного персонала достаточно красноречивы. Ли Лозовик в свою бытность координатором курсов по управлению разумом в Нью-Джерси (он уволился в 1976 году и основал Хом — духовную общину) семь раз организовывал курсы по управлению разумом в тюрьме Рауэй — четыре раза для заключенных (более шестидесяти человек) и три раза для персонала тюрьмы.

“Не может быть сомнений, — заявлял он, — в пользу курсов для заключенных и тюремного персонала. Положительный результат был налицо.” На тюремных чиновников метод управления разумом произвел такое впечатление, что заключенным, заочно учившимся в колледжах, в зачетные книжки был официально поставлен зачет о прохождении обучения на курсах по управлению разумом.

Рональд Горайб, ставший преемником мистера Лозовика на посту координатора, предложил десяти заключенным окружной тюрьмы Пассаик в Нью-Джерси пройти обучение на курсах по управлению разумом. Один из заключенных, будучи освобожден из тюрьмы, вынужден был оставить курсы. На его просьбу вернуться в тюрьму, чтобы закончить обучение, администрация ответила отказом. Другой заключенный после курсов попросил перевести его в одиночную камеру, чтобы ничто не мешало медитации, и администрация ответила согласием. Еще один, используя технику мысленного экрана, запрограммировал поступление на работу. И получил ее, что было очень важно для выпущенного за примерное поведение.

## ГЛАВА 19.

### Применение метода управления разумом в сфере бизнеса

Представьте себе, что, зная закон Мерфи, гласящий: “Если неприятность может случиться, то она непременно случится, причем в самое неподходящее время”, вы обнаруживаете, что такого закона не существует, а есть космический Билль о правах, о котором писал Хозе Сильва. Вы чувствуете себя счастливее, потому что вы и есть счастливее.

Многие выпускники курсов по управлению разумом сообщают, что именно это происходит в их деловой жизни. Продавец ощущает, что его клиенты становятся более расположены к нему, ученый внезапно находит решение труднейшей проблемы, профессиональный атлет достигает более высоких результатов, безработный трудоустраивается, работник находит удовлетворение в своей работе.

“Когда я встречаюсь с выпускниками курсов по управлению разумом, работающими в нашей компании, — свидетельствует Майкл Хиггинс, 44-летний руководитель службы по трудоустройству на заводе компании “Хоффманн — Ла Рош Инкорпорейтед” в Натли, штат Нью-Джерси, — я чувствую в этих людях постоянное положительное отношение к работе и бодрость, и чувствую их устойчивость в этом.”

“Хоффманн — Ла Рош” является одной из крупнейших в мире фармацевтических компаний. “Как ни странно услышать это от представителя фирмы, производящей транквилизаторы, — говорит Хиггинс, — но мы открыты для альтернативных средств достижения лучшего умственного здоровья. И то была одна из причин,



побудивших нас обратиться к методу управления разумом Сильва в 1973 году.”

Другим мотивом для мистера Хиггинса послужило то, что мало кто из наиболее ценных для компании работников действительно работал настолько эффективно, насколько мог. В результате изучения метода управления разумом мистер Хиггинс пришел к тому, что разработал пробный проект обучения на курсах с оплатой их фирмой, чтобы в дальнейшем на волне энтузиазма все большее число людей поступало на них самостоятельно. Он объявил о проекте, и на курсы “тут же записалось более пятидесяти человек”. Руководить курсами предложили преподобному отцу Альберту Горайбу, пастору церкви в соседнем Патерсоне, одному из наиболее искусных инструкторов метода управления разумом.

План увенчался успехом. Теперь, три года спустя, более 300 выпускников курсов работают на заводе — это руководители высшего звена, научные работники, секретарши, инженеры, лаборанты и начальники цехов и бригадиры. Кое-кто из них обучался за счет фирмы, многие самостоятельно.

“Я был особенно поражен научными работниками, которые прошли курсы. Вначале они были наиболее страстными критиками, но в дальнейшем оказались самыми большими энтузиастами метода,” — подчеркивает мистер Хиггинс.

Вот несколько комментариев о методе управления разумом выпускников курсов, работающих на фирме “Хоффманн — Ла Рош”, опубликованных в заводской газете “Инсайд Рош”.

Директор торговой службы: “Курсы дали мне новое понимание собственного значения и важности совместной работы с коллегами. Я применяю на практике приобретенные навыки, стараясь так организовать работу, чтобы меньше времени и энергии затрачивалось впустую”.

Помощник биохимика: “У меня изменился образ мышления, вследствие чего теперь я уверен, что хорошее происходит тогда, когда твое отношение к жизни позитивно. Просто удивительно, как много тепла возникает между двумя людьми, когда вы добры и терпимы друг к другу”.

Управляющий кадрами: “Это было одно из самых лучших событий в моей жизни, и я считаю, что мне была оказана честь принимать в нем участие. Курс усилил позитивность мышления, помог мне обрести внутренний мир и укрепить уверенность в себе”.

Работник службы технического контроля на заводе: “Умственно я стал чувствовать себя значительно лучше — я уже не так беспокоюсь и делаю все спокойнее, я научился расслабляться и бороться с головной болью. Вера — ключ к успеху”.

Старший системный аналитик: “Укрепление уверенности в себе и общее чувство благополучия — основные результаты курса, который учит нас познавать те стороны нашей природы, которые мы обычно игнорируем. Например, программа курсов способствует повышению чувствительности к другим людям и учит больше доверять интуиции, которую зачастую отвергает логическое мышление”.

Примером бизнеса, базирующегося на техниках метода управления разумом, является Банк идей в Чикаго — совместное предприятие бывших выпускников курсов, разрабатывающих перспективные с рыночной точки зрения изобретения. Все началось с того, что Ричард Херро, координатор деятельности курсов по управлению разумом в районе Чикаго, поставил перед учащимися курсов сложную маркетинговую проблему, чтобы проверить, насколько эффективно интуиция в состояниях альфа и тета может приводить к практически реализуемым решениям. Мистер Херро, с десятью годами работы консультантом в области маркетинга за плечами, имел хорошее решение поставленной проблемы. Но то, что позволили ему решить 10 лет практического опыта, с не менее высокой эффективностью было решено учащимися курсов всего за 10 минут.

“Я ждал чего-то подобного, но я не был готов к тому, что люди, не имевшие технического образования, справлялись с задачами гораздо лучше, чем эксперты в технике. Вероятно, они не так скованы логикой профессии и перебирают больше возможностей.”

“Я вынужден был сделать вывод, — сказал он, — что интеллект 20 человек, объединенный в медитативном состоянии и направленный в созидательное русло, в тысячу раз эффективнее интеллекта двадцати человек, пробивающих свой путь к решению проблемы с помощью логики.”

Используя технику творческого решения проблем, сам мистер Херро изобрел и запатентовал новый способ производства предварительно напряженного бетона. А затем к нему стали приходиться со своими идеями учащиеся и выпускники курсов по управлению разумом, которым требовалось знания маркетинговой

проработки идей. “Так и родился Банк идей,” — заключает мистер Херро.

Существовая всего второй год, Банк идей уже имеет 18 изобретений, которые вышли или вот-вот выйдут на рынок, а также около дюжины на стадии проработки. Одной из новинок является “листопожиратель” — приспособление к газонокосилке для мульчирования опавших листьев. Одна из фирм, реализующих товары с помощью телевизионной рекламы, уже закупила 2,5 миллиона таких приспособлений. Другим изобретением является липкая заплатка для порвавшихся гардин. Вместо того, чтобы быть незаметной, она просто бросается в глаза. Ее назвали “заплата-жук”, так как она имитирует окраску и форму жука.

Участники предприятия встречаются всего раз в месяц для решения проблем в состоянии совместной медитации. Участниками предприятия становятся люди, приходящие с перспективными в рыночном отношении идеями. Они платят вступительный взнос плюс небольшие ежемесячные взносы и вместе участвуют в распределении прибылей от реализации идей.

• • •

Другим бизнесом группы, основанной выпускниками курсов управления разумом в Чикаго, был или еще есть клуб инвесторов. Один из биржевых брокеров решил, что ему может пригодиться способность перемещения мыслью во времени для того, чтобы правильно выбирать и покупать ценные бумаги на бирже. Если в состоянии медитации вы видите, что акции какой-то компании пойдут вверх в будущем, следует купить их сейчас, чтобы через какое-то время перепродать. Этот план понравился мистеру Херро, и тогда был образован клуб инвесторов. Мистер Херро, поименованный выше брокер и другие выпускники курсов по управлению разумом были полны энтузиазма, но не слишком уверены в успехе. С помощью техник метода управления разумом решался целый спектр разнообразных проблем, но, насколько было известно, никто не решал задачу предвидения подъемов и падений цен на акции на Уолл-Стрит.

Исходя из этого здорового скептицизма, члены клуба в течение шести месяцев еженедельно проводили сеансы медитации, но придерживались свои наличные.

Каждую неделю биржевой брокер называл акции 10 компаний. Члены клуба в альфа-состоянии переносились на 30 дней в будущее. Они представляли себя в брокерской конторе или читали биржевые сводки в газете, узнавая курс каждой из поименованных акций. Когда они возвращались в настоящее, в бета-состояние, то сравнивали свои результаты. Если голоса распределялись в отношении 1,5: 1 в пользу каких-то акций, то производилась покупка — пока только на бумаге.

В самом начале они столкнулись с небольшой проблемой. Члены клуба поняли, что оптимизм, отличительная черта выпускника курсов по управлению разумом, — не слишком надежный попутчик, когда дело касается игры на бирже. Естественно, они начали с того, что цены на все акции в их воображении полезли вверх. Однако члены клуба быстро сообразили, в чем дело, и скоро число верных предсказаний увеличилось. “Портфель” акций, отобранных группой, имел в среднем лучшие показатели, чем остальные акции на бирже.

Но неожиданно возникла новая проблема. С растущим энтузиазмом члены клуба инвесторов, работающие на психическом уровне, стали все больше читать биржевые новости, становясь все более информированными в этой сфере. Они приносили приобретенную объективную информацию в состояние медитации, и в силу этого предполагаемая прибыль от игры на бирже стала падать.

Ответом на это явилось решение пометать акции цифровыми кодами, чтобы никто не знал, с какими именно акциями он работает на психическом уровне. Результаты улучшились, и показатели снова стали выше средних на бирже. И теперь, когда шестимесячный опыт доказал, что тренированный психооператор может предвидеть колебание цен на бирже ценных бумаг, пришло время вкладывать реальные деньги.

Переход от экспериментов к реальному вложению денег прошел гладко. Члены клуба стали получать прибыль. Когда дела на бирже ухудшались, падал и курс акций, которые держали члены клуба, но не так низко, как на бирже в целом. Когда ситуация улучшалась, то их акции росли и больше, чем в среднем. Однако примерно через год произошла остановка отлаженного механизма. На бирже происходил всеобщий спад. Портфель группы тоже понижался, хотя и не так резко. И тем не менее значительные убытки поколебали гордость членов клуба за то, что они предвидят колебания рынка ценных бумаг.

Любой искушенный инвестор скажет вам, что можно делать деньги, а не терять их, когда на бирже происходит спад. Надо быстро продавать акции. Вы продаете акции, даже если не имеете их в наличии, а затем, позже, покупаете их и поставляете покупателю когда цены опускаются еще ниже. Совершенно законная биржевая операция — но она подразумевает получение прибыли за счет потерь у кого-то другого, иначе говоря, извлечение пользы из плохих вестей, что несовместимо с мировоззрением выпускников курсов по управлению разумом. Деятельность клуба была приостановлена.

После того, как дела на бирже стали улучшаться, мистер Херро подал сигнал, что можно возобновить деятельность клуба.

Интерес мистера Херро в исследовании пользы техник метода управления разумом распространяется и на спорт, что, как он утверждает, такой же бизнес, как маркетинговая проработка новых товаров и игра на бирже ценных бумаг. Возможно, вы слышали, что чикагская бейсбольная команда “Уайт Соке” обучалась на курсах по управлению разумом. Это событие широко рекламировалось летом 1975 года, ему посвящались сюжеты в телевизионной передаче CBS “60 минут” и телешоу NBC “Тудэй”. Они были организованы благодаря стараниям мистера Херро.

Когда закончился игровой сезон, он сравнил личные достижения игроков команды до курсов (1974 год) и после (1975). Они все улучшились, причем у большинства игроков весьма значительно.

• • •

Среди самых больших энтузиастов метода управления разумом — продавцы. “Я вхожу в свое медитативное состояние и представляю успешную сделку. Результаты такой практики были просто замечательны. Каждый месяц я говорю себе, что должен сделать X долларов, устанавливая планку все выше и выше. И достигаю ее.” Это слова продавца из одной из самых престижных фирм на Уолл-Стрит. А вице-президент небольшой сталелитейной компании сказал: “Я говорю себе, что должен заключить сделку с этим клиентом, и это срабатывает. Теперь я рекомендую его (курс управления разумом) моим продавцам, партнерам, даже своим детям. Я считаю, что пользу от него могут получить все, и не только в сфере работы, но и в личной жизни”.

По количеству сообщений от выпускников курсов наиболее значительные результаты достигаются в решении проблемы поисков работы. Спокойная уверенность в себе, которую дает обучение на курсах, плюс настойчивость в поисках лучшей работы и большая раскованность при собеседовании с работодателем — все это способно повернуть начавшийся было отлив в карьере человека в обратную сторону.

Фотограф, имевший на иждивении жену и двоих детей, неожиданно потерял работу и написал своему инструктору на курсах: “Если бы это случилось пять лет назад, я отправился бы в ближайший бар и с чистой совестью напился бы в стельку... и плакал в бокал с пивом; такого же, как я, безработного парня рядом.

ТЕПЕРЬ, после курсов по управлению разумом... когда я способен расчистить небо от облаков, чтобы сделать аэрофотосъемку без их теней на земле, когда могу дюжинами заживлять синяки и царапины, находить дюжины потерянных мелочей, только посмотрев на мысленный экран, я нисколько не сомневался, что смогу найти другую работу.

Все, что я сделал, — вошел в свое медитативное состояние. Так я увидел, как вхожу в колледж, что было странно, так как я уже имею диплом об образовании... Небольшое расследование открыло мне, что я подпадаю под действие билля GI и благодаря этому могу получать 400 долларов, а это вместе с тремястами долларов, которые я буду получать как пособие по безработице, составит 700 долларов. Эта сумма на двести долларов превышает ту, что я получал, когда имел работу. Плюс ко всему теперь я мог работать для журналов «AP» и «UPI»”.

Еще одним человеком, пережившим потерю работы, оказался свежеиспеченный выпускник курсов по управлению разумом в Нью-Йорке. Он позвонил Хозе Сильва и с возмущением сказал: “И вы еще смеете говорить о преимуществах метода!” Хозе в ответ спокойно порекомендовал ему продолжать работать с техникой мысленного экрана и другими. Через три дня этот человек совсем в ином настроении снова позвонил Хозе. Он только что нашел работу, оплачиваемую в три раза выше, чем та, которую потерял.

