

**José Silva**  
**Robert B. Stone**

# **SME SCHOPNÍ LIEČITĚ**

Fantastický spôsob  
liečenia a sebaliečenia

José Silva-Robert B. Stone    You the Healer, 1989

Translation    Štefánia Škríbová, 1991

Druhé slovenské vydanie

# OBSAH

Predhovor . . . . .	5
Úvod . . . . .	7
Je riešenie . . . . .	8
Tvoje telo usmerňuje počítač tvojho vedomia . . . . .	11
Techniky Silvovej metódy, ktoré využívajú formuly . . . . .	13
Prehľad tréningu Silvovej metódy . . . . .	14
Ako používať túto knihu . . . . .	16
Prvá časť: Štyridsať cvičení na štyridsať dní . . . . .	18
1. cvičenie: Uvoľnenie má mimoriadny význam . . . . .	18
2. cvičenie: Usmerňovanie tela prostredníctvom usmerňo- vania vedomia . . . . .	21
3. cvičenie: Začínaš si pomáhať . . . . .	29
4. cvičenie: Malé predbehnutie . . . . .	35
5. cvičenie: Pomáhaš svojmu lekárovi . . . . .	40
6. cvičenie: Ako zdolať stres . . . . .	44
7. cvičenie: Liečenie iných . . . . .	51
8. cvičenie: Liečiaci človek . . . . .	55
9. cvičenie: Liečivá energia . . . . .	61
10. cvičenie: Túžba, očakávanie a viera . . . . .	68
11. cvičenie: Vyhýbať sa odporu . . . . .	72
12. cvičenie: Podmienky liečenia . . . . .	78
13. cvičenie: Potrebujeme vieru . . . . .	82
14. cvičenie: Získavanie duševného pokoja . . . . .	86
15. cvičenie: Ako sa oslobodiť od negatívnych myšlienok . . . . .	89
16. cvičenie: Bolesť a hypnóza . . . . .	93
17. cvičenie: Správanie v situácii ohrozenia . . . . .	98
18. cvičenie: <i>Postupy prvej pomoci</i> . . . . .	101
19. cvičenie: Pravá polovica mozgu a pozitívny spôsob mysle- nia . . . . .	105
20. cvičenie: Záchrana tvojho života pomocou pravej polovice mozgu . . . . .	109
21. cvičenie: Neutralizácia nebezpečných myšlienok . . . . .	112
22. cvičenie: Fantastické cestovanie . . . . .	116
23. cvičenie: Obraz, ktorý si si vytvoril o sebe . . . . .	120
24. cvičenie: Neúmyselné liečenie . . . . .	124
25. cvičenie: Zlepšenie obrazovej predstavy . . . . .	126
26. cvičenie: Ako sa zbaviť zlých návykov . . . . .	132

27. cvičenie: Prehľad liečenia pravou polovicou mozgu . . . . .	136
28. cvičenie: Ako môžeš pomôcť sebe prostredníctvom pomoci iným . . . . .	140
29. cvičenie: Liečenie na diaľku . . . . .	144
30. cvičenie: Energetické polia . . . . .	146
31. cvičenie: Postup liečenia na diaľku . . . . .	150
32. cvičenie: Mechanizmy, ktoré napomáhajú liečenie . . . . .	155
33. cvičenie: Subjektívna komunikácia . . . . .	161
34. cvičenie: Centrovanie a zdravie . . . . .	164
35. cvičenie: Používanie hlbokej hladiny alfa . . . . .	167
36. cvičenie: Kontrola nebezpečenstiev z vonkajšieho prostre- dia . . . . .	168
37. cvičenie: Prečo máme liečiť? . . . . .	171
38. cvičenie: Jasnovidcké schopnosti . . . . .	174
39. cvičenie: Ako nájsť životný cieľ . . . . .	177
40. cvičenie: Duševný mier . . . . .	178
Druhá časť: Silvov obraz budúcnosti . . . . .	183
41. kapitola: Svet zajtra . . . . .	183
Tretia časť: Špeciálne postupy . . . . .	191
42. kapitola: Korigovanie abnormálneho správania . . . . .	191
43. kapitola: Nespavosť, bolesti hlavy, únava . . . . .	195
44. kapitola: Ťažká chronická depresia . . . . .	197
45. kapitola: Problémy chrbtice . . . . .	199
46. kapitola: Žlčníkové a obličkové kamene . . . . .	201
47. kapitola: Choroby neznámeho pôvodu . . . . .	202
48. kapitola: Choroby ciev . . . . .	204
49. kapitola: Identifikovanie alergií . . . . .	205
50. kapitola: Voľba partnera . . . . .	208
51. kapitola: Ako byť úspešným rodičom . . . . .	208
52. kapitola: Výchovu dieťaťa začnime pred jeho narodením .	210
53. kapitola: Ovpływňovanie počasia . . . . .	211

Nemusíš byť chorý.

Nemusíš zomrieť na nejakú chorobu.

Zdravie je tvoj prirodzený stav.

Máš právo žiť v dokonalom zdraví dovtedy, kým nezomrieš z prirodzených príčin.

V tejto vzrušujúcej knihe, ktorá znamená prelom, José Silva odkrýva všetko, čo sa o psychosomatických príčinách chorôb a ich liečení dozvedel počas svojich priekopníckych výskumov od roku 1944.

Dočítaš sa o mnohých pacientoch, ktorí roky trpeli a dokázali sa vyliečiť za veľmi krátky čas, keď sa naučili používať fantastickú silu svojho vedomia.

V súvislosti s konkrétnymi prípadmi sa dozvieš o takých osvedčených spôsoboch prvej pomoci, ktoré sú schopné rýchlo upraviť zranenia spôsobené úrazmi.

Najdôležitejšie je však to, že sa podľa tejto knihy môžeš naučiť predchádzať chorobám, ba aj nehodám a môžeš v tom pomôcť aj svojim blízkym. Začneš žiť tak, aby bol tvoj život zdravý, bezpečný a šťastný.

Je to všetko naozaj možné?

Od roku 1966 sa na niekoľko miliónov zvýšil počet tých, ktorí si v 72 krajinách na kurzoch kontroly mozgovej činnosti osvojili Silvovu metódu rozvíjania vedomia a usmerňovania stresu a odvtedy ju vo svojom živote úspešne uplatňujú. „Ďakujem, že ste mi ukázali, ako mám zlepšiť svoj život,“ to sú najčastejšie slová v listoch, ktoré dostáva José Silva.

Táto kniha môže zmeniť tvoj život, ak si ju prečítaš a krok za krokom budeš dodržiavať jej jednoduchý návod. Tvoje fantastické úspechy ťa rýchlo presvedčia o účinnosti metódy a budeš sa čudovať, prečo to vlastne nevyužíva každý.

Príde ešte aj ten čas!

Dnes je čas na to, aby si ty začal používať tieto metódy, aby každá minúta tvojho života a života tvojich blízkych ubiehala v zdraví a šťastí.

Človek sediaci v pohodlnom kresle zavrie oči, potom sa trikrát zhlboka nadýchne. Nezainteresovaný pozorovateľ nevie, že pri prvom výdychu si človek v kresle trikrát predstaví číslo tri, po druhom výdychu si trikrát predstaví číslo dva a pri treťom výdychu si trikrát predstaví číslo jeden. Pozorovateľ nevie ani to, že náš človek potom počíta od 10 po jeden a v duchu si premietne obraz, ktorý má liečivý vplyv.

Keby mal pozorovateľ možnosť nazrieť do jeho vedomia, videl by, ako si muž predstaví seba samého a v predstave si hojivou masťou natiera boľavé miesto na pravom lakti. Ruku si predstavuje dokonale zdravú. O niekoľko sekúnd ukončí cvičenie a otvorí oči. O chvíľu už plnou parou hrá tenis bez toho, aby mu lakeť „odvrával“.

Ten človek sa predtým zúčastnil na kurze Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti. Naučil sa tam, ako sa dostane do takej hladiny vedomia, kde usmerňovaním vedomia môže ovplyvňovať aj svoje telo.

N. L. mal zápal v kĺboch prstov, čo mu prekážalo v práci, N. L. bol totiž technický kreslič. Občas si v uvoľnenom stave predstavil svoje opuchnuté kĺby. Predstavil si, že vysáva vlastné prsty. Chorobu kĺbov symbolizoval pre neho biely prášok, ktorý vysavač vedel povysávať. Potom si predstavil prsty bez opuchlín, videl sa, ako pracuje bez bolesti.

Denne to zopakoval, tri minúty venoval obrazu, ktorý znázorňoval dokonale zdravý stav.

Trojminútová investícia denne sa mu za týždeň začala vraci: opuchliny a vypukliny prstov sa skutočne začali strácať. Za tri týždne sa úplne zbavil problémov s kĺbmi.

R. S. trápili bolesti v hrudníku. Lekár určil diagnózu – angina pectoris\*. Vysvetlil pacientovi, že príčinou bolesti je zväpenatenie, stvrdnutie tepien srdca. Na vnútornej stene artérie

---

\* zvieravé bolesti v oblasti srdca z prudkej nedokrvenosti koronárnych ciev

vznikla usadenina nazývaná plak, čo spôsobilo zhoršenie prekrvenia srdca. Navrhol mu diétu obsahujúcu veľa vláknin, málo cholesterolu a tukov, veľa pohybu – plávanie, prechádzky. R. S. dodržal diétu a rady o spôsobe života, ale niečo ešte pridal – programovanie. V uvoľnenom stave si podrobne predstavil upchaté tepny srdca a potom ich v predstave vyčistil, ako sa čistia rúry. Na poslednom, treťom obraze videl tepnu očistenú od plaku. Opakoval to denne a v priebehu mesiaca sa bolesti v hrudníku objavovali čoraz zriedkavejšie. O dva mesiace bolesti celkom prestali a ani po rokoch sa neobnovili.

M. W. mala pravidelne ťažkosti pri menštruácii. Týždeň pred očakávaným krvácaním venovala denne dve minúty tomu, aby sa „prihovorila“ svojmu telu a v predstave sa videla bez menštruálnych bolestí. V čase menštruácie potom cítila už len polovicu pôvodných bolestí. Cvičením sa bolesti ďalej strácali.

## JE RIEŠENIE

Keby si mal možnosť, aby si sa pomocou usmerňovania vedomia zbavil bolestí, využil by si ju?

Keby si mal možnosť, aby si pomocou usmerňovania vedomia zaspal, prestal by si užívať uspávacie prášky?

Keby si mal možnosť pomôcť sebe i priateľom pri odstránení najnepríjemnejších zdravotných problémov, využil by si ju?

Konečne po dlhom čase začína aj lekárska profesia uznávať, že vedomie nám môže privolať chorobu, a preto možno naše vedomie vycvičiť aj na obrátený proces, čiže na liečenie. Silvova metóda úspešne využíva tento objav už niekoľko desaťročí.

Dr. Carl Simonton, onkológ na leteckej základni v Travise, používa časť Silvovej metódy pri liečení svojich pacientov a pomocou nej dosiahol lepší pomer vo výsledkoch liečenia. Dr. Simonton použil Silvovu metódu pod názvom Dynamika vedomia. Neskôr použil aj novšie výsledky Silvovej metó-



dy. Svoj postup dnes nazýva Simontonovou metódou. Nezávisle od neho vypracoval dr. Dean Ornish, klinik lekárskej univerzity v Harvarde, relaxačnú (uvoľňujúcu) a vizualizačnú (oživujúcu obrazy v predstave) metódu pre pacientov chorých na srdce. Metóda sa v kombinácii s istou životosprávou a telesnými cvičeniami ukázala v istom kontrolovanom vedeckom pokuse ako úspešná. U väčšiny účastníkov pokusu sa zmenšili bolesti v hrudníku, ktoré spôsobilo srdce, mnohí sa bolestí zbavili úplne.

Lekári, ktorí sa zaoberajú nevyliciteľne chorými pacientmi, čoraz častejšie používajú relaxáciu i vizualizáciu pre ich pozitívne účinky. Na titulnej strane jedného čísla magazínu Time z roku 1983 bol uverejnený takýto názor o metóde dr. Simontona: „Hoci sa to zdá neuveriteľné, metóda pomohla neočakávaným spôsobom a v mimoriadnej miere signifikantnému počtu pacientov, ktorí boli považovaní za nevyliciteľných,“ hovorí Sanford Cohen, psychiater bostonskej univerzity. Odkedy sa dr. Simonton oboznámil so Silvovou metódou a zaradil ju do svojho slávneho programu, ukončilo kurz niekoľko stoviek lekárov a niekoľko tisíc sestier.

V roku 1973 založil kozmonaut Edgar Mitchell Ústav duševných vied (Institute of Noetic Sciences), ktorý má za úlohu „lepšie spoznať možnosti a charakter mozgu a vedomia a s takto získanými vedomosťami skvalitniť ľudský život a blahobyť ľudí“.

V tom čase sa ešte spochybňovali fakty potvrdzujúce Simontonovu metódu alebo vierohodnosť ich zdrojov. Spomenutý ústav referuje o tom, že dnes už aj uznávané lekárske kruhy prijímajú fakty, ktoré predtým označovali ako „divé“:

1. Človek môže v podstatne väčšej miere ovplyvňovať vlastné biologické procesy, ako si to kedysi predstavovali.

2. Na liečení sa rovnako zúčastňuje telo i vedomie, aj to niečo, čo mnohí nazývajú dušou.

3. Negatívne city môžu mať škodlivé psychicko-fyziologické (duševno-biologické) vplyvy.

4. Pozitívne city môžu mať pozitívne psychicko-fyziologické vplyvy.

5. Vedomie udržiava s telesnými procesmi mnohostranné



spojenia a niektoré z nich môžu „posunúť jazýček váh“ smerom k liečeniu.

