

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Выражение благодарности .....	4
<b>Филип Мизле</b>	
Введение .....	5
<i>Глава 1.</i> Особые способы активного использования мозга .....	11
<i>Глава 2.</i> Познакомьтесь с Хосе .....	17
<b>Хосе Сильва</b>	
<i>Глава 3.</i> Как научиться медитировать .....	25
<i>Глава 4.</i> Динамическая медитация .....	33
<i>Глава 5.</i> Улучшение памяти .....	41
<i>Глава 6.</i> Ускоренное обучение .....	49
<i>Глава 7.</i> Созидательный сон .....	55
<i>Глава 8.</i> Ваши слова имеют силу .....	65
<i>Глава 9.</i> Сила воображения .....	73
<i>Глава 10.</i> Использование разума для оздоровления организма .....	83
<i>Глава 11.</i> Интимные упражнения для любящих .....	95
<i>Глава 12.</i> Вы можете освоить ESP .....	101
<i>Глава 13.</i> Создайте свою учебную группу .....	117
<i>Глава 14.</i> Как помогать другим, используя метод управ- ления разумом .....	125
<i>Глава 15.</i> Некоторые соображения .....	133
<i>Глава 16.</i> Справочный список .....	141

**Филип Миэле**

<i>Глава 17.</i> Применение метода управления разумом в психотерапевтической работе .....	143
<i>Глава 18.</i> Развитие самоуважения .....	161
<i>Глава 19.</i> Применение метода управления разумом в сфере бизнеса .....	183
<i>Глава 20.</i> Что делать дальше? .....	193
<i>Приложение I.</i> Курсы управления разумом и их организационная структура .....	205
<i>Приложение II.</i> Метод управления разумом по Сильве и психиатрический пациент .....	217
<i>Приложение III.</i> Введение .....	247
ЭЭГ корреляции внимания у человека .....	251
Внутреннее сосредоточение как подвид внимания .....	261
Ссылки .....	268

*Посвящаем эту книгу:*

*моей жене Пауле, сестре Жозефине,  
брату Хуану и всем моим сыновьям  
и дочерям: Хосе Сильве младшему,  
Исабель Сильве де Лас Фуэнтес, Рикардо Сильве,  
Маргарите Сильве Канту, Тони Сильве,  
Анне Марии Сильве Мартинес,  
Хильде Сильве Гонзалес, Лауре Сильве Ларес,  
Делии Сильве и Диане Сильве.*

**– Хосе Сильва –**

*Марджори Миале, Грейс и Биллу Оуэн.*

**– Филип Мизле –**

## Выражение благодарности

Благодарим наших друзей, коллег, незаинтересованных критиков и высоко ценим их мудрую и щедрую помощь, сожалея, что мы не в состоянии здесь упомянуть всех.

Вот только некоторые имена:

*Марселина Алькала, Рут Элей, Мануэль Лужан Антон, доктор Стивен Эплбаум, доктор медицины Роберт Барнс, Джоханна Блоджетт, Ларри Блайден, доктор Фред Дж. Бремнер, Мари Луиза Брюке, Вики Карр, доктор Филип Чэнселор, доктор Джефффри Чанг, доктор Эрвин Ди Циан, доктор Джордж Де Сау, Альфредо Дуарте, доктор медицины Стенли Феллер, Дорд Фиц, Ричард Флойд, Пол Фанзелла, Фермин де ла Гарца, Рей Глау, Пэт Гольбиц, Алехандра Гонзалес, Рейнальда Гонзалес, святой отец Альберт Горайб, Рональд Горайб, Пол Гривас, сестра во Христе Мишель Гуэрин, Блаз Гутиэррес, Эмилио Гузман, доктор Дж. Уилфред Хан, Тимоти Харвей, Джеймс Хирн, Ричард Херро, Ларри Хилдор, Селесте Холм, Джоанна Хауэлл, Маргарет Хаддлстон, Адель Халл, Крис Йенсен, Умберто Хуарес, Кэрол Лоуренс, Фред Левин, Кейт Ломбарди, Дороти Лонгориа, Элис и Генри МакНайт, Дик Мазза, доктор медицины Кленси Д. МакКензи, доктор Джеймс Мотифф, Хосе Моубайд, Джим Нидхем, Уингейт Пейн, Маргерите Пьяцца, Эдуардо Мониц Резенде, Роза Аргентина Ривас, Хосе Ромеро, доктор медицины Альберто Санчес Вильчис, Джеральд Сидей, Нельда Шитс, Алексис Смит, Лоретта Свит, Пэт Тиге, доктор Андре Вайтценхоффер, доктор Н. Е. Вест, Джим Уильямс, доктор медицины Ланс С. Райт.*

## Введение

.....

**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, 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 Сильвы 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 Хосе Сильвой — 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 Сильвой, вы станете надстраивать одно достиже-

ние 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 Сильвы, 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 правого».

«В 1945 году я надел свои первые очки для чтения, но уже в 1948 или 1949 надел бифокальные очки, которые менял только на более сильные. После завершения обучения на курсах я заметил, что, хотя все еще 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, прочитав 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, 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 Сильвы 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 своих друзей, чтобы вместе практиковать те же упражнения. Глава 13 рассказывает, как это можно сделать.