Вероятно, наиболее ярким примером применения техник метода управления разумом в бизнесе, является сообщение, полученное от мужа и жены, которые по заказам открывали сейфы. Вот как это

делалось: муж в качестве психооператора в медитативном состоянии входил в свою мысленную лабораторию и вызывал образ хозяина сейфа рядом с сейфом, затем, прокрутив назад время на часах, внимательно наблюдал за тем, какой код на замке набирает хозяин сейфа. Его супруга, действуя как психоориентатор, тщательно записывала цифры кода, которые называл психооператор. Позже в бета-состоянии супруги приезжали к заказчику и открывали сейф на глазах изумленного и благодарного владельца. Психооператора, известного на Среднем Западе лицензированного слесаря, очень часто приглашают те, кто не может вспомнить цифровые комбинации своих кодовых замков.

## **ГЛАВА 20.**

### **Что делать дальше?**

С момента вашего первого свершения с помощью метода управления разумом вы пускаетесь в увлекательную одиссею самопознания. Все, что вы узнаете о самом себе, будет только хорошим. Наконец, когда вы освоите все техники и приемы, которые описал Хозе в предшествующих главах, перед вами откроются несколько путей дальнейшего самосовершенствования.

Вы можете с помощью книг, друзей или иных курсов попробовать освоить другие медитативные техники, чтобы добавить новые психические инструменты в свой арсенал. С другой стороны, вам может показаться, что даже чудо, повторяющееся снова и снова, становится обычной вещью, волнение новых открытий меркнет. И вы окажетесь там, где начинали. Или, обнаружив, что одна из техник метода управления разумом удастся вам лучше других, вы станете специализироваться в ней, сделав существенной частью своей повседневной жизни.

Это не самое лучшее, что можно сделать.

Пустившись в поиски новых техник, вы обнаружите, что многие из них действительно работают. Однако велика вероятность, что Хозе уже исследовал их и сделал выбор в пользу тех, которые теперь включены в курс обучения. А те, кто становится собирателем техник, нерационально тратят свое время вместо того, чтобы доводить несколько особенно полезных приемов до степени совершенства. Об этом мы еще поговорим позже.

Обнаружив, что возбуждение от свершений при помощи метода управления разумом несколько стихает и вы запускаете занятия им,

не беспокойтесь — вы не одиноки. Знайте, что навыки, полученные на курсах, никогда полностью не исчезают. Хозе Сильва заметил, что, однажды освоив приемы метода, их всегда можно восстановить и использовать в случае необходимости.

Как правило, выпускники курсов по управлению разумом останавливаются на какой-то одной технике, которая дает им наиболее ощутимые результаты. Чем больше они используют ее, тем лучше результаты. Однако существует еще и четвертый путь, который гораздо интереснее, чем три предыдущих.

Метод управления разумом представляет собой тщательно подобранный порядок упражнений и техник, которые взаимно усиливают друг друга. Следовательно, игнорировать нечто, потому что оно не дает отличного результата, значит утратить что-то во всестороннем развитии. Техника управляемого сна усиливает вашу способность работать с мысленным экраном, а мысленный экран делает ваш управляемый сон более надежным и живым. Весь курс, как он описан Хозе Сильва в предыдущих главах, представляет единое целое, а целое всегда больше какой-то части.

И все-таки вы, возможно, призадумаетесь, что делать дальше, когда освоите все приемы на практике и заставите их работать.

Просто заставить метод управления разумом работать — это еще не все. Перед вами открывается путь овладения новыми степенями контроля, познания тонкостей приемов на опыте.

Однажды учащийся спросил Хозе: “Когда человек начинает понимать, что получил от метода все, что тот мог ему дать?”

“Когда вы сумеете преобразовать все свои проблемы в воплотимые в жизнь планы, а планы осуществляются так, как вы того желаете, — ответил Хозе. А затем, после паузы, добавил: — Но... в действительности все простирается дальше вглубь. Когда вы осознаете, с какими громадными способностями рождены, когда поймете на собственном опыте, что эти способности можно использовать только конструктивным путем, вы придете к пониманию благородства цели вашего существования на этой планере. Я лично считаю, что наша цель состоит в развитии, эволюции, и эта эволюция является нашей собственной индивидуальной ответственностью. Мне кажется, многие люди имеют очень слабое понятие об этом. Но чем больше вы упражняетесь в управлении разумом, тем сильнее становится понимание, а потом превращается в убеждение.”



Именно в глубине опыта вас ожидает “твердое убеждение” в том, что во всем есть скрытая цель. У практикующих метод управления разумом это понимание приходит не как мистическое озарение спустя годы самоотверженных медитаций, но довольно скоро, из одного только факта более активной повседневной жизни — из подробностей повседневной жизни, а также из формирующих судьбу событий.

Давайте возьмем, к примеру, самое маленькое происшествие, какое может произойти со свежееиспеченным выпускником курсов, и посмотрим, как оно становится шагом к воспитанию “твердого убеждения”. Вернувшийся из отпуска выпускник курсов первым делом вынимает пленку из своего фотоаппарата и обшаривает весь остальной багаж в поисках второй кассеты с отснятой пленкой. И никак не может ее найти. Потеря пленки не Бог весть какая утрата, но раздражающая мелочь; на ней были отсняты события первой недели отпуска.

Войдя в медитативное состояние, выпускник курсов пытается восстановить в памяти момент зарядки аппарата второй кассетой. Но на мысленном экране он видит только камеру на кофейном столике, за которым он заряжал первую пленку, а не вторую. Оставаясь в медитативном состоянии выпускник прокручивает один за другим все моменты съемки, но перезарядки камеры вспомнить не может. Только упрямо продолжает появляться кофейный столик.

Убежденный, что техника мысленного экрана его подводит, он сдает на проявку единственную кассету с пленкой. А когда получает ее обратно, то обнаруживает, что на ней есть все отснятые им кадры от начала и до конца отпуска. Оказывается, что второй пленки никогда и не было.

Как бы ни было мало по своей значимости это событие, оно дает выпускнику курсов первую вне занятий на курсах конкретную причину больше верить в возможности своего разума. Еще несколько таких маленьких событий, потом несколько покрупнее, в которых он помогает не только себе, но и другим, и его взгляд на себя и окружающий мир преобразуется. Вся его жизнь меняется, потому что он уже подготовлен к этому “твердому убеждению”.

На пути к убеждению выпускник курсов может столкнуться с чем-то, подобным описанному в следующем примере. У выпускника курсов, практиковавшего метод управления разумом уже несколько месяцев, была дочь, страдавшая от аллергии на живших в доме кошек.

Каждый раз, когда девочка играла с кошками, у нее затруднялось дыхание и на коже выступала сыпь. Отец сформулировал для себя проблему и представлял себе ее решение на мысленном экране во время медитаций в течение недели. А решение было в том, чтобы дочь могла играть с кошками, не испытывая трудностей с дыханием и без сыпи на коже. И наступил день, когда он увидел наяву то, что себе представлял. Его дочь избавилась от аллергии на кошек.

В обоих приведенных примерах использовалась только техника мысленного экрана. Оба случая закончились успешно, поэтому вы можете спросить: зачем тогда возиться с остальными техниками?

В первом случае, если бы выпускник курсов освоил единственную технику мысленного экрана, возможно, он получил бы тот же результат, допуская, что он запустил только механизм вспоминания “забытых” фактов и при этом свою роль не сыграл Высший разум.

Однако это весьма сомнительно.

Второй случай предполагает достаточно уверенное владение различными техниками управления разумом: вхождение в медитативное состояние, упражнения по визуализации, эффективный сенсорный перенос для телепатического исцеления, управляемый сон, диагностика на психическом уровне — все для того, чтобы человек мог в полной мере добавить ожидание результата к желанию и вере.

При интенсивной практике ваш мозг начнет приобретать новые свойства. Он станет более восприимчив к слабым сигналам, касающимся важных вещей, и будет передавать их вам без всяких усилий с вашей стороны. Таким образом была спасена жизнь одной из выпускниц курсов по управлению разумом. Однажды утром эта женщина медитировала незадолго до выхода на работу. Чтобы скорректировать небольшую проблему, возникшую у нее в офисе, она использовала мысленный экран. И вдруг жирный черный крест перечеркнул картину, которую она пыталась представить. А потом так же были заблокированы все сцены, связанные с работой. “Намек” на то, что в этот день нужно держаться подальше от офиса, был настолько очевиден, что женщина решила остаться дома. Позже она узнала, что если бы была в офисе, то оказалась бы в центре вооруженного ограбления, в котором несколько человек были серьезно ранены. Такой тип информации мы обычно получаем посредством управляемого сна, но в тот момент использовался мысленный экран, и информация прошла через него.

А вот еще один случай, в котором разум был настолько натренирован, что сработал в необычной ситуации, когда у человека не было времени, чтобы входить в альфа-состояние. Большинство событий, описанных в приводимом ниже письме, подтверждены девятью свидетелями.

“В среду я вернулась домой из магазина, руки были заняты пакетами с покупками. Я толкнула дверь на пружине, но она захлопнулась раньше, чем я смогла открыть внутреннюю дверь. В нетерпении я снова сильно толкнула дверь. И, к моему ужасу, она снова захлопнулась с такой силой, что заостренный конец дверной ручки вонзился мне в руку ниже локтя. Я выронила пакеты и медленно освободила руку от вонзившегося острия. На руке образовалась рана, в глубине которой я могла видеть разорванные ткани.

Затем выступила кровь, заполнила рану и стала обильно изливаться наружу. У меня не было времени на то, чтобы почувствовать себя дурно. Вместо этого я интенсивно сосредоточилась на том, чтобы остановить кровотечение. Огромная радость охватила меня, когда кровь остановилась, — я едва верила своим глазам!

Промывая и дезинфицируя рану, я почувствовала первые приступы боли. Тогда я села и вошла в медитативное состояние, пытаюсь понять, не стоит ли мне отложить поездку в Бостон, чтобы послушать лекцию майора Томпсона на встрече выпускников курсов по управлению разумом, и не пойти ли вместо этого к врачу. Тем не менее я почувствовала сильную потребность поехать в Бостон, не меньшую, чем желание проверить свою способность контролировать боль.

Всю дорогу до Бостона я постоянно стремилась заглушить боль в руке. Но во время лекции она стала настолько сильной, а пальцы настолько онемели, что даже в альфа-состоянии я едва выдерживала ее. Мне было обидно, что я не смогла дослушать лекцию, хотя на следующий день могла бы повторить ее почти слово в слово.

Испытывая страшную боль, я мысленно призывала к себе на помощь. Вероятно, Марта, сидевшая по соседству, услышала мой крик, потому что после лекции, когда все собрались за кофейными столиками, она настояла на том, чтобы осмотреть мой, как она сказала, “порез”. Я сняла повязку — рана все еще была открытой. Часть мышечной ткани была смещена, когда я извлекала острие

дверной ручки, и теперь кожа вокруг этого места стала черно-лиловой. Марта пошла за помощью, разузнала, где находится ближайшая больница, и вернулась ко мне с доктором Деннисом Сторином. Я сказала, что не хочу идти в больницу. Я хотела, чтобы Деннис поработал над раной, поэтому мы отошли в уголок, и он вошел в медитативное состояние.

Когда он стал обрабатывать рангу, стало так больно, что я была вынуждена тоже войти в медитативное состояние. Он начал сшивать разорванную ткань стежок за стежком, а его пальцы, казалось, высасывали из меня боль большими волнами. Рана стала такой чувствительной, что мне хотелось кричать! Я пыталась сосредоточиться на том, чтобы прогнать боль, помочь Деннису и себе. Я старалась снова и снова, успешно сопротивляясь побуждению, без сомнения, коренящемуся в бета, велеть Деннису отпустить меня и броситься в больницу в кабинет неотложной помощи. Но на самом деле я хотела, чтобы метод сработал.

Позже, казалось, через много часов, боль стала понемногу стихать. Сначала стихла процентов, на десять, потом — пятнадцать. Когда Деннис спросил, как я себя чувствую, боль стихла уже на четверть.

Мы продолжали медитацию, и внутренние ткани стали срастаться. Но когда стали срастаться верхние слои, боль стала еще более невыносимой. Несмотря на сосредоточенность на процессе исцеления, я до некоторой степени ощущала присутствие людей, двигавшихся вокруг, — особенно кого-то, кто стоял за моей спиной отвлекая на себя боль, когда мне было это отчаянно необходимо. Я была ему так благодарна. А потом приходили очередные приступы боли, и я сосредоточивалась на них.

Потом мы работали над тем, что старались закрыть центральную, самую глубокую часть раны. Я чувствовала, что люди встали вокруг нас, чтобы передать нам свою силу. Я чувствовала, какая энергия проходила сквозь меня — она почти приподнимала меня со стула.

Деннис тоже ощущал поддержку, и с помощью наших друзей заживление прогрессировало быстрее. Кое-кто из стоявших в кругу позже рассказывал мне, что видел, как рана просто на глазах затягивалась, опухоль спадала, кожа меняла цвет от лилового до багрового, потом до красного и розового. И, наконец, внешние края кожи идеально сошлись, как две половинки картинки-загадки.

Провожая меня до машины, друзья предложили подвезти меня до Уорвика — не хотели, чтобы рана разошлась, когда я буду

пользоваться рычагом переключения скоростей. Я отказалась. Знала, что спокойно доберусь до дома. Так и было — рука абсолютно не болела!

На следующее утро я проснулась в отличной форме. Рука ощущалась так, как будто я участвовала в драке — я никогда не дралась, но, должно быть, это было похоже. Не было никакой боли, и локоть выглядел совсем нормально. Я села на кровати и увидела за окном мир, купающийся в ярком солнечном свете. А у меня было впечатление, что я родилась заново!”

Как вы видите, если вы станете продолжать исследовать потенциал своего собственного мозга, то он отплатит вам самым бесценным образом. В этом смысле, как говорит доктор Дж. Уилфред Хан, директор отдела исследований при курсах по управлению разумом, каждый выпускник курсов становится руководителем собственных исследований.

“В какой другой сфере исследований, — спрашивает доктор Хан, — бывают не нужны дорогостоящие лаборатории и мудреная аппаратура? Самый сложный и тонкий исследовательский аппарат, который когда-либо был разработан, такой замечательный, что я благоговею, когда думаю о нем, находящийся в моем и в вашем распоряжении 24 часа в сутки, — наш разум. Следовательно, мы все — руководители собственных исследований”.

Одним из преимуществ нашего времени является то, что впервые в истории современной науки исследования на психическом уровне становятся уважаемым направлением. Опасность, что серьезный исследователь будет обвинен в безответственном шарлатанстве, что случилось с Хозе в былые времена, резко уменьшилась.

Однако подобная опасность еще не миновала полностью. Существуют доктора, применяющие на практике метод управления разумом, инженеры-разработчики, которые используют технику управляемого сна, чтобы найти вариант нового товара, множество мужчин и женщин, применяющих метод управления разумом во всевозможных профессиях, кое-кого из которых мы анонимно упомянули в этой книге, и все просили: “Не называйте моего имени. Мои друзья сочтут меня сумасшедшим”.

Конечно, их становится меньше. Сотни тысяч выпускников курсов по управлению разумом с гордостью говорят, чего добились с помощью метода управления разумом. Уважаемые медицинские журналы публикуют научные статьи и клинические отчеты о

психическом целительстве и влиянии разума на функционирование организма. Многие популярные личности — спортсмены команды “Уайт Соке”, актеры и актрисы, такие, как Кэрол Лоуренс, Маргарита Пиатца (упоминавшиеся выше), Ларри Блайден, Селесте Холм, Лоретта Свит, Алексис Смит и Вики Карр — открыто говорили о своем опыте управления разумом.