Postupná zmena mienky vedeckého sveta prebieha od konca šesťdesiatych rokov, keď som prvý raz vystúpil „pred svet“ so Silvovou metódou. Táto zmena je dôvodom na oslavu. Namiesto meravého alopatického\* postoja, ktorý je charakteristický pre lekárske myslenie, dnes už pripúšťajú, že myšlienkové predstavy môžu produkovať skutočné a užitočné výsledky.

Športovci dnes dosahujú vyššie výkony a lepšiu kondíciu tak, že si v mysli predstavia seba samých, ako dokonale hrajú alebo bežia v ideálnom tempe. Keď sa amatér na golfovom ihrisku kradmo díva najprv na ľavú zablatenú stranu, potom na hustý les, ktorý sa rozprestiera vpravo, hneď si naprogramuje mozog na nepresný úder. Profesionál si všíma len zástavku pri jame, a takto svoj mozog programuje na ideálny úder.

Obrazy v našom vedomí majú mimoriadny vplyv na naše telo. Pozitívne obrazy vyvolávajú príjemný účinok, negatívne obrazy vyvolávajú neprijemné účinky.

Jedným z najvýznamnejších objavov dvadsiateho storočia je, že naše vedomie môže vyvolať chorobu, ale takisto nás však môže aj vyliečiť.

Čoraz viac ľudí začína chápať, že zmenou nášho myšlienkového sveta sa mení aj naše telo. Ak poznáš spôsob, pomocou svojho vedomia môžeš žiť v oslnivom zdraví, obranný systém tvojho tela bude pracovať naplno, naplníš sa energiou.

Pomocou svojho vedomia sa môžeš rýchlo zbaviť neprijemných zdravotných problémov, napríklad nádchy, bolestí hlavy či iných vytrvalých bolestí. Ak poznáš spôsob, svojím vedomím môžeš pomôcť aj svojmu lekárovi, aby ťa zbavil hoci aj takej ťažkej choroby, ako je rakovina.

Ba čo viac, pomocou svojho vedomia môžeš pomôcť aj iným – z diaľky, hoci aj bez toho, aby o tom vedeli.

---

\* V oficiálnej medicíne zaužívaný základný princíp, ktorý chorobu a jej príznaky umiestňuje do centra pozornosti a pokúša sa ju zastaviť alebo zrušiť faktormi, ktoré majú opačný vplyv

Znie to neveriteľne? To sú vedecké fakty. Dnes už veda uznáva, že naše vedomie sa môže prostredníctvom psychického energetického poľa premietnuť inde a môže vplývať na hmotu. Nedávno v istom texaskom laboratóriu skúmané osoby vplyvom svojej vôle zvyšovali alebo znižovali elektrickú aktivitu kože iného človeka, ktorý sa zdržiaval v inej, dvadsať metrov vzdalenej miestnosti. Vo výskume sa pritom nezúčastnili mimoriadni, ale celkom obyčajní ľudia, ktorí pracujú v rozličných profesiách.

V inom laboratóriu, v Backsterovej nadácii v San Diegu v Kalifornii, vedci vykázali (v prítomnosti autora Roberta Stoneho), že myšlienky ovplyvňujú správanie buniek človeka, ktorý sa zdržiava v druhej časti miestnosti.

Takéto pokusy potvrdzujú, že ty aj tvoji priatelia môžete žiť dlhší, šťastnejší a zdravší život, ak budete vedieť usmerňovať svoje vedomie.

A táto kniha učí práve toto. Silvovu metódu kontroly mozgovej činnosti si už osvojilo niekoľko miliónov ľudí vo vyše sedemdesiatich štátoch. Oni už lepšie využívajú možnosti svojho vedomia nielen v záujme svojho zdravia, ale aj v záujme usmerňovanej intuície (predvídanie), vyššej kreativity, vyššieho inteligenčného kvocientu a účinnejšieho riešenia problémov. Z knihy si môžeš osvojiť tie časti metódy, ktorými opäť získaš zdravie alebo si ho udržíš a môžeš nimi pomôcť aj svojej rodine i priateľom.

## TVOJE TELO USMERŇUJE POČÍTAČ TVOJHO VEDOMIA

Silvova metóda ti ukáže, ako môžeš využiť kybernetické, čiže počítačové možnosti svojho mozgu na to, aby si bol zdravší a úspešnejší. Po prečítaní knihy budeš vedieť, ako predísť tomu, aby ti vedomie spôsobilo chorobu. Naučíš sa brániť proti stresu, proti nervozite. Dozvieš sa, ako môžeš liečiť a ako môžeš byť nápomocný svojmu lekárovi, aby ti on mohol pomôcť.

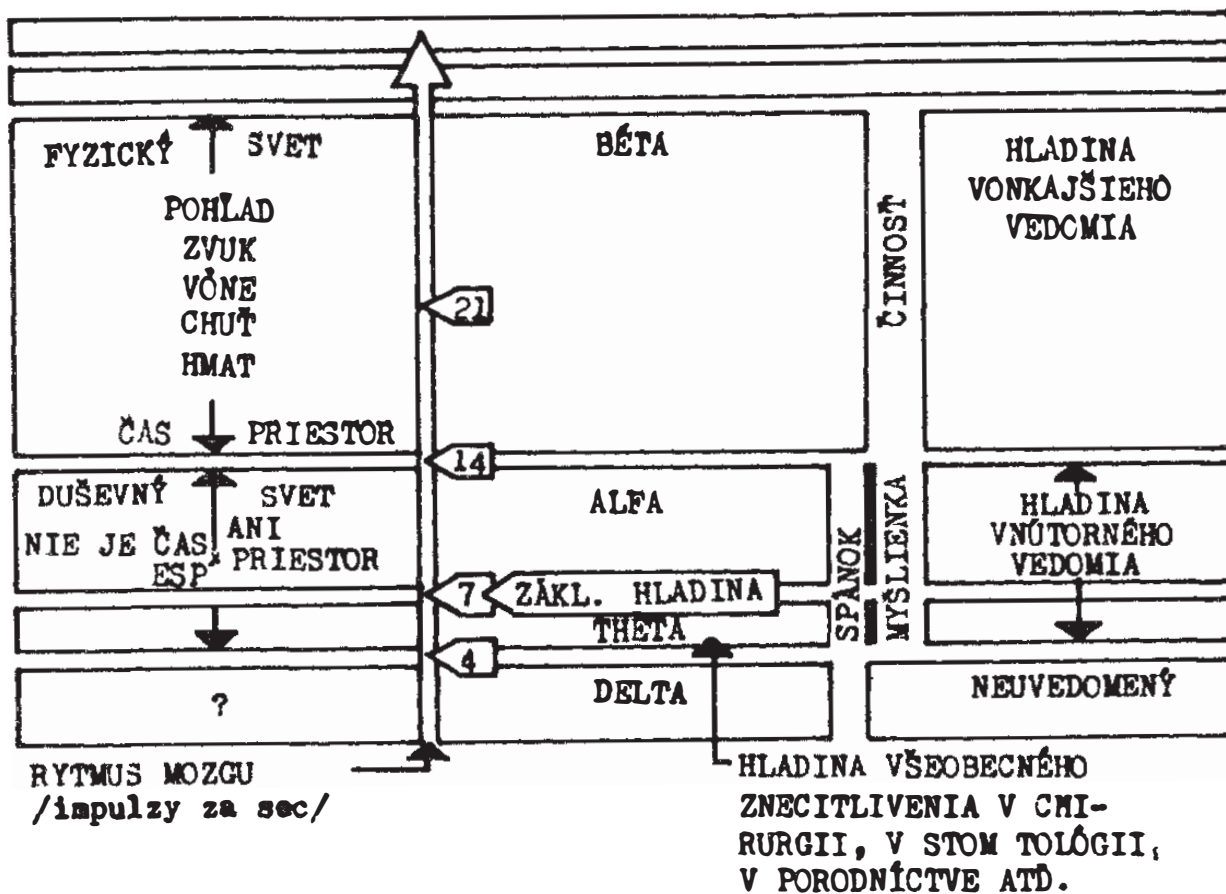
Veľmi mladí sa naučíme ochorieť. V podstate nás takto

programujú varovania, ako napríklad: „Keď budeš mať mokré nohy, prechladneš!“ Nervové bunky nášho mozgu to prijímajú ako inštrukciu, ktorú treba splniť. Inštrukcia sa takto stáva predpoveďou, ktorá splňa samu seba.

Všímame si, ako ochorejú iní. Predstavíme si, že aj nám sa môže prihodiť to isté. To sa nazýva sužovanie. Samotné sužovanie je tiež programovanie. Obrazy v našom vedomí pôsobia ako príkaz, ktorý treba splniť. Aj naše myšlienky a slová majú programovateľný účinok. Výsledkom negatívnych myšlienok a výrazov, ktoré realizujú negatívne city, je negatívne alebo nepríjemné programovanie. Pozitívne myšlienky a výrazy reprodukuje pozitívne city majú za následok pozitívne alebo príjemné programovanie. Negatívne programovanie rodí nešťastie, neúspech a choroby. Výsledkom pozitívneho programovania je šťastie, úspech a dobré zdravie.

Ak si naprogramovaný na negatívne myslenie, tak si sa chytil do negatívneho vzoru. Ak neupravíš programovanie, nič sa nezmení. Preto naše nemocnice naplňajú ľudí, ktorí chcú byť v podstate zdraví. Musia však prepracovať svoje programovanie.

Správať sa odlišne od toho, ako sme naprogramovaní, to je veľmi únavný boj. Prechodne sa môžeš zmeniť, ale napokon sa predsa vrátiš k naprogramovanému správaniu. Aby si dosiahol zmenu, musíš sa nanovo naprogramovať. Napríklad môžeš zmeniť svoje stravovacie návyky, keď sa začneš ináč stravovať. V takomto prípade hovoríme, že „držíme diétu“. Len málo ľudí vie však dlhodobo držať diétu. Akonáhle s diétou prestanú a vrátia sa k predošlým, naprogramovaným stravovacím návykom, obyčajne veľmi rýchlo naberú stratené kilá. Kto nechce znova priberať, musí si svoje stravovacie návyky naprogramovať ináč. Negatívne programovanie, ktoré spôsobuje chorobu, možno anulovať novým, pozitívnym programovaním.



Graf č. 1.  
ŠTYRI HLADINY MOZGOVEJ  
ČINNOSTI

© Copyright José Silva,  
LAREDO, TEXAS 78 044

<sup>x</sup>ESP - mimozmyslové  
vnímanie

## TECHNIKY SILVOVEJ METÓDY, KTORÉ VYUŽÍVAJÚ FORMULY

Nové programovanie, ktoré má za cieľ zlepšiť zdravie, sa pomocou Silvovej metódy uskutočňuje tak, že v hladine vedomia, ktorá sa nazýva hladina alfa, alebo v mentálnom stave používame myšlienkové predstavy.

Hladina alfa je taká hladina, v ktorej sa frekvencia impulzov mozgu zníži na polovicu normálneho, bdélého stavu. Keď sme celkom prebudení a bdelí, náš mozog produkuje 14–21 energetických impulzov za sekundu. Vedci nazývajú tento normálny bdelý stav hladinou beta. Keď si večer ľahneš a zaspíš, spomínané pulzovanie tvojho mozgu sa spomalí.

Keď ležíš v posteli uvoľnený, so zatvorenými očami, elektroencefalograf (prístroj, ktorý ukazuje spomínané pulzovanie) signalizuje polovičnú frekvenciu. Frekvenciu 7–14 Hz nazvali vedci hladinou alfa, je to hladina uvoľneného polo-



spánku. Ak zaspíš, mozgové vlny sa ešte spomalia. Pri stredne hlbokom spánku možno registrovať 4–7 Hz za sekundu, to je hladina théta. Ešte redšie impulzy sú charakteristické pre hladinu delta, to je hladina najhlbšieho spánku.

Prvý graf znázorňuje tieto štyri hladiny. Hlbšie vrstvy hladiny alfa nazývame základnom hladinou. To je najnižší stupeň frekvencie v hladine alfa, ktorý používame pri väčšine techník Silvovej metódy. Večer, keď zaspávame, a ráno, keď sa prebúdžeme, prechádzame týmto prirodzeným, príjemným, pokojným uvoľneným stavom do spánku alebo do celkom bdélého stavu. Pomocou knihy sa naučíš, ako ostať v tejto hladine, ako ju využiť na liečenie seba aj iných a na nové programovanie.

Čo má spoločné hladina alfa s už spomenutými výhodnými zdravotnými vplyvmi? Vedci pracujúci so zariadeniami biofeedbacku (biologický spätný mechanizmus) zistili, že v hladine alfa sa s naším telom dejú dobré veci. Zlepšuje sa činnosť tých orgánov i celých systémov, ktoré sú najviac postihnuté stresom. Krvný tlak sa normalizuje. Pulz je rovnomernejší. V Larede, v štáte Texas vedci skúmali, ako by sa dali v čo najväčšej miere využiť možnosti nášho vedomia, a pri tom zistili, že skúmané osoby dokázali v hladine alfa ovplyvniť aj také funkcie, čo sa ináč nedarilo. Schopnosti, ktoré sa považovali za podvedomé alebo neuvedomené, sa stali uvedomenými. Návyky sa dostali pod uvedomenejšie usmerňovanie. Aj automatické činnosti tela sa dali lepšie ovplyvňovať. Geniálnosť ľudského vedomia, o ktorej sa dozvedáme len vo veľmi vzácnych chvíľach, možno v hladine alfa vyvolať na povel, aby riešila problémy mimoriadne originálnym spôsobom.