• • •

Что делать дальше? Шагать по длинной дороге волнующего самопознания. С каждым открытием вы будете ближе к цели необычайного исследования, сформулированной для нас Уильямом Блейком:

*Увидеть мир в песчинке  
И небеса в полевом цветке,  
Держать бесконечность на ладони  
И постичь бесконечность часа.*

## ПРИЛОЖЕНИЕ I

### Курсы управления разумом и их организационная структура

#### Хозе Сильва

Вы знаете, на что направлен метод управления разумом и чего с его помощью добились сотни тысяч мужчин и женщин. А так как число выпускников курсов быстро ширится и растет, совершенно невозможно рассказать, чего достиг каждый отдельный индивидуум.

Если вам доводилось встречаться с кем-нибудь из выпускников курсов, то вы непременно слышали истории о том, какие блага они обрели. Кто-то пользуется методом для укрепления здоровья, кому-то он помогает учиться, кто-то применяет его в бизнесе или семейной жизни, а многие, хотя и не афишируют этого, используют метод управления разумом, чтобы помочь другим людям.

И услышав такое разнообразие историй, вы, возможно, подумали, что курсы по управлению разумом отличаются друг от друга в

зависимости от того, какой инструктор их проводит. Но следует сказать, что курсы проводятся совершенно одинаково по всему миру. Как бы ни были различны лекторы курсов, а они могут различаться так же, как член кабинета министров отличается от бывшего биржевого брокера, и какая бы степень свободы ни давалась им в представлении метода, тем не менее умственная тренировка и упражнения, а следовательно, и результаты остаются идентичными.

Действительно различными являются потребности тех людей, которые поступают на курсы. Ни у кого нет схожих проблем, одинаковых потребностей. Каждый выпускник со временем больше фокусирует свое внимание на тех приемах метода, которые помогают ему наиболее эффективно разрешать волнующие его проблемы.

Позже, когда возникают проблемы иного плана, в действие могут быть запущены и те приемы, к которым выпускник уже давно не прибегал. Техники метода никогда не забываются и легко в случае надобности восстанавливаются. Вы поймете, что это действительно так, когда перечитаете и освоите на практике упражнения, описанные в главах с 3 по 14, а потом будете обращаться к ним по мере надобности. И все-таки вам, может быть, захочется сказать: “Мои проблемы такие-то и такие-то, так что я сосредоточусь только на них”. Но составные части курса, обозначенные в указанных главах, перечислены во взаимозависимом порядке, выверенном исследованиями и длительным опытом. Одна, казалось бы, независимая часть на самом деле связана со всеми другими, включая и ту, что интересует вас больше.

Кое-что из того, чему вы научились бы, если бы прошли курс под руководством квалифицированного инструктора, не вошло в содержание этой книги. Вы можете спросить: в какой мере это повлияло на целостность курса? Повлияло в двух отношениях. Во-первых, скорость овладения методом значительно замедляется: недели вместо сорока восьми часов на очных занятиях. Во-вторых, в группе учащихся всегда присутствует перенос энергии, что является пиком опыта или духовным “взлетом”, о котором вы читали. Однако если вы добросовестно выполните все упражнения, которые я рекомендую, то будете в состоянии выполнить все, что делает обычно выпускник курсов по управлению разумом.

Причиной, по которой некоторые части курса не вошли в книгу, является то, что они требуют опытного преподавателя.

Многие выпускники курсов находят, что эффективность упражнений и приемов в значительной мере усиливается, если спустя продолжительное время курс проходится повторно. Мы поддерживаем это стремление (повторный курс проходят бесплатно), и поэтому от 10–20 % учащихся одной группы учатся повторно. Многие признают, что опыт, получаемый во второй раз, гораздо более интенсивен. А если на курсы решите поступить вы, то и ваш опыт будет усилен благодаря освоению техник метода по данной книге.

Ниже приводится полный план занятий на курсах по управлению разумом.

### ***Первая половина первую дня***

9.00. День начинается с вводной лекции, чтобы дать учащимся общее представление о полном курсе.

10.20. Перерыв на кофе.

10.40. Вопросы, ответы и дискуссия. Подробная подготовка к первой медитации.

11.30. Лектор помогает учащимся в первый раз войти в медитативное или альфа-состояние. Учащиеся могут менять положение тела и почесываться, если хотят, хотя в этом и более глубоких состояниях тело требует к себе меньшего внимания, что особенно характерно для “идеального места для релаксации”.

12.00. Перерыв на кофе.

12.20. Лектор снова вводит учащихся в медитативное состояние, но уже более глубокого уровня, хотя все еще в пределах альфа.

12.50. Вопросы и ответы, общий обмен впечатлениями между учащимися.

13.00. Перерыв на ланч.

### ***Вторая половина первого дня***

14.00. Лектор обсуждает строение материи — атомарный, молекулярный, клеточный уровни и эволюцию человеческого мозга. Подробно обсуждается потребность в проведении “умственной чистки” (см. главу 8).

15.20. Перерыв на кофе.

15.40. Подробно объясняется третья медитация и способ быстрого вхождения в альфа-состояние.

16.10. Учащиеся входят в более глубокое медитативное состояние и



достигают еще большей физической релаксации.

16.40. Перерыв на кофе.

17.00. Четвертая медитация усиливает опыт предыдущих и предваряет следующую, в которой начинается освоение динамической медитации и техник решения проблем.

17.30. Учащиеся, многие из которых пребывают в наиболее глубоком состоянии релаксации из когда-либо испытанных ими, обмениваются впечатлениями и задают вопросы.

18.00. Обеденный перерыв.

### ***Вечер первого дня***

19.00. Описываются три техники решения проблем: как заснуть без приема таблеток, как проснуться без будильника, как преодолеть сонливость и утомление. За этим следует обсуждение.

20.00. Перерыв на кофе.

20.40. Во время пятой медитации лектор помогает учащимся освоить указанные техники, в то время как они находятся в состояниях альфа и тета.

21.10. Лектор объявляет расписание на следующий день, описывает техники программирования сновидений, борьбы с мигренью и головной болью от перенапряжения. За этим следует обсуждение.

22.10. Перерыв на кофе.

22.30. Шестая медитация завершает первый день, за который учащиеся научились медитировать на глубоких уровнях сознания и использовать эти уровни для релаксации и решения проблем.

### ***Первая половина второго дня***

9.00. Лектор вкратце рассказывает план второго дня и объясняет, как создать и использовать мысленный экран (см. главу 3). Лектор демонстрирует свое владение техникой зацепок памяти (см. главу 5).

10.20. Перерыв на кофе.

10.40. Объясняются упражнения улучшения памяти и подробно рассматривается следующая медитация.

11.00. Седьмая медитация, во время которой посредством техники ускоренного обучения (см. главу 6) учащиеся запоминают “зацепки памяти” и создают мысленный экран.

11.40. Перерыв на кофе.

12.00. Во время короткой лекции учащиеся узнают о технике трех пальцев и как использовать ее для улучшения памяти (см. главу 5) и

ускоренного обучения (см. главу 6).

12.15. Во время восьмой медитации учащиеся учатся использованию техники трех пальцев. Второе утро заканчивается вопросами и ответами и общим обсуждением того, что было достигнуто.

13.00. Перерыв на ланч.

### ***Вторая половина второго дня***

14.00. Она начинается с объяснения ключевой для всей динамической медитации техники решения проблем — “зеркало разума”, совершенствование техники мысленного экрана. Кроме этого, обсуждаются совершенствующее упражнение “левитация руки” и прием обезболивания — перчаточная анестезия. За этим следует период вопросов-ответов.

15.20. Перерыв на кофе.

15.40. Еще один период вопросов-ответов. За ним следует девятая медитация, во время которой учащиеся осваивают технику зеркала разума. За этим следует обсуждение.

16.40. Перерыв на кофе.

17.00. Десятая медитация — самая глубокая из всех до этого момента. На глубоких уровнях сознания закрепляются “зацепки памяти”, учащиеся практикуют техники “левитация руки” и “перчаточная анестезия”. Период обсуждения чаще всего превращается в обмен личными впечатлениями.

18.00. Обеденный перерыв.

### ***Вечер вторуюю дня***

19.00. Лекция-обсуждение различных религий и рассмотрение реинкарнации. Объяснение техники стакана воды как приема вызывания решающих проблемы снов.

20.20. Перерыв на кофе.

20.40. После короткого обсуждения учащиеся осваивают технику стакана воды.

21.10. Лектор объясняет, как использовать метод управления разумом для борьбы с нежелательными привычками (см. главу 9).

21.40. Перерыв на кофе.

22.00. После короткого времени на вопросы-ответы лектор знакомит учащихся с расписанием третьего дня. Затем начинается одиннадцатая медитация, направленная на освобождение от нежелательных привычек. Наконец, с помощью выпускника курсов

лектор может познакомить с техникой психооператора, которой занимаются на четвертый день. Учащиеся чувствуют раскрепощение и улучшение состояния здоровья.

### ***Первая половина третьего дня***

9.00. Этот наполненный событиями день открывается дискуссией о множестве различий метода управления разумом и гипнотических приемов, в частности в отношении духовности состояний, в которых будут работать учащиеся. Вопросы и ответы.

10.20. Перерыв на кофе.

10.40. Учащимся объявляют, что они будут работать на психическом уровне, и в качестве первого шага предлагается мысленно перенестись из помещения, где они находятся, в жилую комнату их собственного дома, затем проникнуть внутрь южной стены комнаты (см. главу 12).

10.55. В особенно глубоком медитативном состоянии учащиеся осуществляют эффективный сенсорный перенос в свою жилую комнату, а затем внутрь южной стены комнаты.

11.40. Перерыв, во время которого учащиеся с нарастающим воодушевлением знакомятся с металлическими кубами (см. главу 12).

12.00. Лектор объясняет, что учащиеся должны мысленно проникнуть внутрь металлических кубов для образования “опорных точек”. Во время тринадцатой медитации они исследуют цвет металла, его температуру, запах и звук при постукивании. За этим следует оживленный обмен впечатлениями.

13.00. Перерыв на ланч.

### ***Вторая половина третьего дня***

14.00. Лектор обсуждает два новых опыта: психическое вхождение в живые растения, а также сознательное перемещение вперед и назад во времени. За этим следует глубокое исследование значения метода управления разумом.

15.20. Перерыв на кофе.

15.40. Инструктаж к четырнадцатой медитации. Во время медитации учащиеся визуализируют фруктовое дерево в разные поры года, а затем входят в его листья. За этим следует обмен впечатлениями.

16.40. Перерыв на кофе.

17.00. Лектор предвещает еще один шаг вперед: психическое вхождение в животное.

17.15. Во время пятнадцатой медитации учащиеся визуализируют домашнее животное и входят в него. Их ощущения при изучении органов животного скоро потребуются как опорные точки для работы с человеческим организмом. Обсуждение опыта, как правило, самое оживленное.

18.00. Обеденный перерыв.

### ***Вечер третьего дня***

19.00. Лекция, подготавливающая учащихся к объективно проверяемому ясновидению, которым они будут заниматься на следующий день. Первое требование — полностью оснащенная лаборатория (см. главу 12).

20.20. Перерыв на кофе.

20.40. Учащимся предоставляется полная свобода воображения для создания и инструментального оснащения своих лабораторий. Во время шестнадцатой медитации мысленно создаются лаборатории. В большинстве случаев после курсов они годами остаются неизменными и становятся такими же привычными, как собственная комната. За этим следует обсуждение индивидуального дизайна лабораторий.

21.40. Перерыв на кофе.

22.00. Перед знаменательным завтрашним днем будущие психооператоры должны ввести советников в свои лаборатории. Лектор объясняет, как вызвать или создать их, после чего отвечает на вопросы учащихся.

22.15. Семнадцатая медитация является весьма запоминающейся: в лаборатории появляются два советника, которые будут там всякий раз, когда потребуются их помощь.

22.45. Последняя дискуссия дня, как правило, полна восклицаний и живописных впечатлений. Многие учащиеся поражены тем, кто оказался их советниками. Для многих это удивительный психический опыт.

### ***Первая половина четвертого дня***

9.00. День начинается лекцией о психическом и религиозном целительстве. За этим следует введение в предстоящие опыты и общее обсуждение.

10.20. Перерыв на кофе.

10.40. В состоянии глубокой медитации учащиеся с помощью своих

советников изучают по частям тело товарища или родственника, что создает первые опорные точки в понимании человеческого организма.

11.40. Перерыв на кофе.

12.00. Во время девятнадцатой и последней групповой медитации учащиеся завершают психическое изучение своего родственника или товарища.

13.00. Перерыв на ланч.

### ***Вторая половина четвертого дня***

14.00. Лектор дает подробные наставления, как психически работать с человеком, и, разбившись на пары, учащиеся начинают исследования — сначала с сомнением, потом с растущей уверенностью, а затем с восторженным осознанием того, что они благополучно научились входить в контакт с Высшим разумом и работать на психическом уровне, когда захотят.

Читая расписание, вы, вероятно, были удивлены большой частоте перерывов на кофе. На самом деле учащиеся потребляют кофе очень мало. Эти перерывы выполняют несколько существенных функций в процессе учебы. Одна из них — дать учащимся обдумать свои ощущения. Другая — дать достаточно времени для знакомства между собой. Это часть процесса создания духовного состояния группы — коллективной психической энергии, которая возрастает по мере продвижения обучения, способствуя укреплению веры в собственные силы и успех. Перерыв позволяет размяться и посетить туалетную комнату. Наконец, и это немаловажно, он позволяет вернуться в бета-состояние, что способствует достижению большей глубины следующей медитации. По этой причине многие лекторы называют кофейные перерывы бета-перерывами.

Содержание лекций подготавливается в основном самими лекторами согласно планам, разработанным в штаб-квартире курсов в Ларедо. Лекторы основывают материалы лекций/лавным образом на собственном опыте. Однако все выполняемые упражнения и инструкции, которые слышат учащиеся во время медитаций, передаются слово в слово так, как их разработал я.

После завершения обучения возможно поступление на трехдневный развивающий курс, на котором преподают доктор Уилфред Хан (директор отдела исследований), Гарри Макнайт

(ассоциированный директор), Джеймс Нидхэм (директор отдела углубленной подготовки) и я. Этот курс развивает основные направления метода управления разумом и позволяет овладеть дополнительными техниками.

Многие выпускники курсов по управлению разумом предлагают использовать организованные ими собственные мастерские. Одни специализируются на диагностической работе, другие — на улучшении памяти, субъективных связях, целительстве, развитии творческих задатков.

Некоторые выпускники формируют свои собственные организации — домашние группы — и регулярно встречаются на дому у членов этих групп с целью исследования глубинных возможностей медитации.

Структурно организация курсов по управлению разумом довольно проста. Во главе стоит “Институт Психоориентологии, Инкорпорейтед”. Организацией курсов в 34 странах руководит “Сильва Майнд Контрол Интернэйшнл, Инкорпорейтед”. Одно из его подразделений — “Сильва Сенсор Системз” — тиражирует магнитофонные записи, изготавливает пособия и исследовательское оборудование для учащихся и выпускников курсов, а также управляет книжным магазином “Майнд Контрол Букстор”. “Институт Психоориентологии, Инкорпорейтед” выпускает информационный бюллетень для выпускников, проводит съезды, развивающие курсы, семинары и так называемые мастерские по обмену опытом. Исследования по углублению метода управления разумом проводятся “Психоориентолоджи Стадиз Интернэйшнл, Инкорпорейтед”, организацией, работающей на бесприбыльной основе. “Сильва Майнд Контрол Интернэйшнл Програмаз, Инкорпорейтед” сосредоточивает свои силы на организации семинаров по обучению релаксации, некоторые из которых проводятся для должностных лиц высокого ранга.

## ПРИЛОЖЕНИЕ II

### Метод управления разумом по Сильва и психиатрический пациент

Клэнси Д. Маккензи, доктор медицины,  
Ланс С. Райт, доктор медицины. <sup>11</sup>

В ноябре 1970 года мы посещали занятия курсов по управлению разумом методом Сильва (УРС), так как заинтересовались кое-какими результатами их работы. Во время занятий мы отметили, что в учебной группе было три человека с определенными психическими расстройствами и четвертый, стабильность психики которого была под вопросом. В чем была причина? Не способствовало ли обучение по данной методике усилению психических заболеваний? Были ли эти люди уже больны, когда записались на курсы? Чем людей с психическими расстройствами привлекли курсы?

Мы обсудили всякие возможности со своими коллегами, и многие из них высказали мнение, что курсы могли вызывать развитие психозов у людей с нестабильной психикой. Эти предположения выглядели вполне вероятно. Обычно предполагается, что всякое действие, способствующее регрессии, может вызвать острый психоз у тех, кто к этому склонен. Психозное поведение могут вызвать у них чувственная изоляция и галлюциногенные препараты, а также такие приемы воздействия, как биологическая обратная связь и гипноз. Большинство психоаналитиков не рекомендуют проводить сеанс психоанализа при нахождении такого пациента в лежачем положении на кушетке, так как оно может приводить к дальнейшей регрессии. Этот фактор риска остается неопределенным, но имеется серьезное подтверждение того, что все эти процедуры могут закончиться психозом.

В 1972 году две тысячи студентов высшей школы Филадельфии прошли обучение УРС без каких-либо психических последствий, согласно отчету ответственного представителя школы. Это возбудило наше любопытство в другом отношении. Так как подростки сами по себе находятся в некотором нестабильном состоянии личности, то данный факт подвергает сомнению более раннее утверждение об опасности курсов для нестабильных в психическом отношении индивидуумов. Мы оказались перед дилеммой. Мы видели трех человек с психическими расстройствами в учебной группе из 30 человек, но не знали, улучшилось или ухудшилось их состояние после курсов. Мы знали об утверждении некоторых ученых, что от курсов подобного рода все большее число людей страдает психическими расстройствами. Но исследования среди Студентов явно показывали, что это не тот случай. Даже среди наших пациентов с серьезными расстройствами, которые прошли курсы УРС, наблюдалось значительное улучшение состояния. Изучение литературы выявило

разнообразие мнений и полное отсутствие исследований в этом направлении.

Очевидно, что единственный путь прояснить ситуацию — подвергать тестированию людей до и после обучения на курсах. В течение следующих четырех лет 189 наших психиатрических пациентов, находящихся на лечении, в добровольном порядке прошли обучение на курсах по управлению разумом методом Сильва. Особое внимание обращалось на группу из 75 человек, имевших до обучения диагнозы: “психоз”, “пограничное состояние” и “психоз в стадии ремиссии”. Эту группу мы называли группой с серьезными расстройствами. В разные периоды жизни члены этой группы либо страдали от психозов, либо были госпитализированы по этой причине.

В эту группу с серьезными расстройствами вошли все пациенты доктора Маккензи, добровольно согласившиеся пройти обучение на курсах УРС за четыре года (66 пациентов), и небольшое число пациентов практики доктора Райта за четыре года (9 пациентов). Нашлось 7 пациентов с серьезными психическими заболеваниями, которые наотрез отказались проходить обучение, несмотря на то, что курсы предлагались совершенно бесплатно. Причем эти страдали не более тяжелыми формами заболеваний, чем те, кто посещал курсы. Согласившиеся обучаться на курсах были как раз более тяжелыми больными, а отказавшиеся проявили свое более закостеневшее, негибкое мышление. Можно предположить, что они не столкнулись бы с какими-то трудностями во время обучения, так как не придавали ему первостепенного значения.

Поначалу пациенты группы с серьезными заболеваниями посылались на курсы по одному и с величайшей осторожностью. На начальных этапах исследований пациентов посылали, только когда они находились в состоянии ремиссии. По мере накопления опыта и прогресса исследований пациенты посылались на курсы и в менее стабильные периоды заболеваний. А к концу четырехлетнего периода 17 человек прошли курсы в состоянии острого психоза, причем пациентов посылали группами по десять и более человек.

В дополнение к продолжающемуся психиатрическому лечению, 58 из 75 пациентов были подвергнуты тестированию до и после курсов по экспериментальному опросному листу восприятия (Experimental World Inventory, EWI). EWI содержит около 400 вопросов, направленных на определение вида восприятия человеком



реальности. Доктора Эль-Мелиджи и Осмонд, авторы данного опросного листа, попытались сделать что-то вроде знаменитого теста Роршаха с чернильными кляксами (пятна Роршаха), но в виде вопросов-ответов, и получили чувствительный инструмент для тестирования индивидуума в пограничном состоянии.

Первостепенной задачей исследований являлось определение того, какой тип пациентов может почувствовать себя лучше после обучения на курсах. Однако в этом отношении были получены совершенно поразительные результаты, так как состояние ухудшилось только у одного человека. Им оказался 29-летний мужчина с диагнозом “кататоническая шизофрения”. Его состояние ухудшилось через две недели после курсов, когда он прекратил прием лекарств и впервые в жизни стал встречаться с женщинами. Он же оказался единственным пациентом, показатели, которого снизились, согласно EWI, после обучения на курсах. Тем не менее госпитализации в его случае не требовалось.

У двух других пациентов, один с депрессией психотического уровня, другой с инволюционной депрессией, наблюдалось углубление депрессивного состояния после курсов, возможно, как реакция на то резкое облегчение, которое они испытывали во время обучения. Облегчение во время занятий на курсах явилось таким резким контрастом состоянию, в котором они обычно пребывали, что это было подобно тому, как если бы человека, который всю жизнь страдал от головной боли, вдруг резко освободили от нее. Головная боль, возобновившись, стала бы еще заметнее. Тем не менее эти пациенты показали лучшие результаты тестирования по EWI и могли пользоваться навыками, приобретенными на курсах. Пациент с инволюционной депрессией через неделю после завершения обучения смог воспользоваться самопрограммированием по методу управления разумом и работать в состоянии меньшего беспокойства, чем обычно. А пациентка с депрессией психотического уровня с большим пониманием стала относиться к терапевтическим процедурам, чего раньше за ней не замечалось.

26 других пациентов с диагнозом “депрессия”, включая инволюционную, психотического уровня, шизоидную и маниакально-депрессивного типа, чувствовали себя после курсов лучше и не имели никаких побочных эффектов.

Одна женщина заявила о внезапном наступлении чувства тоски во время одной из релаксаций. Мужчина, не вошедший в указанную

группу из 75 человек, выбыл с курсов, так как после второго дня у него начались навязчивые воспоминания об участии в войне во Вьетнаме. Его состояние было не худшим, чем то, в котором он начинал обучение, но на курсы он не вернулся. (Релаксация приводит к выходу на первый план чувств. Обычно, так как общее состояние группы характеризуется как возвышенное, сфокусированное на положительных эмоциях, преобладают чувства тепла и любви. Но в редких случаях людьми овладевают тоска и несчастливые воспоминания.)

Еще один пациент (не входивший в состав группы с серьезными расстройствами) испытывал боязнь перед опытами последнего дня курсов и после ночного кошмара накануне на занятия не явился.

30-летний мужчина с диагнозом “параноидальная шизофрения” после обучения на курсах стал проявлять чрезмерную активность. Он перепробовал все техники управления разумом, чтобы решить, что ему делать остаток жизни, часами занимался тем, что программировал свои сновидения. Такое его поведение рассматривалось нами как повышение защитной активности. Тем не менее благодаря повышению своей активной деятельности он смог вернуться в колледж для получения степени доктора философии. Он также смог критически обсуждать маниакальную идею, которая преследовала его несколько лет. Эта идея заключалась в том, что его якобы телепатически направляют совершить убийство. Благодаря курсам стало возможным преодолеть навязчивую идею.

В сравнении с относительно небольшим числом мелких негативных эффектов, описание положительных эффектов и результатов потребовало бы создания целой книги. Причем наиболее интересным открытием явилось то, чего мы не искали и не ожидали. Почти во всех случаях результаты тестов показывали улучшение восприятия действительности. Из 58 человек, проходивших тестирование EWI, только один показал ухудшение, 21 человек сохранил стабильность, а 36 проявили значительное улучшение показателей. Из 21 человека, которые остались на стабильном уровне, результаты тестирования пятнадцати указывали на тенденции к улучшению состояния.

Средние показатели тестирования первых двадцати женщин, прошедших курсы, были посланы на обследование к доктору Эль-Мелиджи, соавтору опросного листа EWI. Он отметил драматические изменения, происшедшие после обучения на курсах по управлению

разумом, и подчеркнул, что по некоторым категориям результаты до и после обучения напоминают результаты тестирования человека до и после приема большой дозы наркотика ЛСД (см. графики А и В). По всем одиннадцати категориям вопросов наблюдалось последовательное улучшение. Отдельные результаты были еще более впечатляющими (см. графики Е, F и G). Общие результаты 50 % мужчин и женщин, которые дали лучшие показатели, приведены на графиках С и D. На сегодняшний день не существует общепризнанного психотерапевтического лечения, которое дало бы лучшие результаты в течение одной недели. В большинстве случаев потребовались бы месяцы и даже годы терапии.

Результаты тестирования одной женщины с инволюционной паранойей изменились за недельный курс настолько, что были сравнимы с результатами, достигнутыми в другом случае с помощью одиннадцати сеансов электрошоковой терапии и 12 недель госпитализации. После недельного курса обучения по методу Сильва указанная женщина впервые за четыре года сама смогла войти в автобус.

У другой пациентки с диагнозом “параноидная шизофрения” и глубокими маниакальными идеями после курсов определенные навязчивые мысли сохранились, но она могла многократно входить в “состояние управления разумом” с целью их преодоления, после чего приходила в более ясное и рациональное состояние ума.

Еще одна женщина с резкой недифференцированной шизофренической реакцией оказалась не в состоянии ответить на вопросы EWI. Ей были предложены на выбор шоковая терапия и курсы по управлению разумом. После курсов наблюдалось серьезное клиническое улучшение ее состояния — она смогла не только заполнить опросный лист EWI, но и показала довольно хорошие результаты.

Интересен случай женщины с ипохондрическим синдромом. В истории ее болезни было отмечено проведение 20 хирургических операций, а сама она готовилась еще к одной. Проводились предоперационные исследования сердца и почек пациентки. В это время она с помощью техники программирования сновидения метода управления разумом определила место в кишечнике, где образовалась непроходимость. В том же сновидении были найдены причина и способ образования осложнения. Техники метода управления разумом позволили ей быстро и необъяснимым образом

устранить непроходимость кишечника через час после того, как диагноз был подтвержден хирургом. Точное определение места образования препятствия в кишечнике было подтверждено также записями о более ранних операциях в этом же месте.

Представляет интерес также случай с молодой женщиной 21 года, находившейся на ранних стадиях психоза, у которой проявлялась опасная суицидальная тенденция. Она предупредила нас, что, несмотря на помощь, которую мы могли ей оказать, она все равно собирается покончить с собой. Мы послали ее на курсы по управлению разумом и обеспечили пристальный надзор. К нашему удивлению, пациентка вдруг стала спокойной, рациональной, больше не металась из стороны в сторону, изменилось ее пессимистическое отношение к жизни. Госпитализация и медикаментозное лечение скорее всего не дали бы настолько благотворно успокаивающего эффекта. Через две недели пациентка вторично прошла курс управления разумом, и снова было отмечено значительное улучшение ее состояния.

Еще один пациент с навязчивыми идеями, считавший, что может превращать людей в лилипутов, прошел курс управления разумом в период госпитализации. Каждый вечер после занятий он возвращался в больницу. После курсов, несмотря на то, что навязчивые идеи сохранились, он стал значительно спокойней, эффект был благотворным, отдельные аспекты навязчивой идеи стали бледнеть, он больше не проводил часы, размышляя над значением простых притч. Пациент прошел курс обучения на шестой неделе госпитализации, и результат оказался более существенным, чем за предыдущие пять недель терапии (см. график E).

Женщина с инволюционной паранойей после курсов по управлению разумом была признана здоровой. Несколько других пациентов в результате обучения на курсах проявили лучшее понимание своей болезни.

Клинически в группе серьезных психических заболеваний произошли очень существенные изменения к лучшему. Только у одного человека было отмечено ухудшение состояния. Все остальные получили пользу от обучения на курсах. У большинства после курсов произошел прилив эмоциональной энергии и улучшение эмоциональной реакции. Они приобрели более позитивное мировоззрение и мнение о своем будущем, для некоторых это выразилось в способности лучше разобраться в своем психическом

заболевании. Даже те, кто сохранил навязчивые идеи, могли оценить их в “состоянии управления разумом”, достичь большего понимания болезни и более трезвого поведения.

Среди пациентов наблюдалась большая раскрепощенность и снижение возбуждения. На курсах их научили в большей мере полагаться на свои собственные внутренние резервы для понимания, анализа и разрешения возникающих проблем, а способность к этому восстанавливала их уверенность в себе.

Некоторые пациенты с различными расстройствами психики обнаружили, что заболевания усилили их способность функционировать в измененном состоянии сознания, что придало особое значение их болезни и дальнейшей жизни.

Пациенты с различными невротозами (всего 114 человек) клинически не имели негативных эффектов. Шестеро из них были протестированы по EWI. Их результаты улучшились, но не так значительно, как у представителей группы с серьезными расстройствами, так как первоначальные результаты и так находились у “здорового” конца шкалы теста. Тем не менее, пациенты с невротозами несомненно получили пользу от обучения на курсах УРС. Те, кто продолжал практиковаться в техниках метода после завершения обучения, смогли в огромной степени преобразовать свою жизнь. А те, кто не стал продолжать практику, могли использовать приобретенные на курсах навыки в личные кризисные периоды: когда приходилось противостоять стрессу или требовалось принять важное решение. Для всех пациентов это стало весьма полезным духовным опытом, открытием того, что разум можно использовать нестандартным образом. Возникший к концу занятий групповой энтузиазм вызывал у большинства учащихся значительный эмоциональный подъем и прилив энергии.

В целом после курсов УРС и в группе с расстройствами невротического плана, и в группе с психозами произошли изменения в лучшую сторону, что было продемонстрировано путем психологического тестирования и определено клинически. Лишь у одного из 189 пациентов было отмечено ухудшение состояния.

## II

Данные любых исследований должны быть оценены с учетом созданных условий, видов проводимых тестов и использовавшихся критериев, тщательности проведения опытов. Поэтому мы

постараемся выделить известные нам факторы, которые могли повлиять на результаты исследований.