## PREHLAD TRÉNINGU SILVOVEJ METÓDY

Svoj mozog si už nesčíselnekrát naprogramoval, aby samostatne vybavoval veľkú časť tvojho života. Ráno vstaneš, oblečieš sa, zaviažeš si šnúrky na topánkach, vedieš auto, všetko bez toho, aby si čo len chvíľu musel premýšľať o jednotlivých činnostiach. Pomocou Silvovej metódy sa mô-

žeš naučiť, ako máš použiť vedomie na uvedomenejšie usmerňovanie svojho života. Naučíš sa pomocou svojho vedomia:

- zaspať v ľubovoľnom čase,
- prebudiť sa bez budíka v ľubovoľnom čase,
- nezaspať, keď si ospalý,
- odstrániť bolesti hlavy,
- v sne nájsť spôsob riešenia problému,
- odvyknúť si od fajčenia,
- schudnúť,
- ľahko si zapamätať veľa údajov,
- úspešnejšie sa učiť,
- riešiť zložité problémy,
- odstrániť bolesti v ktorejkoľvek časti tela,
- urobiť zmeny na svojom tele,
- zapojiť do činnosti obidve polovice mozgu,
- stať sa kreatívnejším a vnímavejším,
- liečiť choroby iných.

Týchto šesťnásť užitočných činností sa môžeš naučiť pomocou techník, ktoré využívajú formuly. Pod formulou rozumíme toto: „Najprv urob to, potom to, potom ďalšie,“ čiže jednoduché myšlienkové kroky, najčastejšie v hladine alfa.

Už viac ako osem miliónov ľudí v sedemdesiatich krajinách sa zúčastnilo na minimálne 32-hodinovom kurze Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti. Účastníci kurzu sa zúčastňujú na 10-hodinovej usmerňovanej relaxácii, kde sa naučia zdolať napríklad únavu, nespavosť alebo bolesti hlavy migrénového alebo nervového typu. V tomto počiatočnom štádiu tréningu sa naučia, ako sa rýchlo a jednoducho dostať do hladiny alfa, ako ju využiť na kontrolu vitality a energie tela a na riešenie problémov bez stresov a napätia.

V nasledujúcej etape kurzu sa naučia, ako možno lepšie usmerňovať také psychické a biologické činnosti, ktoré sa tradične považujú za podvedomé, alebo vedome neovplyvňovateľné. Osvoja si techniky, ktoré zlepšujú pamäť a schopnosť koncentrácie, sú vhodné na poskytnutie prvej pomoci pri akútnych alebo náhlych bolestiach, umožnia zanechať zlé, zafixované návyky, zabezpečia úspešnejšie používanie vedomia pri riešení rozličných problémov.



V tretej a štvrtej etape tréningu si vybudujú pomerné body v rade vizualizačných cvičení, ktoré umožnia aj usmerňovanie subjektívnej činnosti. Ľavá polovica mozgu sa upína k fyzickému svetu, kým pravá polovica k nefyzickému, možno povedať duševnému svetu, ktorý je kreatívny. V dôsledku toho nové pomerné body presiaknu pravú polovicu mozgu prednosťami ľavej polovice a takto umožnia, aby táto polovica mozgu mohla pracovať na usmerňovaní vedomia v záujme väčšej uvedomenosti, zvýšenej kreativity a ovplyvňovania zdravia. Táto etapa tréningu umožňuje, aby si poslucháči v predstave oživilo vlastné telo, prebiehajúce liečivé procesy, aby si predstavili priebeh liečenia a potom i samotné vyliečenie. V posledných hodinách kurzu získajú účastníci jednoznačný dôkaz o svojich schopnostiach, podľa ktorých vedú „vnímať“ neznámych ľudí, spoznajú ich choroby a dokážu korigovať zmeny tela.

## AKO POUŽÍVAŤ TÚTO KNIHU

Je samozrejmé, že poznatky, ktoré možno získať na 32-hodinovom kurze, sa z knihy možno naučiť len za dlhší čas. Viac času potrebuje človek na čítanie aj na nácvik.

Ak sa budeš dôsledne pridržiavať rád, ktoré sú opísané v prvej časti knihy, určite zistíš blahodarný zdravotný účinok, ktorý dosahujú poslucháči na kurze. Už zajtra ráno si môžeš začať osvojovať nové schopnosti. Za šesť týždňov sa môžeš naučiť skoro všetko.

V záujme toho musíš teda každé ráno po prebudení trénovať. V tomto čase si ešte totiž najuvoľnenejší a práve vtedy dosiahneš najväčšie úspechy. Cvičením sa ešte viac uvoľníš a dosiahneš hladinu alfa. Už aj samotné uvoľnenie má liečivý účinok, takže je pre tvoje telo od prvého okamihu užitočné.

Neskoršie, keď sa naučíš uvoľniť čoraz rýchlejšie a lepšie, budeš vedieť stav alfa využiť na programovanie svojho mozgu práve tak, ako by si programoval počítač, aby si odstránil nepríjemné príznaky choroby, alebo aby si vedel korigovať hocikaký chorobný proces svojho tela.

Prečítaj si najprv celú knihu, ale potom sa vráť na začiatok a uskutočni všetkých štyridsať cvičení, každý deň jedno. O štyridsať dní budeš schopný výrazne pomôcť v liečení sebe aj iným.

Na kurze by si postupoval o niečo rýchlejšie, lebo tam by ti pri uvoľnení pomáhal skúsený vedúci. Vedúci číta nahlas text, pomocou ktorého sa účastník kurzu z kroka na krok dostane do hlbkej relaxácie. Keď používaš knihu, pri jej čítaní musíš mať otvorené oči, čo pravdaže prekáža uvoľneniu. Napriek tomu dosiahneš potrebnú relaxačnú hĺbku štyridsaťdňovým ranným tréningom. Vtedy však už môžeš začať s pozitívnym programovaním, čo ti pomôže zdolať choroby.

## ŠTYRIDSATŤ CVIČENÍ NA ŠTYRIDSATŤ DNÍ

### 1. cvičenie

#### UVOLNENIE MÁ MIMORIADNY VÝZNAM

V apríli roku 1975 pripravili 34-ročného pacienta M. B. vo philadelphskej nemocnici na operáciu. Počas dvoch mesiacov mu totiž postupne ochrnuli ruky aj nohy. Lekárskym vyšetrením zistili, že príčinou je nádor v krčnej mieche. Po operácii mal lekár pre neho zlú správu. Neurochirurgovia nevedeli odstrániť zhubný nádor, lebo bol pevne zrastený s miechou. Mal vyhliadku už len na rok-dva života.

O rok, na prvé výročie operácie, mal ísť na neurochirurgické vyšetrenie. Lekár zistil, že je celkom zdravý. Po nádore nebolo ani stopy. Ten istý lekár, ktorý pred rokom oznámil M. B., že je nevyliciteľne chorý, mu povedal, že podľa terajšieho stavu sa asi v čase operácie predsa len zmýlil.

Čo robil M. B. za ten rok? Používal Silvovu metódu.

Asi 10 mesiacov po operácii počul M. B. o Silvovej metóde a vtedy absolvoval kurz. Len dva mesiace pred vyšetrením trénoval poznatky naučené na kurze. Denne sa uvoľňoval asi na 15 minút – ráno, po obede a večer. Používal takú relaxačnú techniku, ktorou si uvoľnil najprv hlavu, potom krk, plecia, čiže uvoľnil si celé telo až po končeky prstov na nohách. Po uvoľnení si obrazne premietol svoje telo a nádor. Predstavil si, že sa nádor postupne zmenšuje. Pri každej relaxácii si predstavoval nádor čoraz menší. V predstave si oživil aj imunitný systém, čiže obranný systém svojho tela, aj biele krvinky, a predstavoval si, ako tieto krvinky naháňajú, chytajú a ničia nádorové bunky. Povedal si, že jeho telo sa zbavuje týchto zničených buniek vtedy, keď on ide na WC. Popri tom si dával aj pozitívne príkazy. Uvoľnil sa a v meditatívnom stave si vždy znova a znova opakoval vetu: „Zo dňa na deň sa po každej stránke cítim čoraz lepšie a lepšie!“

Keď M. B. začal svojmu lekárovi rozprávať o týchto cvičeniach vedomia, ten jednoducho vyšiel z miestnosti. Bolo to preňho jednoducho neprijateľné. Málo lekárov je ochotných prijať, že pomocou svojho vedomia sme schopní opraviť svoje telo. Na lekárske fakultách ešte nevyučujú takéto vzájomné vplyvy. Ešte nie!

Vo väčšine prípadov, ktoré citujeme v tejto knihe, uvádzame len iniciálky poslucháčov kurzu Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti, aby neboli vydaní napospas neprijemnostiam zo strany skeptických ľudí, žijúcich v ich okolí. Občas však dostávame aj také listy, v ktorých sa pisatelia chcú nadšene podeliť o svoje zážitky s inými ľuďmi a oprávnia nás uverejniť svoje celé meno. V mnohých prípadoch sú v liste podpísaní aj svedkovia a list je overený. V takomto prípade s radosťou uvádzame celé meno pisateľa.

## AKTIVIZÁCIA VÄČŠEJ ČASTI TVOJHO VEDOMIA

Už si prišiel na to, že základom Silvovej metódy je relaxácia, uvoľnenie. Relaxácia, ktorú tu učíme, však nie je pasívna. Naučíš sa aktívne relaxovať. Aj uvoľnenie, aj využívanie uvoľneného stavu je aktívny proces. Keď využívame naše vedomie na uvoľnenie a na tvorbu pozitívnych obrazov, aktivujeme kreatívnu funkciu mozgu, takú funkciu pravej polovice mozgu, ktorú počas myslenia len zriedkavo využívame v plnej miere.

Jednoduchšie povedané: Silvovou metódou vedome usmerňujeme hlbšie hladiny svojho vedomia. Toto nám umožní, aby sme pomocou nízkofrekvenčného (alfa) stavu mozgu zvýšili okruh nášho uvedomenia a schopnosti riešiť problémy. Najľahšie vieme vyriešiť svoje zdravotné problémy, lebo na ich zdroje môžeme bezprostredne pôsobiť.

# PROGRAMOVANIE NÁŠHO SPRÁVANIA POMOCOU SLOV A OBRAZOŤ

Naše telo je pripravené na samoliečenie. Tento prirodzený proces hatíme tým, že na udalosti reagujeme sužovaním sa, úzkosťou a stresom. Túto prekážku môžeme odstrániť tak, že na udalosti vonkajšieho sveta budeme reagovať pokojne. Liečivou silou sa môžeme vyzbrojiť aj tak, že budeme používať pozitívne myšlienkové obrazy a budeme si hovoriť pozitívne slová.

Ozdravujúce vplyvy Silvovej metódy spočívajú na pozitívnych myšlienkových príkazoch používaných v uvoľnenom stave. Metóda je ľahká a jednoduchá, cvikom bude čoraz účinnejšia. Aj ako začiatočník môžeš právom očakávať zázrak. Tvoja viera a očakávanie dajú mozgovým bunkám „zelenú“, aby zlepšili stav tvojho tela.

Prišiel čas rozhodnúť sa, či chceš byť pánom svojho života. Ak chceš, nezlepší sa len tvoje zdravie, ale skoro v každej oblasti života zistíš priaznivé zmeny, lebo tvoje mozgové bunky, ktoré sa doteraz len tak „ponevierali“, alebo pracovali proti tebe, sa budú zrazu usilovať o to, aby tvoj život zlepšili.

Keďže nemožno odrazu čítať knihu aj relaxovať, navrhujem ti tento postup: Najprv si prečítaj, čo máš robiť, polož knihu, zavri oči a urob cvičenie. Tu je prvý rad inštrukcií:

1. Posad' sa pohodlne a zavri oči.
2. Zhlboka sa nadýchni, pri výdychu uvoľni telo.
3. Pomaly počítaj od 100 po 1.
4. Snívaj o nejakom pokojnom mieste, ktoré dobre poznáš.
5. Povedz si v duchu: „Svoje telo a vedomie budem vždy udržiavať v bezchybnom stave.“

6. Povedz si v duchu, že budeš počítaj od 1 po 5 a keď pri čísle 5 otvoríš oči, budeš sa cítiť čulý a oveľa lepšie ako predtým. Pri čísle 3 to zopakuj. Keď skutočne dôjdeš k číslu 5, opäť to zopakuj. (Oči mám otvorené, som celkom čulý a cítim sa lepšie ako predtým.)

Znova si prečítaj inštrukcie, polož knihu a zopakuj cvičenie. Teraz vieš, čo je programovanie.



Tvoje programovacie schopnosti budú cvikom čoraz lepšie. Budeš sa vedieť uvoľniť čoraz rýchlejšie a čoraz hlbšie. Tvoje obrazy v predstave sa budú čoraz viac podobáť skutočnosti, tvoja viera a očakávanie budú čoraz väčšie, a tak budeš dosahovať aj čoraz lepšie výsledky.

Po celej ceste budem kráčať s tebou. Keď sa dostaneš na koniec knihy, budeš si vedieť pomôcť, aby si bol zdravý a energiou svojho vedomia budeš vedieť z diaľky programovať zdravie iných ľudí!

## 2. cvičenie

### USMERŇOVANIE TELA PROSTREDNÍCTVOM USMERŇOVANIA VEDOMIA

1. Posad' sa pohodlne a zavri si oči.
2. Zhlboka sa nadýchni, pri výdychu uvoľni telo.
3. Pomaly počítaj od 100 po 1.
4. Snívaj o nejakom pokojnom mieste, ktoré dobre poznáš.
5. Povedz si v duchu: „Svoje telo a svoje vedomie budem vždy udržiavať v bezchybnom stave.“
6. Povedz si v duchu, že budeš počítat' od 1 po 5 a keď pri čísle 5 otvoríš oči, budeš sa cítiť čulý a oveľa lepšie ako predtým. Pri čísle 3 to zopakuj. Keď skutočne dôjdeš k číslu 5, opäť to zopakuj. (Oči mám otvorené, som celkom čulý a cítim sa lepšie ako predtým.)

Na to, aby si mohol usmerňovať svoje telo, musíš usmerňovať svoje vedomie. Kvôli usmerňovaniu vedomia musíš usmerňovať hladinu alfa. Na usmerňovanie hladiny alfa musíš usmerňovať svoj relaxačný stav.

Východiskovým bodom je usmerňovanie relaxácie. Uvediem teraz príbeh amerického poručíka vojnového námorníctva M. R.:

„Nedávno sa dostala moja osemročná letecká kariéra u vojnového námorníctva do vážneho nebezpečenstva. Istý liek mi spôsobil alergickú reakciu a dôsledkom toho boli rytmické poruchy srdca.



Vyšetrili ma vo vojenskom lekárskom stredisku v Brooke a vysvitlo, že mám chorú jednu srdcovú chlopňu, mám tzv. mitrálny prolaps. Je to taká vrodená srdcová chyba, ktorú možno zistiť len špeciálnym prístrojom. Vojenské predpisy nepovoľujú, aby niekto s takouto chybou slúžil ako letec. Výsledok vyšetrenia potvrdili aj dvaja ďalší konzultanti. Zdalo sa, že vec prehrám. O tri týždne som sa mal hlásiť na ďalšie lekárske vyšetrenie v stredisku pre vojenských letcov a kozmonautov.

Techniky Silvovej metódy som síce netrénoval pravidelne, ale pamätal som sa ešte na to, že pomocou nich je možné korigovať chorobné zmeny tela. Často som sa ponoril do hladiny alfa a predstavoval som si perfektné, bezchybné srdce. Popri tom som si stále opakoval, že moje srdce je už zdravé. Myslel som na to vo dne v noci dovtedy, kým som tomu nakoniec neuveril.

O tri týždne ma vo vojenskom stredisku vyšetrili traja lekári. Mitrálny prolaps však nenašli! Tridsaťtri rokov existujúca vrodená chyba zmizla. Všetky prístroje a všetky vyšetrenia ukazovali úplne zdravé srdce. Mohol som opäť lietať. Dnes už pevne verím, že máme schopnosť zlepšiť svoj život.“

M. R. relaxoval a predstavoval si bezchybné srdce. Čo vedomie v obraze oživí, to aj uskutoční – ak...

Je to jedno veľké AK. Čo si vedomie predstaví v obraze, to aj uskutoční, ak je vo frekvencii alfa. Náš mozog je poldruhakilový orgán uzavretý v lebke. Naše vedomie je bezhraničné, ale závislé od mozgu. Mozog, najmä jeho pravá polovica, t. j. ríša myšlienok, citov a pocitov, nám naozaj slúži v hladine alfa. M. R. si predstavoval zdravé srdce vtedy, keď jeho mozog pracoval v tejto frekvencii. Inštrukcie vydané slovami alebo myšlienkovými obrazmi v subjektívnej hladine či v hladine alfa znamenajú tie mechanizmy, pomocou ktorých môžeme uskutočniť fyzické zmeny. Používanie týchto mechanizmov nazývame programovaním. M. R. si predstavil bezchybné srdce v hladine alfa, čím naprogramoval počítač svojho vedomia na to, aby srdce bezchybným aj urobilo. Vedomie riadi náš mozog, mozog riadi naše telo, takže telo poslúchlo.

Kľúčom je hladina alfa, ktorá nás oddiali od ríše objektivity,

od fyzického sveta, prenáša nás do subjektívneho sveta, do ríše kreativity či príčin, do ríše, ktorá je prameňom fyzického sveta. Keď pobudneš v tejto hladine, prenikne ťa ten šťastný pocit, že si sám so sebou. Uvedomuješ si udalosti okolo seba, a predsa sa na nich aktívne nezúčastňuješ. Naplní ťa duševný a telesný pokoj.

## „CÍTIŤ“ HLADINU ALFA

Každý deň, každým cvičením sa dostávaš čoraz hlbšie, čoraz bližšie k hladine alfa. Keď dosiahneš hladinu alfa, denný tréning ťa dovedie k jej hlbším vrstvám. Súčasne ti však zabráni, aby si sa dostal veľmi hlboko (do spánku), a pomôže ti, aby si svoje vedomie vedel využiť na liečenie seba i druhých, kým si v hladine alfa.

Barbara Brownová, známa výskumníčka biofeedbacku, vedela ľudí naučiť ovplyvňovať svoju hladinu alfa tak, že hladinu alfa spojila s príjemnými pocitmi.

Spoluautor tejto knihy je inštruktor Silvovej metódy na Havaji a na vysvetlenie slova alfa používa havajské slovo aloha. Aloha znamená jednotu, úplný celok, čo podľa jeho vysvetlenia symbolizuje prostredné písmeno „o.“ Keď k jednote, čiže k hláske o pridáme nožičku, hneď sme sa dostali k alfe (aloha – alpha), takto to na tabuli demonštruje aj spomínaný inštruktor.

Byť v hladine alfa je naozaj prekrásny pocit. Príčinou je možno to, že sa vzdľaľujeme od fyzického sveta k vnútornému svetu – dostávame sa o krôčik bližšie k nebesiam. Keď sa dostaneš do hladiny alfa, nebudeš počuť hlahol zvonov, ani spev sirén, ani hlas, ktorý by ti oznamoval, že si už došiel do hladiny alfa. Budeš sa len jednoducho dobre cítiť.

## POZITÍVNY PRÍSTUP

Stručne povedané: Silvova metóda nás učí uvedomenosti na nízkej mozgovej frekvencii v záujme špeciálnych výhod.

Takéto ovplyvňovanie uvedomenosti umožňuje trénujúcemu, aby zlepšoval svoju produktivitu a schopnosť riešiť problémy.

Ale predpokladajme, že tvoj prístup k tréningu je takýto: „Inému sa to možno podarí, ale mne určite nie!“ Aj tento prístup má programujúci účinok. Ak si tento prístup podržíš, naprogramuješ si mozgové bunky na to, aby odolávali cvičeniam a podržali súčasný stav.

Alebo predpokladajme, že po skončení cvičenia si myslíš, že táto metóda nepomôže vyriešiť tvoj špeciálny zdravotný problém. Aj takéto očakávanie neúspechu účinkuje ako programovanie a neutralizuje výsledky dosiahnuté cvičením, pôsobí tak, aby si ostal chorý. Na to, aby sme vedeli vybudovať to spojivo medzi naším vedomím a mozgom, ktoré umožní uskutočniť programy, treba vedieť túžiť, veriť a očakávať. Naš mozog pracuje v objektívnej i v subjektívnej ríši.

Zoberme si ako príklad vysokoškolača s vynikajúcimi schopnosťami. Jeho otec chce, aby sa stal právnikom. Syn síce nechce byť právnikom, ale otec má dobre prosperujúcu právnickú kanceláriu a teší sa všeobecnej úcte svojho okolia. Na otcovo povzbudenie sa zo syna predsa len stane právnik. Bude tak úspešný ako otec? Nie, lebo sa práci neoddáva úplne. Táto polovičatosť ovplyvní celú jeho kariéru a stane sa z neho len priemerný právnik.

Porovnajme synovu túžbu s otcovou túžbou v mladosti. Otec horel túžbou, aby sa stal úspešným právnikom. Prekonal všetky materiálne i iné ťažkosti a napokon sa mu túžba splnila. V objektívnom aj v subjektívnom svete je predpokladom úspechu túžba, viera a očakávanie.

Dr. Carl Simonton ukazuje svojim novým pacientom röntgenové snímky svojich bývalých pacientov so slovami: „Na tejto snímke vidíte rakovinu, na tejto už nie.“ Nechce sa tým chváliť a nejde ani o samoreklamu. Pokúša sa prebudovať negatívnu vieru a očakávanie pacienta (som odsúdený na smrť) na pozitívnu vieru a očakávanie (môžem vyzdraviť). Obyčajne premieta tieto diapozitívy viacerým pacientom odrazu. Nástojí aj na tom, aby snímky videli aj rodinní príslušníci. Chce zmeniť aj očakávanie a vieru rodiny v súvislosti so životnými výhliadkami pacienta, aby svoju vieru a očakáva-

nie preniesli aj na pacienta, a takto ho znova programovali.

Viera zapája duševný počítač a signalizuje, že „programovanie sa začalo“.

Viera spôsobí aj to, že si s nadšením premietneme konečný výsledok a nadšenie zvýši energiu, ktorá uvádza počítač do činnosti. Potom náš mozog spracuje informácie, ktoré dostal od volajúceho vedomia. Jeho analyzujúca časť uvoľní cestu a oznamuje, že sa vec podarí.

Lekári výskali od radosti, keď sa druhý pacient sveta s transplantovaným srdcom posadil na posteli. Associated Press citoval slová jedného z nich: „Pozitívny duševný prístup je mimoriadne významný a má mimoriadnu váhu z hľadiska rekonvalescencie.“

## PROCES UPEVNENIA

Usmerňovateľom je vedomie. Z usmerňovania máme teda výhody, lebo pomocou svojej viery a očakávania môžeme dosiahnuť úspech.

1. Zajtra ráno, keď sa zobudíš, choď na WC. Potom si znova ľahni do postele. Nastav si budík o 15 minút neskoršie.

2. Zavri oči a pod zavretými viečkami sa dívaj trochu hore (asi v 20-stupňovom uhle).

Analyzoval som proces vizualizovania (tvorby obrazov) a našiel som najlepší spôsob. Všimol si si, ako ľudia prevracajú oči, keď si práve chcú na niečo spomenúť? Tvária sa tak, akoby odpoveď bola na oblohe alebo na strope.

Podľa mojich pozorovaní náš mozog produkuje vlny v rytme alfa práve vtedy, keď hľadáme hore. Keď sa dívame hore a nesústredíme sa na jeden bod, čiže dívame sa „len tak na nič“, aj vtedy vyvolávame väčšiu aktivitu pravej polovice mozgu.

## OBRAZOVKA V PREDSTAVE

Z hľadiska kontroly mozgovej činnosti je najvýhodnejšie, keď sa dívame o 20 stupňov vyššie, ako je horizont. Tento priestor nazývame obrazovkou v predstave.

Používanie obrazovky v predstave v hladine alfa je dôležitým prostriedkom pri zlepšovaní zdravia.

Ak vezmeš všetko toto do úvahy, môžeš pokračovať v začatom cvičení:

3. Počítaj v duchu pomaly od 100 po 1. Medzi jednotlivými číslami dodržuj asi sekundový odstup.

4. Keď prídeš k číslu 1, predstav si, že si mladý, príťažlivý, úplne zdravý.

5. Povedz si v mysli: „Svoje telo a vedomie budem vždy udržiavať v bezchybnom stave.“

6. Povedz si v mysli, že keď budeš počítat od 1 po 5 a keď pri čísle 5 otvoríš oči, budeš sa cítiť čulý a oveľa lepšie ako predtým.

7. Začni počítat. Pri čísle tri to zopakuj: Keď dôjdem k číslu 5, otvorím oči, budem sa cítiť výborne, celkom zdravý, lepšie ako predtým.

8. Počítaj ďalej po číslo 5. Pri čísle 5 otvor oči a v mysli si všetko znova potvrd: Oči mám otvorené, som celkom čulý a cítim sa lepšie ako predtým. Tak je to.

## OSEM KROKOV, ČO V SKUTOČNOSTI ZNAMENAJÚ LEN TRI

Pozri si vysvetlenie nasledujúcich ôsmich krokov, aby si pochopil ich cieľ, a medzitým si zvykneš aj na ich poradie:

1. Naše vedomie sa nevie celkom uvoľniť, ak naše telo nie je úplne uvoľnené. Preto je rozumnejšie ísť najprv na WC, aby tvoje telo mohlo byť v pohode. Je možné, že pri prvom prebudení nie si ešte celkom hore. Určite sa celkom zobudíš, keď vyjdeš na WC. Ak by si predsa ešte nebol celkom hore, nastav si budík o 15 minút neskoršie, aby si nezmeškal svoje povinnosti.



2. Ako som už spomenul, keď sa naše oko díva v 20-stupňovom uhle hore, vyvoláva rytmus alfa a zvyšuje aktivitu pravej polovice mozgu. Neskoršie si pri takomto postavení očí vytvárame obrazy v predstave. Toto minimálne prevrátenie očí smerom hore veľmi jednoduchým spôsobom pomáha dostať sa do hladiny alfa.

3. Počítanie smerom naspäť má uvoľňujúci vplyv, smerom dopredu aktivizujúci vplyv. Počítanie 1, 2, 3 je také ako zvolať: „Pozor, štart!“ Počítanie od 3 po 1 nás utíši, nevedie nikam, len hlbšie do seba.

4. Ako si sám seba v uvoľnenom stave predstavíš, to sa aj uskutoční. Tí hypochondri (zdraví nemocní), ktorí sa uvoľnia a predstavujú si, že sú chorí, si často aj nechtiac vyvolajú telesné príznaky choroby. Ty to budeš robiť naopak. V duchu si predstavíš obraz, po akom túžiš, budeš sa vidieť mladý, príťažlivý a zdravý.

5. Význam slov, ktoré zopakujeme v mysli v uvoľnenom stave, sa uskutoční. Takto programujú naše vedomie obrazy a slová.

6., 7. a 8. Tieto tri kroky obsahujú jednoducho počítanie po 5, čím sa cvičenie končí. Počítanie dopredu aktivizuje. Aj vtedy je však užitočné dávať si „príkazy“, aby si bol svieži, keď dôjdeš k číslu 5. Potrebuješ to na začiatku počítania, v jeho priebehu, i na konci, keď otvoríš oči pri čísle 5.