С точки зрения исследователей мы хотели оценить влияние обучения по методу Сильва на людей с различными расстройствами психики. Как врачи мы желали, чтобы наши пациенты поправили свое здоровье. Это, несомненно, в какой-то мере отразилось на результатах, так как пациенты понимали; наши стремления. Мы надеемся, что наш оптимизм оказал свое воздействие, так как он является составной частью нашей лечебной деятельности.

На начальных стадиях исследований пациенты направлялись на курсы только в наиболее стабильный период своего состояния, но на последующих этапах мы посылали их даже в состояниях острого психоза.

Тест с помощью EWI рассматривался нами как чувствительный индикатор восприятия индивидуумом реальности, что и подтвердилось клиническими наблюдениями. Доктор Эль-Мелиджи подтвердил, что наши клинические наблюдения совпадают с изменениями, отраженными на шкалах теста EWI. Только пациент, которому стало хуже, был единственным, у кого ухудшились и результаты тестирования. Те пациенты, результаты тестирования которых показывали драматические изменения в лучшую сторону, соответственно проявляли и клиническое улучшение состояния.

Авторы теста EWI считают, что он дает реальные результаты при многократном повторении. Мы не проводили проверки зависимости изменений от фактора повторяемости. Мы стремились проводить тестирование ровно за неделю до прохождения курсов УРС и ровно через неделю после них. Но это условие не всегда было выполнимо. На более позднем этапе исследований в семи случаях мы провели тестирование дважды за неделю до курсов и один раз через неделю после них, чтобы установить присутствует ли фактор повторяемости. Отношение “неправильных” ответов трех тестирований оказалось следующим: 100:92:65. Таким образом, разница результатов между первыми двумя тестированиями была весьма незначительной в сравнении с результатом третьего после прохождения курсов УРС.

В противовес фактору повторяемости работает тот факт, что многие вопросы требовали ответов, за которые после обучения на курсах (но до обучения не обязательно) начислялись минусовые очки. Например, за утвердительный ответ на два вопроса “Можете ли вы читать мысли другого человека?” и “Испытывали ли вы в последнее

время религиозное просветление?” начислялись минусовые очки. Это не совсем корректно, так как метод Сильва учит работать на психическом уровне, многие приходят к убеждению, что в состоянии осуществлять ESP, а для многих подобный опыт равносителен религиозному просветлению. Таким образом, в этом отношении мы ожидали некоторое ухудшение показателей.

Оценивая надежность теста EWI, мы сочли, что фактор повторяемости является номинальным и уравнивается другим фактором, приводящим к некоторому ухудшению результатов. В целом тест был признан надежным и чувствительным, его результаты соответствовали клинической оценке состояния пациентов, а также тому, как сами пациенты субъективно оценивали свое состояние.

При проведении исследований мы договорились считать ухудшение состояния любого пациента в трехнедельный период после курсов отрицательным результатом. При этом не принималось во внимание наличие или отсутствие иных факторов, способствующих развитию заболевания.

Из 75 человек с серьезными расстройствами мы вполне могли ожидать ухудшения состояния у некоторых пациентов. Это могло произойти, даже если бы они находились просто на лечении и не подвергались опытам, способным вызвать регрессивные реакции. Тот факт, что все пациенты в период исследований подвергались терапевтическому воздействию, получали моральную поддержку и ободрение, безусловно сыграл положительную роль и в какой-то степени снизил вероятность возобновления болезни. Но мы убеждены, что поддерживающая терапия сама по себе не могла привести к тем существенным изменениям, которые имели место.

### III

По нашему мнению, истоки острых психических заболеваний коренятся в самых начальных периодах жизни — в патологических отношениях между матерью и ребенком в первые два года жизни, зачастую усиленных полученными впоследствии психическими травмами. Данная предрасположенность требует возникновения в жизни человека пускового фактора, который приводит к регрессии и повторному переживанию ощущений и реальности давнего прошлого. Обычно пусковой фактор проявляется в резком разрыве отношений с важным для пациента человеком. Причина кроется в прошлом.

Пусковой фактор находится в настоящем. За этим может стоять также ускоряющий механизм, например, галлюциногенное средство, контакты с родителями и другие процессы, усиливающие регрессию. Таким образом, мы выделяем: (1) истоки болезни или предрасположенность к ней, (2) пусковой фактор и (3) способствующие механизмы. Психозы можно сравнить с большинством естественных процессов, которые имеют те же составные части.

Все пациенты, которых мы лечили от психозов, заболели, будучи отвергнутыми важным для них человеком, в результате разлуки с таким человеком, угрозы его потери (реальной или мнимой), недостатка его внимания и тому подобное, что вызывало бессознательный страх ненужности. Среди сотен больных психозами пациентов, которые прошли перед авторами за последние 10 лет, они не могут вспомнить ни одного, кто не пережил бы в какой-то степени потерю или разлуку, даже если они были только мнимыми. Например, 29-летний шизофреник, которому стало хуже после обучения на курсах, находился в конфликте со своей матерью, которая, как он считал, не может одобрять его встреч с другими женщинами. Это и было тем пусковым фактором, вызывающим регрессию к самому раннему возрасту, когда он воспринял неодобрение матери как угрозу отказа от него или смерти.

Если курс управления разумом по методу Сильва и мог способствовать развитию психозов у предрасположенных к этому личностей, то его роль сводилась к роли способствующего механизма, который должен быть связан с пусковой причиной. Мы не можем назвать ни одного пациента, у которого психоз развивался бы только в силу действия способствующего механизма. И хотя мы не сомневаемся, что такое возможно, но такие случаи должны быть относительно редки.

#### IV

Что представляет собой курс управления разумом по методу Сильва?

Это сорокачасовой курс, состоящий из 30 часов лекций и 10 часов умственных упражнений. Последние учат не только расслаблению ума и тела, подобно таким методам, как биологическая обратная связь или трансцендентная медитация, но идут на шаг дальше. Они



учат человека тому, как направлять функции ума, находясь в медитативном состоянии.

Весь курс направлен на обучение техникам целенаправленного и полезного использования мозга. После того, как мы сами прошли курс обучения и многократно наблюдали, как другие используют приемы метода, у нас не осталось сомнений в способности мозга функционировать специфически, когда человек применяет приемы метода в особом психическом состоянии. Это состояние в какой-то мере подобно тому, которое описывал Зигмунд Фрейд в своих работах о процессе слушания, а также тому состоянию, в которое погружался Брамс, когда сочинял свои произведения, или состоянию, в котором Томас Эдисон приходил к своим изобретательским идеям.

На курсах обучают быстрому способу вхождения в указанное состояние релаксации в любой момент времени. Учащиеся практикуются в визуализации, воображении и мышлении в данном состоянии сознания, пока не приобретают навыки функционировать на психическом уровне. Таким образом, они используют больший диапазон сознания. Вместо элементарного дремотного состояния, когда они расслаблены, учащиеся обучаются эффективно использовать свой ум в медитативном состоянии. Вместо дремотного отсутствия мыслей они сохраняют сознание и могут направлять его, вместо бессвязных сновидений по ночам они обучаются использовать сновидения для решения проблем и находить ответы, на которые разум не в состоянии ответить в другое время.

Когда учащиеся обучаются функционировать на психическом уровне в более глубоких состояниях релаксации ума и тела, происходит усиление творческих способностей. При этом происходит улучшение памяти, и человек способен лучше решать встающие перед ним проблемы. Находясь в особом психофизическом состоянии, учащиеся могут направить силу разума на осуществление своих желаний и справиться с такими вредными привычками, как курение.

Продолжение практики в медитативном состоянии оказывает влияние и на процесс мышления в повседневной жизни, то есть человек сохраняет доступ в "свое состояние", не находясь в нем, подобно тому как музыканту не обязательно сосредоточиваться на музыке, чтобы заметить, когда сыграна фальшивая нота.

Мозг обладает огромными возможностями, но на нормальном уровне функционирования его постоянно бомбардирует масса различных раздражителей: мысли, желания, потребности, страсти,

шумы, свет, давления, конфликты и всевозможные стрессы — он не способен направить более 10 % своего внимания на что-то одно. Другое дело — в состоянии релаксации. Но обычно люди находятся в таких состояниях, только когда засыпают, и не умеют использовать их. В большинстве случаев они вообще не знают, что подобные состояния существуют и могут использоваться.

Как только человек начинает понимать преимущества, получаемые от использования этого уровня сознания, он больше не предпринимает попыток принимать важные решения без его использования.

Самое главное — на курсах обучают пользоваться данным состоянием сознания. В дополнение к обучению мышлению в состоянии релаксации на курсах обучают специальным техникам преодоления вредных привычек, решения проблем, достижения целей, запоминания, улучшения состояния здоровья, управления сном и сновидениями и прочим.

Управление разумом не является гипнозом, оно приближается к самовнушению. На курсах учатся более полному сосредоточению, которое возможно потому, что мозг не подвержен такому большому количеству внешних раздражителей в состоянии релаксации. А при большей сосредоточенности учащиеся способны направить деятельность ума на достижение задуманных целей.

Особую часть курсов составляет обучение повторению в медитативном состоянии благотворно влияющих на человека фраз. Предполагается, что эти фразы имеют эффект значительной силы. Позитивное мышление имеет ценное значение всегда, а в состоянии релаксации особенно.

Последняя составная часть курсов относится к аспектам парапсихологии. В результате почти все учащиеся свидетельствуют о собственном опыте ESP на завершающей стадии курсов. Это явление настолько обычно среди учащихся курсов, что руководство гарантирует возврат денег за обучение, если кто-то заявит, что не имел опыта ясновидения в последний день обучения.

## V

Почему курс управления разумом помогает психиатрическому пациенту?

Еще на ранних этапах исследований мы перестали задавать вопрос, может ли метод управления разумом повредить пациенту, и

обратили все внимание на то, почему он помогает пациентам. У нас нет ответов на все вопросы, но мы находимся в лучшей ситуации, чем те, кто не проводил обстоятельного обследования до и после обучения.

По нашему мнению, существенным фактором может быть мобилизация энергии. Фрейд в "Анализах конечных и бесконечных" писал, что эффективность терапии в будущем станет зависеть прежде всего от мобилизации энергии. А следует отметить, что в конце обучения учащиеся испытывают значительный прилив энергии.

Позитивное отношение к жизни и оптимизм, вызванные обучением на курсах, имеют благотворное влияние на пациента. Возможно, во время повторения особых фраз в состоянии релаксации происходит эффективное программирование сознания, которое выходит за рамки просто позитивного мышления.

Медитативное состояние снижает беспокойство и, следовательно, уменьшает симптоматику. Человек не может находиться в расслабленном состоянии ума и тела и одновременно испытывать сильное возбуждение или пребывать в конфликтном состоянии. Предположительно, функционирование на этом уровне сознания приводит к тому же эффекту переноса релаксации на все дневное время, что было замечено на примере метода трансцендентной медитации.

В целом атмосфера в группе учащихся на курсах по управлению разумом отличается особой возвышенностью, в состоянии релаксации люди испытывают глубокие чувства тепла и любви. Возможно, энергия любви играет очень существенную роль. Влюбленные, как правило, не обращают внимания на те вещи, которые в обычном состоянии вызвали бы их раздражение.

В силу того, что в состоянии релаксации люди перестают ощущать конфликтные эмоции, барьеры психологической защиты и эмоциональное дистанцирование от реальности теряют свое значение. Эмоциональная реакция улучшается. Люди разрешают свой эмоциональный разлад и лучше контактируют с действительностью.

Управление разумом дает возможность использовать больший диапазон активности головного мозга для исследования реальности. В состоянии релаксации ума и тела улучшается восприятие окружающей действительности, усиливается способность ясного мышления и трезвых суждений.

Специальные, техники метода помогают пациентам решать их собственные проблемы, дают способность программировать состояние раскрепощенности и хорошего самочувствия в течение целого дня. Умение переложить большую часть забот на свои собственные внутренние ресурсы придает им чувство большей уверенности в себе. Психотерапевт доверяет ответам, полученным пациентами в измененном психофизическом состоянии, и это тоже прибавляет им уверенности.

В процессе обучения на курсах возникает групповой феномен. Хорошее эмоциональное состояние учащихся заразительно и передается даже тем, кто страдает серьезными психическими расстройствами.

Парапсихологический раздел обучения помогает некоторым пациентам самым неожиданным образом. Многие пациенты, заболевания которых выталкивают их за пределы нормы, часто сообщают о парапсихологическом опыте, который психотерапия объяснить не в состоянии. И только в парапсихологическом разделе обучения на курсах достигается некоторое понимание. Одна из целей глубокой психотерапии заключается в том, чтобы сделать сознательным то, что было подсознательным. Расширение диапазона сознания и исследование парапсихо-логических аспектов разума служит именно этой цели. Пациенты испытывают облегчение, открывая этот ракурс умственных процессов, обнаруживают, что он реален и приемлем.

В силу того, что психические заболевания облегчают им осуществление паранормальных феноменов, эта способность придает значение их длительной болезни и дает смысл самому существованию.

Психотерапевт, обученный техникам метода управления разумом, может применять их в психотерапии и тем самым больше помогать своим пациентам.

## VI

### **Резюме.**

75 пациентов с серьезными психическими расстройствами прошли обучение на курсах по управлению разумом методом Сильва с целью определения возможных отрицательных эффектов метода. Только одному из пациентов после обучения стало заметно хуже.

Наиболее стабильным результатом обучения явилось значительное улучшение восприятия реальности, что определено клинически и объективным психологическим тестированием.

Важно отметить, что всем пациентам одного психотерапевта было предложено пройти обучение на курсах. Это значит, что между пациентами не делалось различий. Не делалось попыток кого-то утаить.

Поэтому результаты распространяются не только на отдельных индивидуумов.

Метод управления разумом по Хозе Сильва не является психотерапевтической методикой. Он может применяться как инструмент в любой психотерапевтической школе, особенно если сам терапевт знаком с курсом и не настроен антагонистически по отношению к его концепции. Метод дает пациенту возможность усилить способности своего разума и улучшить реакцию на лечение.

Состояние пациентов с различными психозами улучшилось настолько (по крайней мере в случае, когда пациенты находились на лечении, а врач понимал значение курса управления разумом), что теперь доктор Маккензи настаивает, чтобы все его пациенты, находясь у него на лечении, параллельно проходили курсы по управлению разумом.

Так как большинство пациентов в значительной мере улучшают после курсов свое состояние, а также в силу того что обучение методу может проводиться в больших группах, авторы предвидят применение метода в качестве вспомогательного средства терапии в больничных условиях.

Курс управления разумом признан безопасным и потенциально полезным для пациентов с различными формами неврозов. Он относительно безопасен и определенно полезен для пациентов с серьезными психическими расстройствами, при условии нахождения под наблюдением психотерапевта, знакомого с программой курса. Клинические и объективные психологические данные свидетельствуют, что значение положительных результатов несомненно перевешивает любые негативные эффекты.

**На графиках отражены следующие шкалы:**

1. Чувственное восприятие состоит из пунктов, которые описывают внешний мир через прямой чувственный опыт, использование всех чувственных модальностей.

2. Восприятие времени охватывает феномены, связанные с субъективным восприятием времени, по четырем категориям: изменения в восприятии течения времени, временная непрерывность, ориентация во времени, включая способ связи с прошлым, настоящим и будущим, эмпирический возраст или осознание собственного возраста, идентификация со своим поколением или отстранение от него.