Zajtra ráno, keď sa zobudíš a pripravíš sa na cvičenie, zistíš, že osem krokov sú v skutočnosti tri:

S očami prevrátenými hore o 20 stupňov:

1. počítaš od 100 po 1.
2. Predstavíš sa, že si zdravý a aj vyhlásiš, že si zdravý.
3. Počítaš od 1 po 5 a vyhlásiš, že si zdravý a celkom čulý.

## ŠTYRIDSATĎ DNÍ, KTORÉ MÔŽU ZMENIŤ TVOJ ŽIVOT

Teraz už vieš, čo máš robiť zajtra ráno, ale čo máš robiť potom? Prečítaj si:

- desať rán počítaj od 100 po 1,
- potom desať rán počítaj od 50 po 1,



- ďalej desať rán počítaj od 25 po 1,
- potom desať rán počítaj od 10 po 1.

Po štyridsiatom rannom relaxačnom cvičení bude stačiť, ak budeš počítať od 5 po 1, aby si v záujme svojho zdravia mohol používať hladinu alfa. O tom, ako to máš robiť, sa dočítaš v ďalšej časti knihy. Aj počas cvičení čítaj ďalej, lebo aj v tomto období ti to môže byť užitočné:

- Môžeš zmeniť svoj ranný obraz v predstave, aby si si mohol pomôcť v nejakom zdravotnom probléme.

- Môžeš pomôcť iným.

- Lepšie pochopíš, čo môže urobiť tvoje vedomie v záujme riešenia problémov a dosiahnutia iných životných cieľov.

- Môžeš vybudovať svoju vieru a očakávanie a prostredníctvom nich zvyšovať svoju uzdravovaciu schopnosť.

Ak urobíš týchto 40 jednoduchých cvičení, každé ráno jedno, naučíš sa usmerňovať svoje vedomie v hladine alfa.

Môže sa ti zdať, že je to celkom detinské, len tak ležať a počítať smerom naspäť. V každom prípade si však osvojíš taký pomerný bod, ktorý ti inokedy môže pomôcť. Ponoríš sa čoraz hlbšie, čoraz viac sa spomalia tvoje mozgové vlny a čoraz viac ich budeš vedieť kontrolovať. To, že „ich budeš vedieť viac kontrolovať“, znamená: 1. že to robíš cieľavedome a 2. že nezaspíš. Pomocou tejto kontroly sa teda dostaneš do hladiny alfa, udržíš sa tam, nedostaneš sa hlbšie.

Je potrebné každé ráno rovnako vykonávať cvičenia – tie isté kroky rob vždy na tom istom mieste a v tom istom čase. Meniť sa má len východiskový bod počítania: po desiatich dňoch zo sto na 50, potom na 25, na 10 a napokon na 5. Pridávanie iných zmien by spôsobilo labilnosť pomerných bodov a tým aj výsledku.

S akými výsledkami môžeš počítať o 40 dní? Budeš si vedieť po sediačky s očami trochu prevrátenými hore, počítajúc od 5 po 1 naprogramovať:

- viac energie,
- viac nadšenia,
- úspešnejší deň,
- lepší zdravotný stav,
- viac optimizmu.

### 3. cvičenie

## ZAČÍNAŠ SI POMÁHAŤ

1. Zavri oči, so zatvorenými očami pozeraj trochu hore asi v dvadsaťstupňovom uhle.

2. Počítaj v duchu pomaly od 100 po 1. Medzi číslami dodržuj sekundové prestávky.

3. Keď dôjdeš k číslu 1, predstav si v duchu, že si mladý, príťažlivý a úplne zdravý.

4. Povedz si v duchu: „Svoje telo a vedomie budem vždy udržiavať v bezchybnom stave.“

5. Hovor si v duchu: „Budem počítat' od 1 po 5. Keď dôjdem k číslu 5, otvorím oči, budem sa cítiť výborne, celkom zdravý a lepšie ako predtým.“

6. Začni počítat'. Pri čísle 3 opakuj: „Keď dôjdem k číslu 5, otvorím oči, budem sa cítiť výborne, celkom zdravý, lepšie ako predtým.“

7. Počítaj ďalej po 5. Pri čísle 5 otvor oči a v duchu si znova povedz: „Mám otvorené oči, som celkom čulý, cítim sa výborne, celkom zdravý, lepšie ako predtým. Je to tak.“

Dobré ráno! Cítil si sa pri čísle 1 fantasticky uvoľnený? Odteraz sa pri každom rannom cvičení budeš cítiť čoraz uvoľnenejší. Celý proces sa stane návykom. Budeš sa cítiť čoraz príjemnejšie a príjemný pocit je kľúčom k uvoľneniu.

Čím viac budeš trénovať ranné uvoľnenie, tým viac sa postupne zautomatizuje. Po desiatich ranných cvičeniach už vyvolá ten istý príjemný pocit aj počítanie od 50 po 1 ako teraz od 100 po 1. Po 30 ranných cvičeniach sa z teba stane „profesionálny relaxátor“, budeš vedieť usmerňovať hladinu alfa svojho vedomia, kde majú obrazy v predstave tvorivý účinok.

Mohol by som teraz vymenovať všetky účinky, ktoré možno dosiahnuť Silvovou metódou pri predstave, že tvoje telo je úplne zdravé – možno odstrániť škvrnu z pľúc, kašeľ, kamene z obličiek, keď ich v predstave rozdrvíš medzi prstami a zvyšky ráno odstrániš močom; opuchy kĺbov sa dajú odstrániť tak, že v duchu povysávaš z nich prach. Moje slová by teraz ešte pravdepodobne nezapôsobili na teba. Čo pôsobí, to

je vlastná skúsenosť. Preto ti predstavím Taga Powella z Floridy, nech on rozpovie prípad svojho vyzdravenia. Odvtedy sa stal jedným z najúspešnejších lektorov Silvovej metódy.

## PRÍBEH TAGA POWELLA

Zápal kostnej drene som dostal, keď som mal 14 rokov. To nie je rakovina kostí, ale do istej miery sa na ňu podobá. V mojom prípade choroba ničivo pôsobila v oblasti kolien. Jej pôvod je neistý, možno to bol dôsledok infekcie počas operácie, možno niečoho iného. Napchávali ma antibiotikami, ale nepomáhalo to. V šťastnom prípade antibiotikum odstráni chorobu.

Asi každé tri roky ma bolo treba vždy znova a znova operovať. Lekári otvorili choré miesto, vyrezali napadnuté tkanivo, oškrabali kosť a zašili ma. Potom som sa dva-tri roky cítil obstojne, no potom bolo treba znova operovať. Experimentovali aj rádiovým liečením – v záujme zničenia baktérií umiestnili v kosti rádium. Účinkovalo to len dva roky. Neskôr skúsili niečo iné: počas pol roka mi dvakrát do týždňa vstrekovali do nohy baktérie s rádiom, ktoré získavali z mojej nohy. Nepomohlo to. Lekári vyskúšali všetky možné spôsoby liečenia.

V tom čase som absolvoval kurz Silvovej metódy. Asi o šesť mesiacov po absolvovaní kurzu mi začalo opúchať koleno. Narástlo ako balón a musel som používať barly. Používal som síce Silvove techniky na utíšenie bolesti, ale s takto napuchnutým kolenom som nevyhnutne vždy znova do niečoho vrazil (v tom čase som pracoval na veľmi stiesnenom mieste) a vtedy do mňa vrazila obrovská bolesť.

Navštívil som miestneho lekára, ktorý ma poslal na ústrednú kliniku lekárskej fakulty v Gainesville na Floride. Tam mi chceli vybrať celý kolenný kĺb, aby ho najprv preparovali teplom, potom na 30 dní zmrazili a voperovali naspäť. Možno to pomôže, povzbudzoval ma lekár. Možno! Nemožno sa diviť, že ma po takomto „oduševnenom“ povzbudení plán veľmi nelákal. Navrhovaný postup sa obyčajne používa

v beznádejných prípadoch, väčšinou vtedy, keď sa už končatina nedá zachrániť. Keďže som nevedel nič lepšie, pýtal som si od lekára nejaké antibiotikum a čas na rozmyslenie.

Prišiel som domov. Bezradne som ležal, koleno mi napuchlo ako volejbalová lopta, už som si nevedel natiahnuť ani nohavice.

Raz večer, ležiac v posteli, som sa zamyslel nad tým, či naozaj verím Silvovej metóde. Ak áno, mal by som to skúsiť. Stalo sa to začiatkom roka 1978, šesť mesiacov po kurze.

Ponoril som sa do svojej hladiny. Pamätal som sa na to, že proti zápalu kostnej drene bojujú biele krvinky. Pamätal som si, ako sme sa na kurze učili vizualizovať, a v duchu som vyzval do boja biele krvinky v rozličných častiach môjho tela. Začal som prstami nôh a v duchu som všetky biele krvinky usmernil ku kolenu. Zverboval som armádu a predstavil som si ju, ako bojuje.

Dal som príkaz, aby armáda nastúpila pri mojom pravom boku, potom som si predstavil bielych vojakov s obrovskými, širokými bielymi mečmi a štítmí na bielych koňoch. Pripravené vojsko som napokon poslal do boja s bojovým výkrikom: „Do útoku!“ V mojej predstave útočili moji vojaci vždy v nových a nových vlnách na škodlivé bunky. Moja predstavivosť zobrazovala škodlivé bunky ako tmavé, vychudnuté, zle vyzbrojené vojsko.

Svojich vojakov som viedol do boja v novších a novších vlnách a celkom som sa vžil do boja. Časom som mal pocit, že nevíťazíme, ledva si udržujeme pozície. Rozmýšľal som o tom, čo robí v takejto situácii lekár. Oškrabe kosť. Nasadil som teda laserové lúče ako vo Vojne hviezd. Naprogramoval som, aby laserové lúče zničili len baktérie, biele krvinky nie. Namieril som lúče na infikované miesto. Tak som všetko prežíval, že pri nasadení laserových lúčov som očakával bolesť. Bolesť som však necítil, len trochu tepla. Krúžením laserových lúčov som tak isto vyrezal choré tkanivo pri kolene, ako by to bol urobil lekár. Potom som laserové lúče vyňal z boja. Moje úsilie a dlhotrvajúca bolesť ma tak unavili, že som rýchlo upadol do hlbokého spánku.

Keď som sa ráno zobudil, našiel som v chorej časti tela



hnisavý vačok vo veľkosti golfovej loptičky, ktorý sa okolo obeda rozpučil a hnis z neho vytiekol. Stav môjho kolena sa rýchlo zlepšoval.

Odvtedy som s kolenom nemal ani raz problémy. Po tejto Silvovej psychiatrickej operácii (alebo ako to mám nazvať) som s istou spoločnosťou prvý raz v živote hral volejbal. Keby som to bol skúsil predtým, určite by som bol skončil v nemocnici. Hral som celý deň. Večer ma doma boleli nohy, bolelo ma koleno. Bol to však radostný pocit, lebo ma boleli svaly, a tie som totiž od svojich 14 rokov nie veľmi používal.

Zlepšenie pokračovalo, môj stav bol zo dňa na deň lepší. Dnes už viem sedieť v tureckom sede. Kúpil som si malé červené športové auto, lebo už nemám problémy pri nasadaní alebo vystupovaní z auta. O vyliečení som sa presvedčil vlni v Egypte. Pobiehal som po veľkej pyramíde, čo by som predtým zaručene nebol dokázal. Večer som bol úplne vyčerpaný, ale ráno som bol znova svieži ako rybička.

Programovanie trvalo asi 30–45 minút. Moja viera, túžba a očakávanie boli veľmi silné, veď som stál zoči-voči smrti pri plánovanom zmrazení kolena a v súvislosti s celou operáciou. Nemohol som sa tomu vyhnúť.

Myslím si, že celé liečenie som urobil odrazu preto, lebo som mal pocit, že to rozhodne musím urobiť. Nemyslel som si, že „sa o to pokúsim“. Jednoducho som to musel urobiť, nemohol som sa spoliehať na to, že sa to možno podarí, veď by mi boli odrezali časť nohy, ak by som nebol úspešný.

Takáto túžba v situácii na hranici života a smrti dá toľko energie, že to postačí na hocičo. Ak nájdeš spôsob, aby si vyprodukoval v sebe takúto túžbu, dosiahaš svoje ciele. Viem to, lebo som to ja sám zažil. Moja túžba spolu s použitím Silvovej metódy priniesla svoje ovocie.“

## ZNÍŽENIE FREKVENCIE NÁŠHO MOZGU

Čo urobil Tag Powell, to robia pomocou Silvovej metódy denne mnohí. Čím budú tvoje ranné relaxačné cvičenia účinnejšie, tým lepšie sa budeš vedieť liečiť a pomáhať iným.



Náš mozog je orgán, ktorý vie liečiť, dáva do činnosti naše telo. Veľmi často ho používame neuvedomene na vyvolanie ochorenia. V každodenných slovných súbojoch a krízových situáciách sme vystavení rozličným psychickým stresom, ktoré spôsobujú ochorenie. To, že nevieme, ktorý stres nám spôsobuje aké nepríjemné príznaky, ešte neznamená, že nevieme kompenzovať príznaky. Ani Tag Powell nevedel presnú príčinu, ktorá mu v mladosti vyvolala ochorenie kolena, predsa ho však svojím vedomím vedel vyliečiť.

Ak budeš trénovať ďalej, vybuduješ si automatický reflex. Ak ťa zastihne stres, budeš sa ho vedieť zbaviť, tvoj prístup bude pružnejší a napätie ťa poznamená čoraz menej. Používajúc predstavivosť môžeš odstrániť pôvodné príznaky choroby, pričom pravdepodobne zmizne aj iný nepríjemný stav.