3. Восприятие тела охватывает три вида аспектов восприятия собственного тела: эмотивные аспекты, ипохондрические жалобы, перцептуальный аспект.

4. Самовосприятие включает эмотивные тенденции к самовыражению, проявлению самооценки и проблемы идентификации.

5. Восприятие окружающих представлено пятью направлениями: дегуманизация людей, приписывание людям необычных способностей, ощущение изменений, идеи принадлежности, наделение животных чертами человека.

6. Способность к формированию и восприятию идей сосредоточивается на патологии в отношении мыслительного процесса или его содержания и рассматривает различные категории: снижение продуктивности мыслительного процесса, его дезорганизацию, изменение стереотипов мышления или идеологии, интеллектуальное всемогущество, изменение скорости мышления, наличие странных идей.

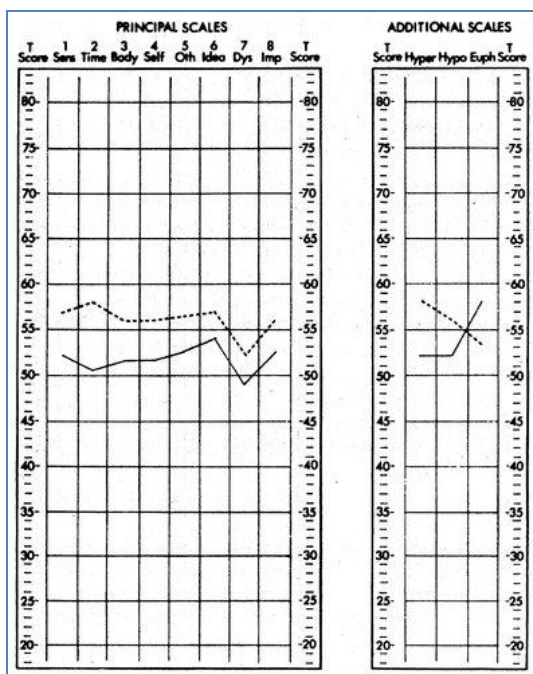
7. Дисфория охватывает три уровня дисфорического аффекта: соматический, эмоциональный и интеллектуальный. Вдобавок, здесь содержатся пункты, касающиеся желания смерти и саморазрушения.

8. Импульсивная регуляция содержит пункты, касающиеся недостатка побуждений или воли скорее как ощущения, нежели

реальной потери самоконтроля. Здесь представлены три класса феноменов: проявление гипертонизированности; затруднения или проблемы с принятием решений, компульсивность и полное воздержание от действий; асоциальные, антисоциальные или странные импульсы.

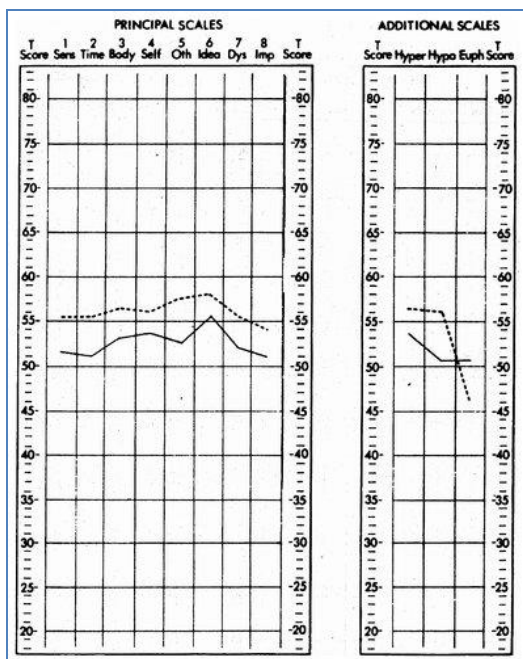
### График А.

Средняя разность значений Т до и после курсов УРС для 38 женщин из группы с серьезными расстройствами психики. Наблюдается улучшение по всем 11 шкалам, включая шкалу эйфории. Понижение значений на графике указывает на улучшение состояния, за исключением графика эйфории, где рост значений свидетельствует о том, что пациент чувствует себя лучше и становится более оптимистичен.



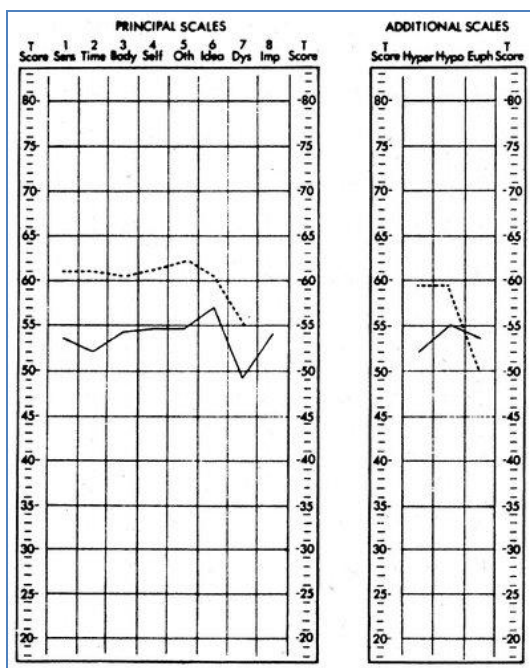
### График В.

Средняя разность значений Т до и после курсов УРС для 20 мужчин из группы с серьезными расстройствами психики.



### График С.

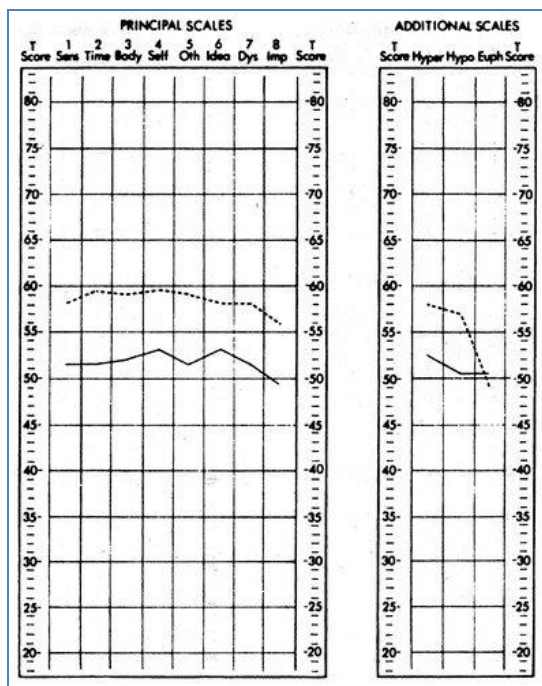
Средняя разность значений Т до и после курсов УРС для 19 из 38 женщин из группы с серьезными расстройствами психики, чьи показатели изменились наиболее существенно.



### График D.

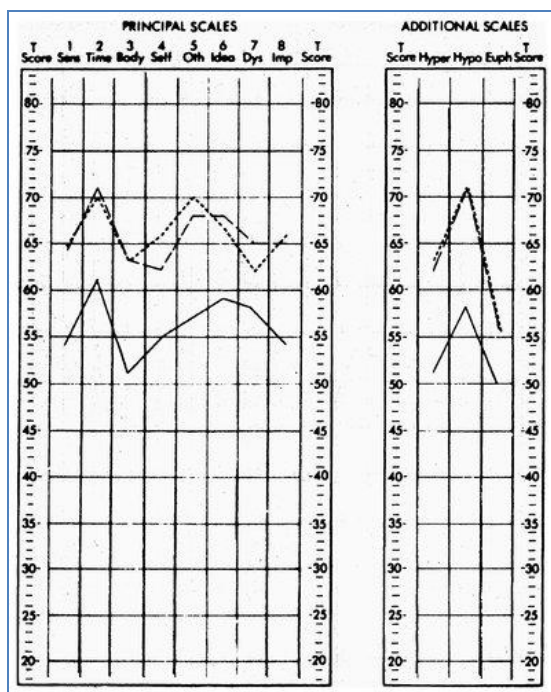
Средняя разность значений Т до и после курсов УРС для 10 из 20 мужчин из группы с серьезными расстройствами психики, чьи показатели изменились наиболее существенно.





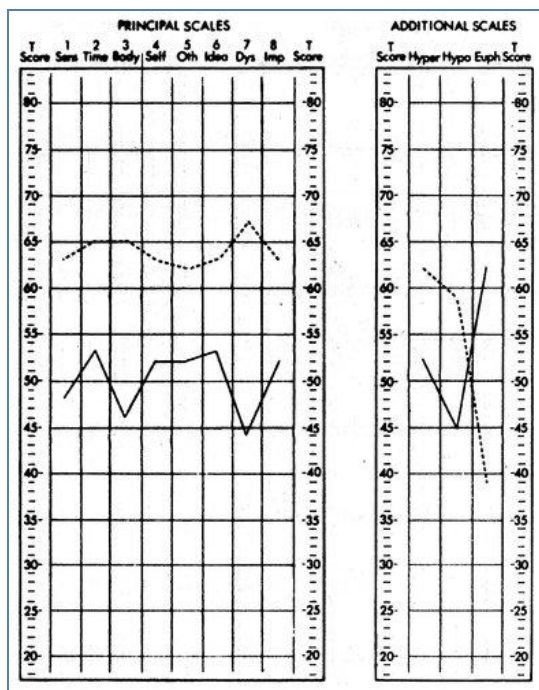
### График Е.

Результаты тестирования пациента в состоянии острого психоза. Тест проводился дважды за неделю до прохождения курсов по управлению разумом и один раз через неделю после курсов. Отметьте сходство результатов тестирования до обучения УРС в сравнении с результатами после обучения.



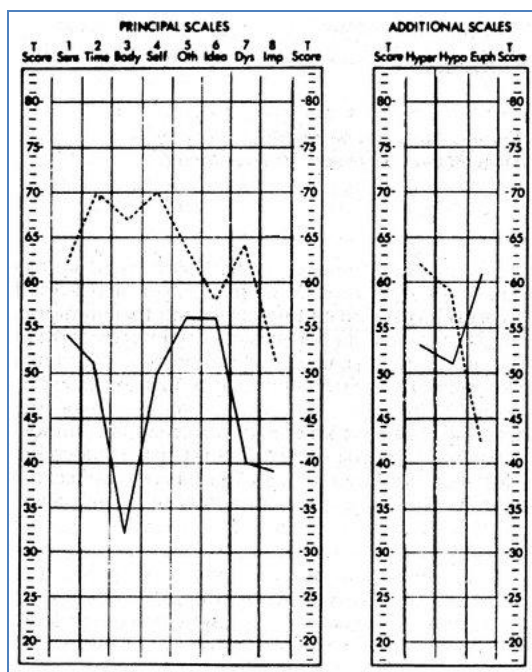
### График Ф.

Результаты тестирования еще одного пациента из группы пациентов с серьезными психическими расстройствами за неделю и через неделю после обучения УРС.



### График Г.

Результаты тестирования еще одного пациента из группы пациентов с серьезными психическими расстройствами за не делю и через неделю после обучения УРС.



## ПРИЛОЖЕНИЕ III

### Введение

Дж. У. Хан, доктор философии, директор отдела исследований  
 “Сильва Майнд Контрол Интернэйшнл”

До недавнего времени ученый мир очень критически относился к сообщениям о том, что йоги в состоянии по собственному желанию изменять частоту сердечного ритма, температуру тела, другие функции организма, которые, как обычно считается, имеют произвольную природу. В большинстве случаев игнорировались также сообщения о том, что отдельные субъекты в глубоких состояниях гипноза (измененном состоянии сознания) были способны по команде вызывать изменения физиологического характера, которые, как считается, не подвержены волевому управлению, например, появление волдырей и изменение сердечного ритма.

С введением в практику техник биологической обратной связи ученый мир в последние годы признал, что практически всеми внутренними процессами в организме можно научиться управлять. Техники биологической обратной связи базируются на том принципе, что мы обучаемся корректно реагировать, если немедленно получаем информацию (обратная связь) о правильности реакции или том, насколько близка реакция к правильной.

Используя вознаграждение как средство обратной связи в работе с животными, доктор Ниал Миллер из Университета Рокфеллера продемонстрировал, что изменение частоты сердечного ритма достижимо волевым управлением. Доктор Элмер Грин из Фонда Меннинджера показал, что, используя биологическую обратную связь, люди способны отдельно управлять температурой рук — одна становится холодной, другая — горячей.

Еще в самом начале экспериментов по технике биологической обратной связи доктора Камия из Нейропсихиатрического института Портера в Лэнгли исследователи доказали, что указанные методы эффективны в обучении людей сознательному управлению альфа-ритмом волновых колебаний излучения мозга (8—13 Гц).

Другие, менее научно-ориентированные техники также использовались для управления внутренними органами тела. Утверждают, например, что техника трансцендентной медитации приводит к релаксации внутренних органов, включая мозг.

Еще одной системой, посредством которой человек может достичь релаксации и управлять ритмами волнового излучения головного мозга, является управление разумом по методу Сильва. Люди, прошедшие обучение на курсах по управлению разумом, свидетельствуют о способности достичь глубокой релаксации и

управлять ритмами волнового излучения головного мозга. Эти заявления были проверены в 1971 году доктором Ф. Дж. Бремнером, физиологом из университета Тринити в Сан-Антонио, штат Техас. В результате испытаний оказалось, что люди, обученные по методу управления разумом, действительно могут управлять ритмами волнового излучения головного мозга и продуцировать альфа-ритм, когда захотят. Данный факт был выявлен во время исследований, в которых принимали участие 20 не обученных специальным методом студентов-добровольцев. Половина студентов затем обучалась по методу, подобному методу Павлова по выработке рефлексов у собак. Согласно этому методу, субъект слышал щелчок, который сигнализировал о начале воздействия стробоскопического луча света, вводящего в альфа-состояние по показаниям ЭЭГ. Через некоторое время просто щелчок уже вводил субъекта в состояние; характеризующееся альфа-ритмом головного мозга.

Десять других субъектов обучались мистером Сильва по методу управления разумом. И та и другая группа показывали изменения ЭЭГ в предсказанном направлении, то есть в обеих группах процент альфа-ритмов на ЭЭГ увеличивался.

Позже проводился эксперимент с группой людей, имеющих значительную практику по методу Сильва. Эти субъекты могли запускать и останавливать альфа-ритмы по желанию, а также разговаривать в процессе генерации альфа-ритмов. Эта группа была подвергнута еще одному тесту. Так как входящие в нее субъекты имели значительную практику ESP (оперирования на психическом уровне), то электроэнцефалограммы снимались с них в процессе занятий ESP. Электроэнцефалограммы также показали высокую степень наличия альфа-частот.

Проведенные эксперименты показывают, что специально обученный человек может осуществлять сознательное управление своими внутренними органами. Это будет справедливо и для головного мозга, если мы допустим, что электросигналы этого органа являются индикаторами его функционирования. Это предполагает также, что требуются углубленные исследования для определения корреляции физиологического состояния, психоэмоционального состояния и процедур обучения, которые могли бы обеспечить наиболее эффективную сознательную психофизиологическую саморегуляцию.