## TVORENIE OBRAZOV V PREDSTAVE JE MOŽNO NAŠA NAJVÝZNAMNEJŠIA SCHOPNOSŤ

Pán X si vytvoril v sebe predstavu, že je slabý človek, ktorý ľahko ochorie. Trasie sa pred vírusmi a baktériami vo svojom okolí. Predstavuje si, že dostane takú alebo onakú chorobu. Strašne sa bojí staroby.

Pán Y si vytvoril obraz, že je silný a zdravý. Namiesto toho, aby nosil v sebe obraz choroby, predstavuje si, že je vždy mladý, aktívny a príťažlivý.

Život pána Y sa bude pravdepodobne vyvíjať v smere jeho ego-obrazu a z dvoch spomínaných pánov má on väčšiu šancu na dobré zdravie. Aj pán X, hypochonder, bude žiť pravdepodobne podľa svojho ego-obrazu a napadne svoje telo tak, že sa môže dostať do skutočných nepríjemností a chorôb.

Predstavivosť nášho vedomia má tvorivý účinok. Neexistuje taká vec vytvorená človekom, ktorá by nemala svoj počiatok v myšlienkovom obraze. Prekrásnu ružovú záhradu si záhradník pravdepodobne najprv predstavil. Namaľovaný obraz si maliar najprv predstavil. Stolička, na ktorej práve sedíš, uzrela najprv svetlo sveta v mozgu tvorcu, až potom ju vyrobili.

Opýtaj sa, v čej hlave sa zrodil obraz šiat, ktoré máš na sebe. Kto vymyslel tvoj byt skôr, ako sa dostal do plánov a pracovných postupov? Nieкто si všetky tie veci predstavil, ináč by neexistovali. Predstavivosť je tvorivá sila ľudstva, pramení z nášho vnútra.

Nikola Tesla, americký objavovateľ, ktorý žil na začiatku nášho storočia, vedel obrazy svojich elektronických objavov oživiť v predstave. Za kratší čas ako za dva mesiace vedel vytvoriť akýkoľvek motor alebo zmenu systému, keď si to vytvoril v predstave. Napísal, že si vedel predstaviť každú súčiastku zariadenia do najpodrobnejších detailov.

Obrazy v predstave Taga Powella o armáde bielych krví-niek boli práve také skutočné a rukolapné ako Teslove obrazy. Pri predstave nasadenia laserových lúčov počítal aj s bolesťou.

Dôležitým prvkom obrazca úspechu je to, že musíš s predstavenou vecou narábať ako so skutočnosťou. Keď sa pri ranom cvičení pri čísle 1 vidíš energický a celkom zdravý, vtedy si vlastne vytváraš svoju skutočnosť.

Uvedom si, že obraz, ktorý si si vytvoril o sebe, znázorňuje skutočnosť. Ten nie celkom zdravý stav, ktorý možno teraz prežívaš, je abnormálny stav. Jeho protilátkou je, aby si túžil po svojom skutočnom ja a aby si uveril, že počas cvičení obnovíš svoje skutočné ja. Očakávaj, že sa zmena podarí, že sa ti podarí premeniť sa na svoje skutočné ja.

Je potrebné zobrazovať, kresliť pred vizualizovaním? Vôbec nie. Práve naopak: pred vytvorením náčrtu alebo obrazu si musíš obraz najprv vytvoriť v predstave. Tesla hovorí o tom, že našťastie vedel veľmi ľahko vizualizovať. Nepotreboval ani model, ani kresbu, ani pokus. Svoje objavy videl v duchu ako celkom skutočné predmety.

V každom z nás sa skrýva nevyčerpatelná zásoba aktivity. Nástrojom na využitie kreativity je spomalenie mozgových vln. Spomalením mozgových vln aktivizuješ pravú polovicu mozgu. Podľa všetkého sa prostredníctvom pravej strany mozgu pripájame k tvorivej ríši, lebo pomocou nej si vytvárame obraz túžby, aj jej uskutočnenie.

## 4. cvičenie

### MALÉ PREDBEHNUTIE

1. Zavri oči, so zatvorenými očami pozeraj trochu hore asi v dvadsaťstupňovom uhle.

2. Počítaj v duchu pomaly od 100 po 1. Medzi číslami dodržuj sekundové prestávky.

3. Keď dôjdeš k číslu 1, predstav si v duchu, že si mladý, príťažlivý a úplne zdravý.

4. Povedz si v duchu: „Svoje telo a vedomie budem vždy udržiavať v bezchybnom stave.“

5. Hovor si v duchu: „Budem počítat od 1 po 5. Keď dôjdem k číslu 5, otvorím oči, budem sa cítiť výborne, celkom zdravý a lepšie ako predtým.“

6. Začni počítat. Pri čísle 3 opakuj: „Keď dôjdem k číslu 5, otvorím oči, budem sa cítiť výborne, celkom zdravý, lepšie ako predtým.“

7. Počítaj ďalej po 5. Pri čísle 5 otvor oči a v duchu si znova povedz: „Mám otvorené oči, som celkom čulý, cítim sa výborne, celkom zdravý, lepšie ako predtým. Je to tak.“

V rannom cvičení hneď používaš myšlienkový obraz – vidíš sa zdravý. Ak sa neskôr dostavia isté zdravotné problémy, aj ty budeš vedieť – ako Tag Powell – použiť svoju tvorivú energiu na riešenie problému. Súčasne je však dôležité, aby si zdokonaľoval svoje relaxačné schopnosti, aby si sa vedel dostať do hladiny alfa vždy, keď budeš mať vo vedomí nejaký obraz. Už aj samotné cvičenie ti pomôže v tom, aby si bol zdravý. Myšlienkový obraz, ktorý si vyvolávaš každé ráno a v ktorom si zdravý, sám osebe pôsobí ako aktívny liek.

Pozrime si prípad pani L. W. a jej dvoch nedospelých synov:

„Posledný rok bol veľmi zlý, stíhala ma jedna nepríjemnosť za druhou. Zmenila som sa, stala sa zo mňa depresívna žena s negatívnym prístupom ku všetkému. Pokúšala som sa zatajiť to pred svojimi blízkymi. V mnohých oblastiach života som stratila sebavedomie, jedla som čoraz viac a začala som priberať na váhe. Začala som brať lieky na zníženie chuti do jedla

a prehľadná, ale v podstate mi nič nepomáhalo. Začal sa mi kaziť sluch. Musela som používať prístroj na zlepšenie sluchu. Začala som sa sužovať aj kvôli manželovi a bola som celkom bezradná. Aj voči svojim synom som bola netrpezlivá, hneď som začala kričať, keď urobili niečo, čo sa mi nepáčilo. Súčasne som sa však sužovala kvôli prospechu svojho 12-ročného syna, ktorý trpel na dyslexiu\*.

Keď som uvidela Silvov inzerát o kurze, ukázala som ho manželovi, ktorý išiel na úvodnú prednášku. Prišiel domov mimoriadne nadšený. Bola som skeptická, ale súhlasila som s tým, že kurz vyskúšam. Moje modlitby boli vyslyšané. Našla som sama seba. Dnes som už svieža, pokojná, mám pozitívny prístup k životu bez liekov. Držím rozumnú diétu, veľa cvičím, schudla som a výborne sa cítim. Vzpružilo ma, že sa mi začal zlepšovať sluch, a som si istá, že čoskoro budem môcť odložiť prístroj na zlepšenie sluchu. Som trpezlivejšia k svojim synom a zo dňa na deň sa lepšie cítim.“

Aký osud čakal pani L. W. pred kurzom? Jej zdravie bolo jednoznačne v nebezpečenstve, veď priberala na váhe, mala problémy s trávením, kazil sa jej sluch. Jej organizmus sa vymykol z rovnováhy, časom by sa boli dostavili aj ďalšie telesné problémy. Naučila sa Silvovu metódu. Napätie v nej sa uvoľnilo a systémy jej orgánov začali pracovať vyrovnanejšie.

Počas svojich ranných cvičení si aj ty dávaš podobný „osviežovač“. Dostávaš do rúk nástroj na liečenie stresu a upravuješ si cestu k celkovému zlepšeniu pocitu, ktorá vedie k zdraviu.

V poldruhakilogramovej hmote mozgu sa nachádza asi 30 miliárd buniek, ktoré sa podobajú na súčiastky počítača. Tento mozog, podobajúci sa na počítač, je naprogramovaný na to, aby usmerňoval činnosť tvojho tela, aby uskladnil všetko, čo skúsiš a čo sa naučíš a aby v prípade potreby podal potrebné informácie. Podľa rozličných odhadov máme už pri narodení vo svojom mozgovom počítači asi 2000 samostatných

---

\* porucha čítania, ku ktorej dochádza pre zmenu v centrálnom nervovom systéme



programov, ktoré usmerňujú dokonalé fungovanie nášho tela. V tomto dokonalom programe zapríčiňuje chyby stres, ktorý sa v našom živote objavuje už v okamihu nášho zrodu. Prvý raz napadol tvoj organizmus stres vtedy, keď odrazu zmizla tvoja mama. Stalo sa to možno druhý, tretí alebo štvrtý deň tvojho života? To je jedno, podstatné je, že vtedy si sa začal sužovať. Bol si hladný a nenašiel si potravu. Sužovanie sa zväčšilo. Štípala ťa mokrá plienka – nevymenili ti ju, ešte väčšia úzkosť. A úzkosť je stres, ktorý naruší dokonalé programovanie. Čím väčší je stres a čím dlhšie trvá, tým viac narušuje dokonalé programovanie. Nakoniec zvíťazí zmätok. Z dokonalých programov sa stanú nedokonalé. Dôležité orgány tela a ich základné systémy už nepracujú tak dokonale.

## VINNÍKOM JE STRES

Na neutralizovanie stresu a nové programovanie tela môžeš využiť pomoc lekára, ale používaj popri tom aj Silvovu metódu.

Pred päťdesiatimi rokmi náhodou zistili po operácii, že hnev zmení farbu vnútra žalúdka. Nedávno objavili, že stres zabraňuje činnosť bielych krviniek. Dnes uznávajú už nielen to, že trápenie, starosti spôsobujú vredy, ale aj to, že skoro každú chorobu tela vyvoláva nejaký druh stresu, negatívne myslenie, negatívne city alebo pocity.

Si často prechladnutý, bolí ťa často hlava alebo iná časť tela? Mal si osýpky, čierny kašeľ, mumps alebo inú nákazlivú chorobu? Aká je situácia pri bolestivejších a ťažších chorobách, ako sú rakovina, žlčové kamene, srdcové chyby, zápaly kĺbov? Väčšinu z nich vyvoláva stres.

Nebudeš sa tešiť tomu, čo ti poviem: za všetky choroby môžeš vďačiť sebe. Ale neodsúď sa zato. Každý člen ľudskej spoločnosti robí tie isté chyby. Nikdy neučili ani mňa, ani teba, ako máme používať svoje vedomie, aby obranný systém nášho tela (imunita) bol v pohotovosti a aby harmonicky pracovali dôležité systémy orgánov.



## AKO ZDOLAŤ SKRYTÉ PREKÁŽKY

Aj keď sa počas svojich ranných cvičení cítiš úplne zdravý, programovanie, ktoré narúša tvoje zdravie, ešte vždy funguje. Nové programovanie zaujme jeho miesto, súčasne urýchli proces, ak ho identifikuješ a takto rozptýliš staré programovanie. Keď identifikuješ staré programovanie, tak pochopíš a zároveň ukončíš príčinu choroby.

Teraz ti konkrétne opíšem kroky, ktorými môžeš úplne zničiť stres, ktorý narúša tvoje zdravie. Počas ranných cvičení, keď si sa už celkom uvoľnil, ale ešte si si nepremietol obraz, na ktorom si celkom zdravý, si polož otázku: Prečo mám túto chorobu? Dovoľ, aby sa ti myšlienky rozutekali. Možno si spomenieš na sestru, na svokru, na partnera, na svojho právniku, na manžela alebo na svoje dieťa. Skoro všetky stresy pochádzajú z medziľudských vzťahov. Ak vieš vysvetliť, ktorý napätý vzťah ťa tlačí, už si sa naladil na príčinu a nájdeš jej riešenie.

Keď nájdeš človeka, príčinu svojho stresu, podaj mu ruku alebo ho objím. Precíť, že ste vec „urovnali“. Precíť, ako vás obidvoch naplní pocit odpustenia. Keď prežívaš pocit odpustenia, v skutočnosti zdolávaš skryté prekážky svojho zdravia. V duševnom obraze odpusť prehrešok, a tým uvoľníš aj telesný následok sporu.

Teraz sa vráť k 4. kroku. Predstav si, že si zdravý a potvrd obraz slovami: Svoje telo a vedomie budem vždy udržiavať v bezchybnom stave. Potom počítaj od 1 po 5.

Tvoje ranné cvičenie som rozšíril takto (3. krok označím ešte bodmi A, B, C):

3A: Polož si v duchu otázku: Prečo mám túto chorobu? Dovoľ, aby sa ti rozptýlili myšlienky.

3B: Ak sa ti v duchu objaví nejaká osoba, predstav si ju.

3C: Predstav si, že si odpúšťate. Predstav si, že sa objímate, alebo si podáte ruky, usmejete sa, hlavami prikývnete na znak súhlasu. Všetko rob s príjemným pocitom.

Uvidíš, že aj tvoj skutočný vzťah k tej osobe sa zlepší. Vyvolal si zmenu, odsunul si nemú prekážku z cesty svojho zdravia.

## PREHĽBENIE HLADINY ALFA PROSTREDNÍCTVOM UVOLNENIA SVALOV

Už vieme, že v hladine alfa sú mozgové vlny vo frekvencii 7–14 Hz. Keď ráno počítaš od 100 po 1 so zavretými očami, spomaľuješ frekvenciu mozgových vln týmto smerom.