Лучшее понимание значения метода управления разумом по Хозе Сильва может быть достигнуто, если ознакомиться с отчетом об исследованиях физиологии мозга, проведенных нейробиологом доктором Роджером У. Сперри и его коллегами в Лос-Анджелесе. Эти и другие ученые получили лабораторные и клинические подтверждения существования двух видов сознания, действующих независимо, но одновременно внутри человеческого мозга. Один вид сознания ведаёт последовательной, логической мыслительной деятельностью, такой, например, как математические вычисления и речь. Функционально этот вид является продуктом коры головного мозга левого полушария. Второй вид сознания связывается с правым полушарием и ответствен за холистическое, творческое, интуитивное мышление с уклоном в пространственное и музыкальное творчество.

Левое полушарие головного мозга доминирует в большинстве случаев нашей повседневной жизни, на него опираются даже система образования и общественные отношения западного мира. Оно является объектно ориентированным и обычно ассоциируется с генерацией основной части волн бета-волнового спектра мозга. Сознание правого полушария мозга считается прежде всего субъективным, система образования рассматривает его как вторичное. Наибольшее проявление оно находит в сфере искусств. Этот вид сознания связывается в основном с излучениями альфа и тета.

Метод управления разумом обучает людей осуществлять мыслительные и речевые процессы, характерные для бета, в альфа-состоянии и, кроме того, осуществлять мыслительные процессы творческой, интуитивной природы как произвольные действия. Тем самым достигается более равномерное распределение функций между правым и левым полушарием. Метод помогает уравновесить в ином случае большую нагрузку на левое полушарие при решении различных проблем. Он даёт возможность достичь более высокой эффективности использования потенциала головного мозга посредством произвольной активизации функций правого полушария.

### **ЭЭГ корреляции внимания у человека [2]**

**Фредерик Дж. Бремнер, В. Бенигнус, Ф. Мориц, университет  
Тринити, Сан-Антонио, штат Техас**

Данное исследование спонсировалось Фондом наук о разуме, Лос-Анджелес, штат Калифорния. Авторы выражают благодарность мистеру Хозе Сильва за участие в эксперименте и Дэвиду Л. Карлсону за помощь в подготовке рукописи статьи.

Доктор Бремнер и его коллеги предложили модель внимания, которая рассматривает изменения показаний ЭЭГ как зависимую переменную (Бремнер, 1970; Форд, Мориц и Бремнер, 1968; Эдди, Бремнер и Томас, 1971; Гурвиц и Бремнер, 1972). Согласно этой модели считается, что существуют различные классы или подвиды внимания, но, в то время как эти подвиды ортогональны, они не организованы иерархически. Подвиды уже определены — это ожидание, контрожидание, ориентация, возбуждение, несфокусированность (Гурвиц и Бремнер, 1972).

Полезность данной модели увеличивается по мере увеличения ее обобщения. В настоящем исследовании предпринята попытка распространить модель, в концепции которой использовались результаты изучения животных, на данные, касающиеся состояний внимания человека. Исследование было сосредоточено на двух аспектах обобщения модели. Во-первых, выяснить, чувствительна ли человеческая ЭЭГ к изменениям в отношении любого из указанных выше подвидов внимания. Во-вторых, определить, имеется ли какой-то уникальный подвид внимания у человека, который либо отсутствует, либо не определяется у животного.

В силу того, что в большей части экспериментов для тестирования модели использовался подвид внимания “ожидание”, он был выбран и для тестирования человеческого внимания. Читателю следует напомнить, что “ожидание” применяется здесь в значении того, что субъекты (Ss) усвоили отношение, при котором стимул В следует за стимулом А.

Так как подробности процедуры будут рассмотрены в методическом разделе, достаточно сказать, что усвоение указанного отношения достигалось по классической парадигме кондиционирования. Эта парадигма в точности соответствовала той, при которой собирались данные при изучении животных. Данные изучения животных собирались при условии легкой доступности ритма тета. ЭЭГ человека, с другой стороны, характеризуется высокой вероятностью ритмов альфа. Поэтому альфа-ритм использовался в качестве значений зависимой переменной. Второй аспект данного исследования может оказаться интереснее первого. Психологи

многократно спорили по поводу наличия у человека внутреннего сознания. Настоящее исследование обращается к этому вопросу, определяя внутреннюю сосредоточенность как подвид внимания. Внутренняя сосредоточенность как подвид внимания характеризуется отсутствием внешних стимулов и может быть протестирована только у человеческого существа. Предполагается, что этот подвид может быть определен при помощи изменений ЭЭГ, происходящих вслед за реакцией Ss в состояниях медитации или глубокой релаксации.

### **Метод**

**Субъекты.** Ss были студенты-добровольцы факультета психологии колледжа в возрасте от 18 до 25 лет. Им было известно, что эксперимент касается изучения управления мозгом волновыми излучениями. Все студенты без специального отбора были разделены на две группы по десять человек.

**Аппаратное оснащение.** Использовался электроэнцефалограф типа T фирмы "Бекман". Электроды из нержавеющей стали устанавливались подкожно в макушечной и затылочной зонах. За показаниями ЭЭГ осуществлялись визуальные наблюдения, а также велась регистрация на магнитной ленте. Через звуковую биогенную систему обратной связи излучение мозга альфа-интервала (8—13 Гц) отфильтровывалось из ЭЭГ затылочной зоны и передавалось субъекту (S) через наушники как аналог альфа-частоты. Логический программатор фирмы "Дигитал Эквипмент Корпорейшн" был настроен на показ двузначных чисел, включение на полсекунды CS, а через 10 секунд на включение UCS на период в десять секунд. CS представлял собой щелчок, передаваемый в наушники субъекта, и состоял из размыкания и смыкания реле, подсоединенного к шестивольтовой батарее. UCS представлял собой фотостимулятор Grass PS2 — источник стробоскопического луча, настроенный на альфа-частоту субъекта при закрытых глазах. Все данные регистрировались на восьмидорожечном аналоговом записывающем устройстве Ampex SP 300, а завершенная аналоговая запись на ленте оцифровывалась конвертером A-D, подключённым до анализа к компьютеру IBM 360/44.

**Процедура эксперимента.** Эксперимент был рассмотрен и одобрен университетским комитетом по использованию человека в качестве



подопытного существа. Каждого S попросили заполнить протокол, в котором требовалось дать информацию о том, когда в последний раз принимались алкоголь или наркотики, случались ли приступы эпилепсии, были ли предыдущие опыты гипноза, йоги или альфа-кондиционирования. Кроме того, когда S впервые входил в лабораторию, его просили подписать согласие на участие в опыте, указывая, что с сущностью и целью процедуры он был ознакомлен.

Базовая линия ЭЭГ прописывалась для каждого S без организации обратной связи. S отдавалась инструкция “закрыть глаза” в качестве стимула. График помечался двузначным числом, отдельные каналы использовались для записи нефильтрованных и отфильтрованных волн мозга. Затем процедура повторялась после инструкции “открыть глаза”. За лицом S наблюдали с помощью телекамеры. Полное время нахождения в лабораторной камере для записи базовой линии составляло около 30 минут для каждого S. Если запись базовой линии оказывалась не удовлетворяющей требованиям, то процедура повторялась, пока не получалась свободная от помех линия.

После записи базовой линии Ss были разделены на две группы по 10 в каждой. Первая группа (под руководством Сильва) на уикэнде прошла 14-часовой курс обучения методу управления разумом (Шах, 1971). Метод Сильва, уникальный сам по себе, включает глубокую релаксацию и групповые гипноподобные упражнения. Некоторое время на курсах уделяется тому, что называется ESP. На следующей неделе Ss входили в лабораторию, и с них снималась ЭЭГ в течение 20 минут. Запись проводилась как с закрытыми, так и с открытыми глазами, в то время как Ss выполняли упражнения по методу Сильва. В другой день ЭЭГ снималась с тех же Ss, но со звуковой биогенной обратной связью при сходных инструкциях.

Вторая группа (classical conditioning — CC) из десяти Ss прошла через классическую парадигму кондиционирования, состоящую из 50 сеансов. Каждый сеанс состоял из CS-щелчка длительностью в полсекунды, за которым следовал десятисекундный межстимульный интервал (interstimulus interval — ISI), за которым, в свою очередь, следовал UCS, представляющий собой 10 секунд воздействия стробоскопического луча с частотой альфа при закрытых глазах S. Межсеансные интервалы (intertrial interval — ITI) были нерегулярны — экспериментатор начинал новый сеанс, когда S расслаблялся после предыдущего. В этой серии сеансов не было обеспечения обратной связи. Пятидесятисеансная серия длилась от 20 до 30 минут, при этом



серии продолжались, пока S не приходил в состояние генерирования альфа-частот или пока экспериментатор не убеждался, что S не может в достаточной мере производить альфа-частоты. Последняя серия сеансов в группе СС производилась с обеспечением биогенной обратной связи.

### ***Обработка результатов***

В целях проведения анализа данные ЭЭГ отбирались с точки зрения эпох, одна эпоха составляла 10 последовательных секунд данных. Для данных базовой линии одна эпоха отбиралась для каждого S при условии закрытых глаз и одна — открытых глаз. Для группы Сильва после 14-часового курса одна эпоха отбиралась для каждого S при условии закрытых глаз и одна — открытых глаз, без обратной связи. Для группы Сильва отбирались также эпохи с закрытыми и открытыми глазами при обеспечении обратной связи. Для группы СС брался ранний сеанс (третий, если он был без помех), и за эпоху принимался десятисекундный ISI. Подобная эпоха бралась в последнем сеансе до установления биогенной обратной связи.

Последняя эпоха бралась после установления обратной связи.

Каждая эпоха преобразовывалась А-D-конвертером и спектр анализировался, определялись мощности излучения при различных частотах ЭЭГ (Уолтер, 1968). В данной статье приводятся данные только для условия открытых глаз.

### ***Результаты***

На рисунках I и II (стр. 251) представлены общие результаты группы СС и группы Сильва соответственно. На графиках виден эффект биогенной обратной связи. Три аспекта эксперимента были спроецированы на общем графике; таким образом, на одном графике для каждой группы можно провести сравнение между значениями базовой линии, усилением альфа-частоты во время процедуры эксперимента и влиянием биогенной обратной связи.

Обратимся вначале к группе СС (рисунок I). Благодаря классическому методу кондиционирования наблюдается явное увеличение альфа-частот, на что указывает пик в средней части линии на частотах от 8 до 9 Гц. Базовая линия не указывает на

доминирующий альфа-ритм, так как спектр широкий и довольно плоский. Увеличение средней мощности распределяется среди меньшего числа частот. Дополнительное увеличение полосы альфа-частот наблюдается при введении обратной связи, и это сопровождается дальнейшим сужением спектра. То есть введение биогенной обратной связи приводит к дальнейшему сдвигу частот.

Сходные выводы можно сделать, оценивая данные группы Сильва (рис. II). Однако сравнивать данные двух групп надо с осторожностью. График свидетельствует, что Ss группы Сильва способны производить альфа-частоты, хотя и не в таком количестве, как Ss группы СС (см. рис. I). Здесь также происходит сдвиг по частоте, но несколько больший, чем у группы СС. Этот вывод, может быть, не совсем корректен, так как базовая линия группы Сильва показывала увеличенное производство более высоких частот в интервале от 10 до 12 Гц, тогда как у группы СС этого не наблюдалось. В силу этого затруднительно судить о степени относительного сдвига двух групп.

Стоит, однако, отметить, что частотный сдвиг обеих групп происходил в одном направлении и что биогенная обратная связь имела одинаковый эффект в обоих случаях (см. рис. II).

### **Обсуждение**

Данные, приведенные выше, соответствуют модели внимания Бремнера, особенно в отношении подвидов “ожидание” и “внутреннее сосредоточение”; Довольно интересно сравнить результаты, полученные в описываемом эксперименте на людях, с данными, полученными на животных, которые изначально использовались для определения подвида внимания “ожидание” (см. рис. III). При рассмотрении графиков на рис. I и рис. III становится очевидным определенное сходство. Базовая линия и линия СS широки и плоски, в то время как линии кондиционирования характеризуются пиками. На обоих графиках заметен частотный сдвиг. Авторы отмечают, что частотный сдвиг у животных происходит в другом направлении, и объясняют это тем, что данные для животных снимались в зоне гипоталамуса, а у человека они снимались в районе затылка и связаны с затылочной зоной коры головного мозга. Таким образом, подвид “ожидание”, согласно модели, коррелируется с формой спектра и частотным сдвигом. Другие авторы сообщали о частотных

сдвигах человеческого альфа-ритма, которые соответствуют подвиду “ожидание” (Кнотт и Генри, 1941; Уильямс, 1940) или, по меньшей мере, корреляции между альфа-ритмом и вниманием (Джаспер и Шагасс, 1940).

Авторы удовлетворены тем, что на рис. II продемонстрирован подвид внимания “внутреннее сосредоточение”. Ss, обученные по системе управления разумом Хозе Сильва, не использовали внешних стимулов для генерирования альфа-ритмов, их стимулы лучше назвать умственным воображением. Одной из сильных сторон модели Бремнера в этом случае является то, что при определении подвида “внутреннее сосредоточение” становится излишним использовать термины “сознание” и “умственное воображение”. Внутреннее сосредоточение зависит от предшествующих условий, таких, как инструкции для Ss и наблюдаемые изменения ЭЭГ. Разумеется, понятно, что для проверки надежности и обоснованности данных подвида “внутренняя сосредоточенность” требуются дополнительные средства. Это особенно ясно в свете критики лабораторных условий эксперимента Хартом (1968) в том отношении, что Ss, побыв в одиночестве в полумраке комнаты в течение нескольких минут, увеличат генерирование альфа-частот. Настоящее исследование (а также Брауна, 1970) не так уязвимо для этой критики, так как оно изучало частотный сдвиг и форму спектра, в противовес тем работам, которые сосредоточивались на количестве или амплитуде альфа (Камия, 1968). Более того, интересно поразмышлять над дополнительным сдвигом частот, последовавшим за введением биогенной обратной связи. В случае группы СС она могла сделать UCR и CR более явными, превращая тем самым классическую парадигму кондиционирования в ситуацию инструментального кондиционирования, при которой CR приобретает высокое побудительное значение. В случае группы Сильва, с другой стороны, обратная связь могла сделать явной для Ss корреляцию внутреннего сосредоточения, которая не является субъективной.

## К статье “ЭЭГ корреляция внимания у человека”

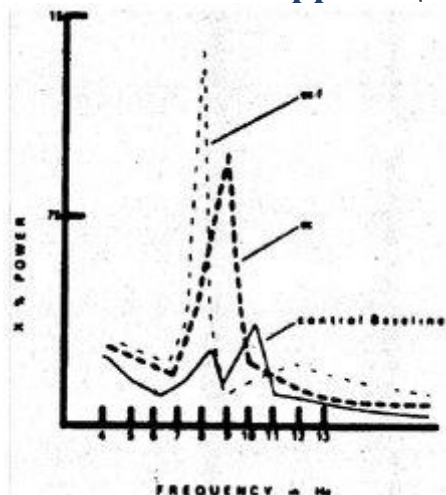


Рис. I

Спектры мощности для группы СС. Показаны: базовая линия (control baseline), график усиления альфа-частоты во время процедуры эксперимента (СС) и влияния биогенной обратной связи (СС-f).

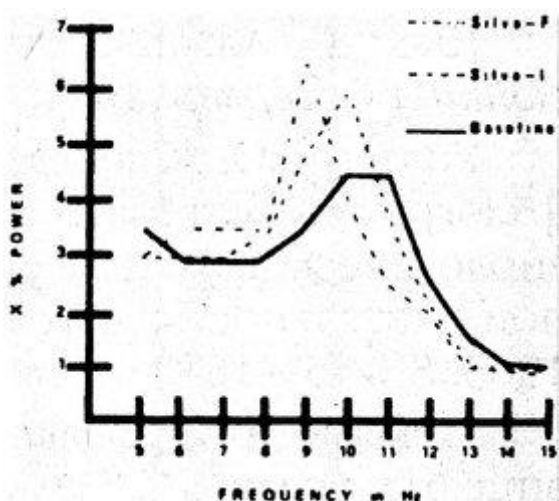


Рис. II

Спектры мощности для группы Сильва: базовая линия (baseline), график альфа-частоты (Silva-1) и эффект биогенной обратной связи (Silva-f).

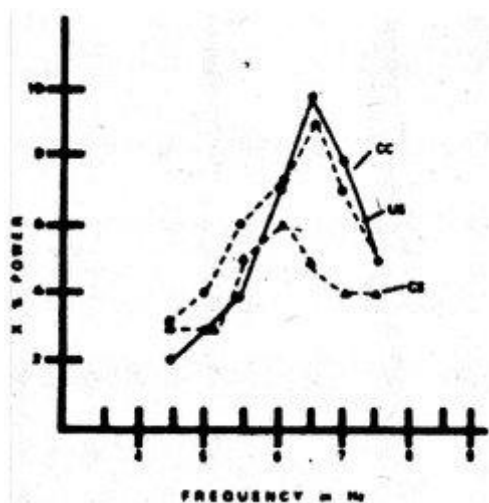


Рис. III

Спектры мощности, снятые в зоне гипоталамуса у лабораторных крыс, проходящих через классическую парадигму кондиционирования (CC) и привыкание к свету (CS).

### Внутреннее сосредоточение как подвид внимания

**Фредерик Дж. Бремнер и Ф. Мориц, университет Тринити, Сан-Антонио, штат Техас**

Данное исследование спонсировалось Фондом наук о разуме, Лос-Анджелес, штат Калифорния. Авторы выражают благодарность мистеру Хозе Сильва за участие в эксперименте.

#### *Аннотация*

В данной статье делается попытка логически выстроить факты, доказывающие наличие у человека такого подвида внимания, как внутреннее сосредоточение. Используемая теоретическая модель рассматривает изменения ЭЭГ как зависимую переменную, а команду

экспериментатора начать генерирование альфа-частот как независимую переменную, с целью предсказания наличия внутреннего фокуса внимания.

В предыдущей публикации (Бремнер и другие, 1970) было высказано предположение, что внутреннее сосредоточение является подвидом внимания и зависит от определенных предшествующих условий и характерных изменений ЭЭГ. Изменения ЭЭГ отражали генерирование альфа-ритма под воздействием стимулов как независимых переменных. Предыдущее исследование было уязвимо для критики, так как Харт сообщал (1968), что Ss, побыв в полумраке тихой комнаты в течение нескольких минут, увеличат генерирование альфа-частот. Однако было отмечено, что если S может начинать и останавливать генерирование альфа-частот по команде экспериментатора, то это исключает появление ложных альфа-частот по Харту. Если вдобавок начало альфа-ритма будет связано со словесным сообщением S о внутренней сосредоточенности, то это обеспечит дополнительное доказательство наличия подвида внимания “внутренняя сосредоточенность”.

### **Метод**

**Субъекты.** Десять мужчин и женщин, заранее обученных вырабатывать альфа-ритм, были участниками эксперимента. Некоторые из них участвовали в более ранних экспериментах (Бремнер и другие, 1970), все Ss сообщали об опыте генерирования альфа-частот, достижения глубокой релаксации, а также некотором опыте психических упражнений.

**Аппаратное оснащение.** Использовался электроэнцефалограф типа T фирмы “Бекман”. Электроды из нержавеющей стали устанавливались подкожно в макушечной и затылочной зонах. За показаниями ЭЭГ осуществлялись визуальные наблюдения, а также велась регистрация на магнитной ленте. К магнитофону был подключен микрофон для записи словесных сообщений S. Логический программатор фирмы “Дигитал Эквипмент Корпорейшн” был настроен на показ двузначных чисел на записи. За лицом и верхней частью тела S велось наблюдение с помощью телекамеры. Все данные регистрировались на восьмидорожечном аналоговом записывающем устройстве Ampex SP 300.

**Процедура.** Каждого S попросили заполнить протокол, в котором требовалось дать информацию о том, когда в последний раз

принимались алкоголь или наркотики, случались ли приступы эпилепсии, были ли предыдущие опыты гипноза, йоги или техник глубокой релаксации. Кроме того, каждого S просили подписать согласие на участие в опыте, указывая, что сущность и цель процедуры ему были разъяснены. Каждого S просили генерировать альфа-ритм привычным для него способом. Примерно пять минут проводилось исследование базовой линии при условии закрытых глаз S. Затем около 10 минут затрачивалось на так называемые упражнения в ESP (Метод Сильва; Макнайт, 1972) для установления субъектом опорных точек для генерации альфа-ритма. Затем Ss просили генерировать альфа-ритм по словесной команде экспериментатора при условии закрытых глаз. Когда по мнению экспериментатора достаточно ЭЭГ-данных указывало, что S генерирует альфа, то приблизительно через 30 секунд подавалась команда “прекратить альфа”. Команды “начать” и “прекратить” подавались до тех пор, пока экспериментатор не убеждался, что S соответствующим образом демонстрирует свою способность, а запись свободна от помех. После этого подавалась команда “открыть глаза”, и процедура “начать-прекратить” продолжалась. Никто из участников исследования не затруднялся в генерации альфа-ритмов, однако некоторые не всегда прекращали генерацию по команде, особенно при условии закрытых глаз. На проведение всей процедуры в лабораторной камере уходило около 45 минут.

## **Результаты**

Результаты исследования представлены на рисунках IV и V. Хотя исследование было изначально подготовлено для проведения спектрального анализа получаемых данных, контраст между записями альфа и других ритмов был совершенно очевиден, и авторы пришли к выводу, что статистического анализа не требуется. Фигура IV содержит данные четырех Ss, полученные при закрытых глазах. Буква S на графике (см. рис. IV) показывает момент подачи команды “начать” (start), а буква T — подачу команды “прекратить” (terminate).

Отметьте зубчатую структуру альфа-ритма и уменьшение амплитуды записи после команды “прекратить”. Фигура V содержит данные пяти Ss: трех Ss с закрытыми глазами и двух Ss — P8 и T9 — с открытыми глазами (см. рис. V). Интересно отметить, что S T9 с открытыми глазами начинает генерирование альфа-ритма на



несколько секунд позже подачи команды “начать”. Это последовательно регистрировалось во всех сеансах S с открытыми глазами. Подобное отставание замечалось за S5 с закрытыми глазами и было для него достаточно характерным. Иногда данный эффект наблюдался и у других Ss.

Словесное сообщение всех указанных выше Ss заключалось в том, что они объявляли о достижении определенного состояния внимания. За единственным исключением все Ss могли точно указать, когда генерируют альфа-ритмы, а когда нет. Другими словами, сами испытуемые могли сказать “начать” или “прекратить”, и запись была бы в точности такая, как на рис. IV и V.

### Обсуждение

Результаты, описанные выше, указывают, что по крайней мере для данной группы Ss генерирование альфа-ритма — не ложно. Таким образом, данная группа Ss менее подвержена действию ошибок, указанных Хартом (1968).

Временное отставание некоторых Ss в генерировании альфа-ритмов привлекает к себе интерес, но у авторов нет готового объяснения причин задержки. Тем не менее зафиксирована зависимость между началом альфа-ритма по ЭЭГ, субъективным ощущением испытуемого и словесным сообщением о достижении определенного состояния внимания, которое мы назвали подвидом внимания “внутренний фокус”.

### К статье “Внутреннее сосредоточение как подвид внимания”

Рис. IV

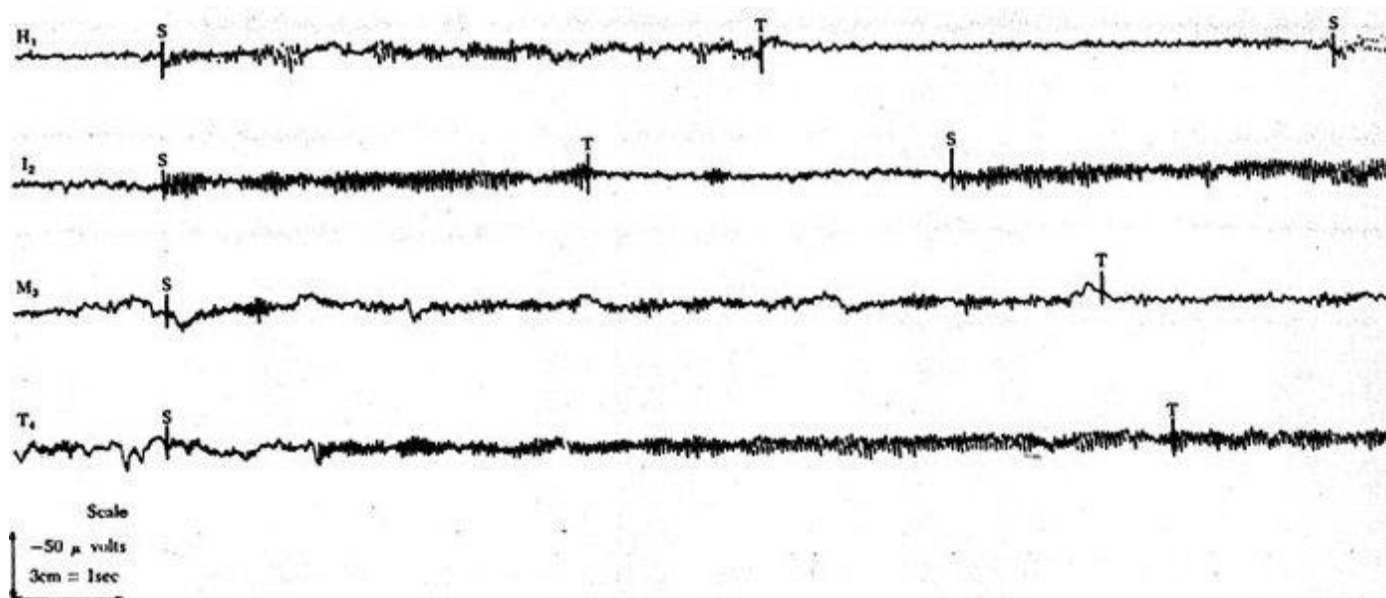
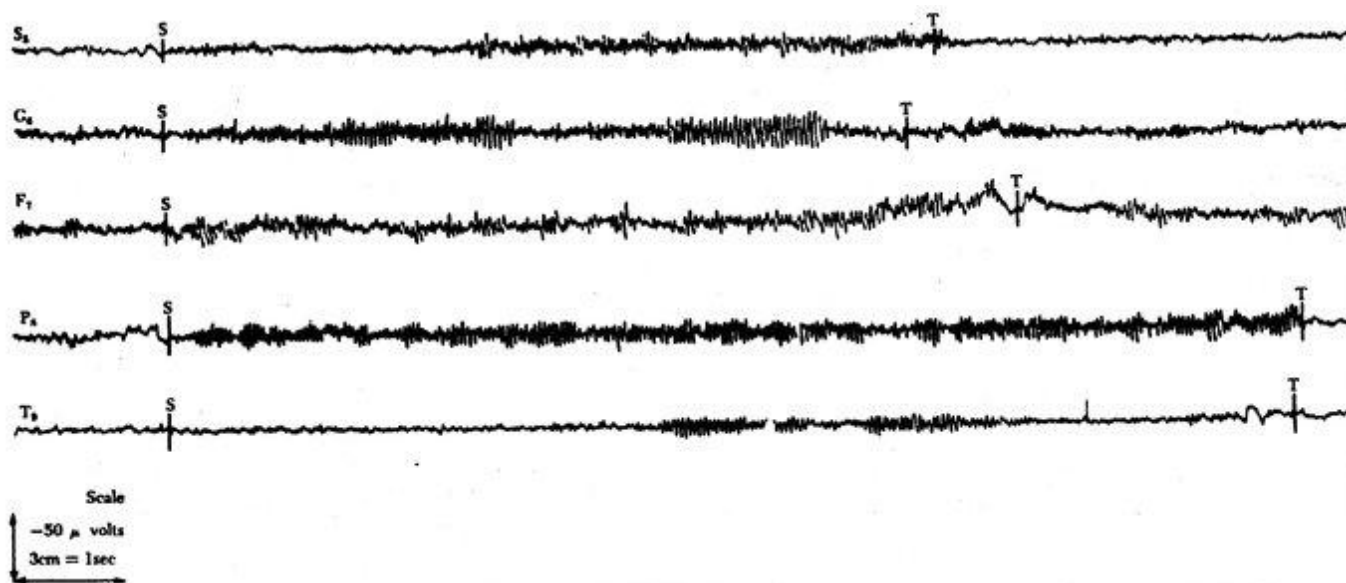




Рис. V



## Ссылки

Бремнер Ф.Дж. “Эффект приучения и кондиционирующих сеансов на ЭЭГ гипоталамуса”, *Психонимическая наука*, 1970, 18, 181–183.

Браун Б.Б. “Изучение аспектов сознания посредством ассоциаций с альфа-активностью, вызванной световым сигналом”, *Психофизиология*, 1970, 6, 442–452.

Эдди Д.Р., Бремнер Ф.Дж. и Томас А.А. “Идентификация указаний на тета-ритм гипоталамуса — копирование и расширение”, *Нейропсихология*, 1971, 9, 43–50.

Форд Дж. Г., Моррис М.Д. и Бремнер Ф.Дж. “Эффект движения на внимание”, *Психонимическая наука*, 1968, 11, 156–157.

Харт Дж. Т. “Аутоконтроль альфа-ритмов ЭЭГ”, *Психофизиология*, 1968, 4, 506 (Аннотация).

Гурвиц С.Л. и Бремнер Ф.Дж. “ЭЭГ корреляции кондиционированной нюхательной реакции”, *Нейропсихология*, 1972 (в печати).

Джаспер Х.Д. и Шагасс С. “Кондиционирование альфа-ритма затылочной зоны человека”, *Журнал Экспериментальной психологии*, 1941, 28 (5), 373–387.

Камия Дж. “Сознательное управление волновым излучением мозга”, *Психология сегодня*, 1968, 1 (апрель), 57–60.

Кнотт Дж. и Генри С. “Кондиционирование блокирования альфа-ритма человеческой электроэнцефалограммы”, *Журнал экспериментальной психологии*, 1941, 28, 134–144.

Макнайт Х. *Управление разумом по методу Сильва посредством психоориентологии*. Ларедо, Техас: Институт психоориентологии, Инкорпорейтед, 1972.

Шах Д. “Альфа-состояние дает разуму крылья”, *Нэйшнл Обсервер*, 1971, 34, 1, 16.

Уолтер Д.О. “Спектральный анализ электроэнцефалограммы: математическое определение нейрофизиологического отношения по записям ограниченной длительности”, *Экспериментальная неврология*, 1963, 8, 155–181.

Уильямс А.С. “Выявление альфа-ритма электроэнцефалограммы”, *Журнал экспериментальной психологии*, 1940, 26, 413–422.