Niektoré dosiahne rýchlo, inému to ide pomalšie. To, že sa niekto dostane do hladiny alfa rýchlo, nie je nevýhoda; ak sa tam niekto dostane pomalšie, znamená to, že trvá dlhšie, kým je jeho námaha odmenená.

Túto nevýhodu možno odstrániť. Pomocou niekoľkých metodických rád tomu možno predísť. Poviem ti niekoľko dopĺňujúcich cvičení, ktoré ti pomôžu urýchliť uvoľnenie. Urob ich ešte pred počítaním, aby tvoja relaxácia bola progresívnym procesom. Pri týchto cvičeniach zameriame svoju pozornosť na jednotlivé skupiny svalov, ktoré uvoľňujeme postupne a jednotlivo. Obyčajne začíname na povrchu hlavy, odtiaľ ideme celkom dolu až ku členkom, k chodidlám a k prstom na nohe. Progresívnu relaxáciu rob s otvorenými očami, knihu drž v ruke a čítaj postup. Zajtra ráno to budeš vedieť už aj bez knihy.

Najprv zameraj svoju pozornosť na vrch hlavy. Dovoľ, aby si aj vnútorne precítil, aby si si uvedomil, na čo sa sústreďuješ. Toto uvedomenie môže spôsobiť v hlave isté mrvenie alebo pocit tepla, čo vzniká pod vplyvom zvýšeného prekrvenia hlavy. Keď uvoľníš pokožku hlavy, zvyšuje sa jej prekrvenie. Po uvoľnení povrchu hlavy si uvoľni čelo. Sústreď sa na čelo, uvedom si jeho existenciu a uvoľni ho. Potom uvoľni oči. Pociťuj viečka ako vlhké vankúše. Uvoľni sánku a ústa. Dovoľ, aby ti jazyk pohodlne odpočinul v ústach. Uvoľni si krk. Uvoľni si plecia, potom ramená. Medzitým sa ti kniha možno vyšmykne z rúk, ale ty len čítaj ďalej. Sústreď sa na hrudník a na brucho. Uvoľni ich, uvoľni aj chrbát a driek. Pokračuj v uvedomení si jednotlivých častí tela, vždy len postupne, po jednom – boky, stehná, kolená, členky, prsty nôh.

Keďže aj teraz čítaš, čiže vykonávaš duševnú činnosť, budeš vedieť precítiť aj telesné uvoľnenie. Zajtra ráno budeš vedieť, čo máš robiť, aby si znova mohol precítiť radosť

z hlbokého telesného uvoľnenia. Túto progresívnu relaxáciu rob tesne pred počítaním.

Toto cvičenie nazvime krokom 2A. Keďže na to potrebuješ určitý čas, záleží na tebe, či toto cvičenie zaradiš, alebo nie. Urob ho zajtra ráno, ale potom už len vtedy, keď budeš mať na to chuť a čas. Musíš však vedieť, že aj týmto cvičením pripravuješ svoje vedomie na účinnejšiu činnosť v záujme sebaliečenia i liečenia iných.

Zhrňme krok 2A tvojho ranného cvičenia:

2A: Začínajúc pokožkou hlavy, usmerňuj svoju pozornosť na jednotlivé časti tela od vrchu hlavy po prsty nôh a pritom ich uvoľňuj.

## 5. cvičenie

### POMÁHAŠ SVOJMU LEKÁROVI

1. Zavri oči, so zatvorenými očami pozeraj trochu hore asi v dvadsaťstupňovom uhle.

2. Počítaj v duchu pomaly od 100 po 1. Medzi číslami dodržuj sekundové prestávky. A. Začínajúc pokožkou hlavy, usmerňuj svoju pozornosť na jednotlivé časti tela od vrchu hlavy po prsty nôh a pritom ich uvoľňuj.

3. Keď dôjdeš k číslu 1, predstav si v duchu, že si mladý, príťažlivý a úplne zdravý.

A. Polož si v duchu otázku: Prečo mám túto chorobu? Dovoľ, aby sa ti rozptýlili myšlienky.

B. Ak sa ti v duchu objaví nejaká osoba, predstav si ju.

C. Predstav si, že si odpúšťate. Predstav si, že sa objímate, alebo si podáte ruky, usmejete sa, hlavami prikývnete na znak súhlasu. Všetko rob s príjemným pocitom.

4. Povedz si v duchu: „Svoje telo a vedomie budem vždy udržiavať v bezchybnom stave.“

5. Hovor si v duchu: „Budem počítat od 1 po 5. Keď dôjdem k číslu 5, otvorím oči, budem sa cítiť výborne, celkom zdravý a lepšie ako predtým.“

6. Začni počítat. Pri čísle 3 opakuj: „Keď dôjdem k číslu 5,

otvorím oči, budem sa cítiť výborne, celkom zdravý, lepšie ako predtým.“

7. Počítaj ďalej po 5. Pri čísle 5 otvor oči a v duchu si znova povedz: „Mám otvorené oči, som celkom čulý, cítim sa výborne, celkom zdravý, lepšie ako predtým. Je to tak.“

Ak sa chceme vyliečiť z nejakej choroby, musíme mať na zreteli tri základné faktory: dôveru k lekárovi, uvoľnenú dušu a vieru v dobrý výsledok.

Keď si postupne osvojiš mentálne metódy, uvidíš, že sú to užitočné nástroje pri liečení hociktorej choroby. Nenahrádzajú však činnosť tvojho lekára, ba umožňujú, aby si nimi pomohol zvýšiť účinok jeho práce.

Odporúčam ti, aby si v prípade choroby používal vhodné Silvove metódy pod lekárske dozorom. Lekár pracuje v objektívnej dimenzii, ty v subjektívnej.

Je vôbec potrebné používať subjektívnu dimenziu? Ak chemickú rovnováhu organizmu rozvráti neznámy faktor, tak je pravdepodobné, že známy faktor ju trvale nenapraví. Ak je tým neznámym faktorom, ktorý spôsobil v organizme chemický zmätok, už spomínaný stres, čiže správanie alebo pocit, potrebujeme na napravenie rovnováhy uvoľnenie a liečivé myšlienky. Kým nedosiahneš uvoľnený duševný stav namiesto pocitov, ktoré ti spôsobujú stres, dovtedy môžeš očakávať od lekára len liečenie príznakov choroby.

Môžeme odstrániť príznaky žalúdočných vredov u obchodníka, ktorý sa trápi starosťami, ak sa však neodstráni príčina jeho starostí a trápenia, neodstráni sa ani príčina vredov a choroba sa znova obnoví. To znamená, že aj pri vynikajúcej lekárskej starostlivosti závisí tvoje zdravie vo veľkej miere od teba. Musíš teda pracovať so svojím lekárom v tíme.

## AKO MÔŽEŠ POMÔŤ SVOJMU LEKÁROVI, ABY ON MOHOL POMÔŤ TEBE

Liek, ktorý ti lekár predpíše, má objektívnu úlohu v liečení tvojej telesnej choroby. Jeho účinok smeruje z vonkajších hladín k vnútorným. Tvoje vedomie má v liečení choroby tela



subjektívnu úlohu. Účinok hmoty postupuje z vnútorných vrstiev smerom k vonkajším. Po užití lieku sa ponor do svojej hladiny. Predstav si v obraze chorobu aj liek, sleduj, ako sa liek dostane k svojmu cieľu a ako tam vyvíja svoju liečivú činnosť. Takto pripravíš svoje vnútorné vrstvy, aby boli v súlade s vonkajšími, a rýchlejšie sa vyliečiš. Vnútorné vrstvy prijmu liek v záujme odstránenia choroby. Takto spolupracujú tvoje vnútorné a vonkajšie vrstvy v záujme tvojho vyzdravenia.

Už samotné ponorenie sa do hladiny alfa má v prípade zdravotného problému liečivý účinok. Odporúčam ti, aby si v chorobe relaxoval v hladine alfa trikrát denne 15 minút. Najlepší čas na to je ráno, keď sa prebudíš, po obede a večer pred usnutím. V týchto časových intervaloch sme obyčajne uvoľnenejší, a tak môžeme v hladine alfa účinnejšie pracovať.

Z lekárskeho hľadiska je ideálny ten pacient, ktorý je duševne i telesne uvoľnený v hladine alfa. Na rozdiel od úzkostlivého, napätého a nepokojného pacienta má všetky šance na to, aby mu bol každý liek na úžitok.

## TVOJE NAPREDOVANIE

Teraz sa naučíš kontrolovať činnosť svojho tela, svojho mozgu, vizualizovanie a jeho schopnosť zistiť zdravotné problémy, budeš vedieť kontrolovať pravú polovicu mozgu, ktorá má liečivú silu. V prípade choroby ti hladina alfa pomôže, aby sa choroba dostala z viditeľného sveta tela do neviditeľného sveta vedomia. Predstava vie korigovať chybu v neviditeľnom svete vedomia, čo sa potom ukáže vo viditeľnom svete tela.

Používanie regulovanej hladiny alfa a kontrolovanej predstavivosti má liečivý účinok. Túto kontrolu si môžeš osvojiť prostredníctvom ranných vizualizačných cvičení a počítania. Ak sa naučíš dobre kontrolovať svoje myšlienky, budeš sa vedieť telesne i duševne uvoľniť a nájdeš stred frekvencie mozgového spektra, kde sa vedomie a uvedomenie zosúladujú k pravej polovici mozgu. Táto polovica mozgu je hniezdom predstavivosti, čo je vlastne kreatívna energia v činnosti.



Z vnútorného, čiže subjektívneho sveta zmeníš vonkajší, čiže objektívny svet.

Zajtra ráno, po prebudení zavrieš oči, trochu ich vyvrátiš hore a začneš počítať, dáš do pohybu tento sled udalostí:

- tvoje telo sa uvoľní,
- tvoja duša sa uvoľní,
- zníži sa frekvencia tvojho mozgu,
- aktivizuje sa pravá polovica mozgu.

Potom, keď si predstavíš, že si celkom zdravý, čiže keď začneš cestu po svojom tele v predstave, pričom si predstavíš bezchybne fungujúce údy a orgány svojho tela, začne sa ďalší proces:

- obrazovú predstavu si organizmus vysvetľuje ako nárok,
- subjektívne vedomie zmení tvoje energetické polia,
- zmena energetických polí sa začína prejavovať aj v tvojom tele,
- vec zobrazená v predstave sa zhmotí a uskutoční.

Hladina alfa – tá relaxovaná časť nášho vedomia, kde možno za sekundu namerať 7–14 impulzov a ktorá má priemernú frekvenciu 10 Hz – umožňuje, aby sa vedomie naladilo na obidve polovice mozgu, čo ináč v bdelom stave, čiže v stave beta, nerobí. V hladine alfa má naše vedomie mimoriadne veľkú silu. Vie rozoznať duševné a telesné zmeny skôr, ako by sa objavili vo vonkajšej fyzickej dimenzii, a intuitívne upozorní, na čo sa máme sústrediť. Pravou stranou mozgu môžeme zistiť problémy už vtedy, keď to ľavá strana ešte nedokáže. Pravá strana mozgu totiž funguje v hladine príčiny, kým ľavá v hladine dôsledku.

Preto môžeš pomôcť svojmu lekárovi aj tým, že mu navrhneš preventívne opatrenia. Nie je isté, či ich aj on bude považovať za potrebné, ale keď zistí, že ty veríš v ich účinnosť, možno si vytvorí neutrálny postoj v štýle: „Nemôže to byť na škodu.“

## AKO ZDOLAŤ STRES

1. Zavri oči, so zatvorenými očami pozeraj trochu hore asi v dvadsaťstupňovom uhle.

2. Počítaj v duchu pomaly od 100 po 1. Medzi číslami dodržuj sekundové prestávky. A. Začínajúc pokožkou hlavy, usmerňuj svoju pozornosť na jednotlivé časti tela od vrchu hlavy po prsty nôh a pritom ich uvoľňuj.

3. Keď dôjdeš k číslu 1, predstav si v duchu, že si mladý, príťažlivý a úplne zdravý.

A. Polož si v duchu otázku: Prečo mám túto chorobu? Dovoľ, aby sa ti rozptýlili myšlienky.

B. Ak sa ti v duchu objaví nejaká osoba, predstav si ju.

C. Predstav si, že si odpúšťate. Predstav si, že sa objímate, alebo si podáte ruky, usmejete sa, hlavami prikývnete na znak súhlasu. Všetko rob s príjemným pocitom.

4. Povedz si v duchu: „Svoje telo a vedomie budem vždy udržiavať v bezchybnom stave.“

5. Hovor si v duchu: „Budem počítat' od 1 po 5. Keď dôjdem k číslu 5, otvorím oči, budem sa cítiť výborne, celkom zdravý a lepšie ako predtým.“

6. Začni počítat'. Pri čísle 3 opakuj: „Keď dôjdem k číslu 5, otvorím oči, budem sa cítiť výborne, celkom zdravý, lepšie ako predtým.“

7. Počítaj ďalej po 5. Pri čísle 5 otvor oči a v duchu si znova povedz: „Mám otvorené oči, som celkom čulý, cítim sa výborne, celkom zdravý, lepšie ako predtým. Je to tak.“

Prameňom stresu je vonkajší, fyzický svet. Vnútorňý, duševný svet nie je žriedlom stresu. Keďže pravá strana mozgu má spojenie s vnútorňým svetom, ponúka ľavej strane mozgu a vonkajšiemu svetu, ktorý je plný stresu, nedozerne možnosti na liečenie stresu.

Nedávno dala urobiť štátna organizácia katolíckych biskupov v Spojených štátoch výskum zdravotného stavu kňazov. V tejto prvej „samohodnotiacej“ previerke zdravotného stavu sa zúčastnilo 4600 kňazov. Previerka ukázala, že aj kňa-

zov ohrozujú všetky choroby súčasného ľudstva. A predsa nie sú tak často práceneschopní ako iní ľudia, napriek tomu, že pracujú viac. Pracujú dlhšie, ako je zvyčajná hranica dôchodku, ich priemerný vek je dlhší ako u ostatných ľudí, aj v pokročilom veku je pre nich charakteristický pokojný duševný postoj a veselá myseľ. Kňazi veľa meditujú a meditácia je taký duševný stav, ktorý chráni pred stresom.

## STRES A FREKVENCIA NEHODOVOSTI

Hlavnou príčinou zdravotných problémov a aj nehodovosti je stres. Stres vraždí. Ak Ťa nechytí jedným spôsobom, chytí Ťa druhým. Nemožno žiť so stresom.

Človeka, ktorý prežil nejakú veľmi stresujúcu udalosť, častejšie stihne dopravná alebo iná nehoda. Ľudia, ktorí žijú v trvalom napätí, majú väčšiu šancu na nehodu ako tí, ktorí žijú pokojne.

Žena, ktorá chvatne pripravuje večeru (časový stres) si poreže prst, dieťa v puberte, ktoré s odporom strihá trávu, si poraní ruku kosačkou, manžel, ktorý sa hnevá na svoju manželku, narazí autom na stĺp.

Pod vplyvom stresu zmizne pokoj a zhorší sa naša pozornosť. Čím častejšie používaš hladinu alfa, tým lepšie sa vieš koncentrovať, tým stabilnejšia bude tvoja sebakontrola. Nevyklízne ti z rúk nôž, vyhneš sa nehode, šikovným manévrom s volantom predídeš drobnému škrabnutiu.

## AKO SA MÔŽEME ZBAVIŤ CHORÔB ORGÁNOV

Príčinou každej choroby je stres, neč sa choroba volá akokoľvek. Ľahšie je zaoberať sa úzkosťou ako chorobou obličiek, lebo je ľahšie liečiť problém v zárodku, ako ho nechať rozvinúť a trápiť sa s následkami.

Ľudia, ktorí rozhodujú o otázkach života a smrti, sú vystavení mimoriadnemu stresu a prežívajú mnohé stavy úzkosti. U nich sa častejšie objavujú depresie, duševné choroby.

Najčastejšie sú stresu vystavení dispečeri leteckej dopravy, predstavitelia výkonnej moci, štátnici, ktorí pracujú pod vražedným tlakom, ten sťažuje rozhodnutia, znižuje účinnosť a negatívne pôsobí na ich rodinný a súkromný život.

Nestačí, ak sa vieme uvoľniť aj v krajných životných situáciách. Aj vtedy môžeme „vybuchnúť“. Musíme vedieť, ako treba používať hladinu alfa na zacelenie svojich rán. Rany znamenajú pravdaže choroby a dnes také časté zmeny tela.

Preto teraz natrénujeme svoje schopnosti, aby sme vedeli usmerniť svoju pozornosť na určitý zdravotný problém. Potom sa už budeme vedieť skoncentrovať na riešenie istého problému. Koncentrovanie neznamená tú úpornú duševnú prácu, ktorá sa všeobecne rozumie pod týmto pojmom. Silvova metóda pomáha k takej koncentrácii, ktorá znamená pokojné sústredenie pozornosti, čo umožňuje, aby sa v procese zúčastnila väčšia časť nášho mozgu. V takomto stave máme väčšiu šancu na to, aby sme našli riešenie svojho zdravotného problému.

Účinkom Silvovej metódy vieme lepšie prijať subjektívne skúsenosti. Keď dr. Carl Simonton na svojej texaskej klinike začal pomáhať pacientom chorým na rakovinu, žiadali od neho pomoc pacienti z celej krajiny. Na začiatku liečenia sa pacienti zúčastnili na orientačnom stretnutí, aby sa oboznámili s metódou. Keď počuli, že sa majú uvoľniť a vizualizovať, väčšina z nich odcestovala. Nechceli sa zúčastniť na vlastnom liečení.

Našťastie ty si iný človek, lebo v opačnom prípade by si už bol dávno odhodil túto knihu. Si ochotný každé ráno obetovať niekoľko minút na počítanie, aby si sa dostal do hladiny alfa.

Keby väčšina z nás, podobne ako kňazi, používala pravú polovicu mozgu, žili by sme dlhšie. Čas, ktorý kňazi trávia rozjímaním, meditáciou a modlením, čo dáva do pohybu pravú polovicu mozgu, napomáha vytvorenie frekvencie alfa. Aj ten čas, ktorý využívajú na pomoc iným, napomáha zapojenie pravej polovice mozgu.

Aj v dnešnom svete zažiaril slabý lúč nádeje. Zdá sa, akoby

Ľudia mali čoraz väčší sklon k meditácii a k modlitbe, čoraz viac uznávajú blahodarný účinok vnútorného rozjímania. Pravá strana mozgu má však ešte vždy slabú reklamu.

Na mnohých kurzoch sa vyučujú spôsoby, ako odolávať stresu. Podporujú ich nemocnice, profesijné združenia a obchodné organizácie. Používajú prednášky a filmy, v podstate hovoria toto: „Malý stres je užitočný, veľký ťa zničí.“

Na takýchto kurzoch dávajú poslucháčom vyplniť psychologické dotazníky, na ich základe možno porovnať výsledky s hodnotami stresu, ktoré vypočítal počítač. Všetko je to veľmi zaujímavé pre ľavú polovicu mozgu, ale neprodukuje to veľa liečivých účinkov. Do arzenálu takýchto kurzov patria cvičenia na uvoľnenia napätia, dychové cvičenia a relaxačné techniky. V niektorých už začínajú používať aj vizualizačné techniky, pomocou ktorých si účastníci predstavujú, že sú pokojní a pasívni. Na niektorých kurzoch používajú aj pozitívne upevnenie v relaxovanom stave.

V množstve rozličných kurzov sa vyskytuje aj kurz Silvovej metódy. Už nemožno nebrať do úvahy vplyv miliónov ľudí, ktorí majú skúsenosti s liečením stresu. Dúfam, že budú mať vplyv aj na ostatných obyvateľov sveta. Ľudia budú chodiť na kurzy najprv v záujme svojho zdravia. Potom budú chodiť na kurz preto, aby vyliečili iných. Budú pritom využívať liečivú silu pravej strany mozgu, to znamená vnútorný kreatívny svet, ktorý vie manipulovať so stresom.

## PREVENCIA PRED STRESOM

Za hlavnú príčinu mnohých ťažkých chorôb, ako je rakovina, AIDS, leukémia a mnohé iné tzv. nevyliečiteľné choroby, sa pokladá oslabenie našej imunity (obranného systému nášho organizmu). Oslabenie imunity znamená v každom prípade nebezpečenstvo. Ale čo oslabuje obranný systém? Odpoveď na túto otázku potvrdzujú výsledky mnohých výskumov – je to stres. Sledujme tri hlavné príčiny stresu:

1. Pocit previnenia. Vždy keď si uvedomuješ, že robíš niečo



zlé alebo také, čo spoločnosť odsudzuje, no ty napriek tomu v tom pokračuješ, vyvolávaš oslabenie svojej imunity. Je možné, že sa to čiastočne vzťahuje aj na fajčenie?

2. Ťažká strata. Keď stratíš niekoho, kto bol pre teba veľmi vzácny a nevieš sa cez to preniesť, znova sa oslabuje tvoj imúnny systém.

3. Život alebo práca v nenávidených podmienkach. Je to chronický, trvalý stres. Je všeobecne známe, že výsledkom chronického stresu je oslabenie obranného systému.

Stres má aj mnohé iné príčiny. Vplyv stresu na imúnny systém môže byť kritický. Vo veľkej miere závisí od toho, aký dlhý čas trvá alebo akú má váhu. Keď meškáš do práce, tak každá sekunda čakania na autobus vyvoláva stres, ale o niekoľko minút autobus príde. Krátko trvajúci stres nenecháva veľké stopy v tvojom živote. Hovorí sa, že keď ti je niekto dlžný tisíc dolárov, to je jeho problém, jeho stres, ale ak ti je dlžný milión, to je už tvoj problém, tvoj stres. Čím je problém väčší, tým je väčší stres.

Keď si spoznal spomenuté príčiny, čo môžeš urobiť proti stresu? Odpoveď je jednoznačná: Ži tak, aby to v tebe nevyvolávalo pocit viny; straty prijímaj s rozumným pokojom; na prácu a život si zabezpeč príjemné podmienky; vyrieš malé problémy skôr, ako sa z nich stanú veľké. Je veľmi ľahké dať takúto radu, ťažšie je ju prijať alebo sa podľa nej správať. Nevieme vždy usmerňovať svoj život takýmto spôsobom.

Svoje vedomie však vieme alebo musíme vedieť usmerňovať. Pomocou Silvovej metódy sa môžeš v duchu naprogramovať tak, aby si zmenil svoje správanie. Môžeš sa naprogramovať tak, aby si vedel prijímať straty, aby si sa aj v majetkovej oblasti aj v oblasti medziľudských vzťahov vedel povzniesť do vyššej roviny. V hladine alfa môžeš rovnako úspešne vyriešiť malé aj veľké problémy. Čakajúc na výsledok svojho programovania sa môžeš denne trikrát ponoriť do svojej hladiny na 15 minút a užívať pokoj, mier, „prázdniny“ bez stresu a medzitým sa posilňuje tvoj imúnny systém.

## ÚČINKY NEGATÍVNYCH OBRAZOV V PREDSTAVE

Ak si niekedy v živote stál zoči-voči jedovatej kobre, ktorá sa chystala ťa uštipnúť, už len pri predstave tejto udalosti sa ti zdvihne hladina adrenalínu (nadobličkový hormón, ktorý reguluje distribúciu krvi) v krvi, začneš sa potiť, srdce ti prudko búši, akoby kobra bola naozaj pred tebou. Ak si niekedy stál oproti žiarlivému partnerovi, zúriacemu šéfovi alebo nahnevanejmu policajtovi, tak už samotná predstava takejto udalosti alebo strach z nej vyvolá prostredníctvom hormónov telesné reakcie, ako keby to bola skutočnosť. Pľúca rýchlejšie nasávajú vzduch, zvýši sa krvný tlak, srdce prudšie bije a biele krvinky, ochranní „vojaci“ tvojho tela, zoslabnú.

Čím viac sa vieš skoncentrovať na strach alebo trápenie, tým viac škôd narobíš svojmu telu. Dr. Ornish hovorí pacientom so srdcovo-cievnyimi ochoreniami: „Keď sa nahneváš, sužuješ, alebo sa bojíš, tvoj tlak a pulz sa výrazne zvýšia, tepny sa pripravujú na kŕč, krvné platničky sa ľahšie zoskupujú, a tak vzrastie možnosť upchatia ciev.“

Uvediem niekoľko často predstavovaných scén, ktoré majú nepríjemné telesné následky:

- Stratíš zamestnanie a ostaneš bez práce.
- Dostaneš infarkt, rakovinu alebo inú vážnu chorobu.
- Prepadnú ťa v noci na ulici.
- Vykradnú ti byt.
- Partner ti je neverný.
- Zablúdiš.
- Vypukne atómová vojna.
- Čaká ťa osamelá staroba.
- Niekomu z tvojich blízkych sa stane niečo strašné.
- Tvoje investície sa znehodnotia alebo klesne ich hodnota.

Ak si typ chronického „sužovateľa“, určite budeš vedieť ľahko pokračovať vo vymenúvaní nepríjemností.

Telo reaguje na tieto predstavy podľa toho, aké pocity v tebe ožijú v súlade s predošlými skúsenosťami. Tvoj životný príbeh naprogramuje, ako bude reagovať tvoje telo na tieto obavy. Ak zistíš možné nebezpečenstvo a nedokážeš sa vy-

rovnať so stresom, lebo sa ti situácia zdá bezvýchodisková, môžeš počítať s tým, že:

- upadneš do depresie,
- zníži sa účinok mozgovej činnosti,
- vznikne nejaká choroba.

Náš výskumník dr. Richard E. McKenzie v jednom z obehov vysvetľuje, ako pomáha pretrhnúť tento začarovaný kruh Silvova metóda:

„Zabezpečuje vytvorenie a upevnenie toho uvedomeného faktora, ktorý identifikuje stres a napätie. Umožňuje vytvoriť takú myšlienkovú a vnemovú reguláciu, pomocou ktorej sa môžeme vyhnúť pocitu beznádeje. Umožňuje zmeniť takú negatívnu citovú reakciu, akou je napríklad depresia. A nakoniec, keby bol predsa len potrebný lekársky zásah, vytvorí lepšie podmienky na liečenie.“

## VERIŤ V CHOROBU A OČAKÁVAŤ JU

Ľudia, ktorí počítajú s chorobou a myslia si, že urobili niečo také, od čoho ochorejú, tí si naozaj sami zapríčiňujú chorobu.

Možno ti povedali, že keď budeš sedieť v prievane, prechladneš, a ty si to prijal ako fakt. Takto prijatá vec sa stáva časťou tvojej hierarchie hodnôt. Keď budeš najbližšie sedieť v prievane, môžeš počítať s prechladnutím, lebo tomu veríš. Pokračovanie príbehu už poznáš. Pri ďalšej príležitosti, keďže si si už vo svojej hierarchii hodnôt potvrdil súvislosť medzi príčinou a dôsledkom, si môžeš byť istý, že sediac v prievane opäť prechladneš.

Vždy ťa obklopujú vírusy a baktérie, tvoj imúnny systém ich však udržiava v určitých medziach. Vedomie však môže držať imúnny systém na uzde, alebo ho môže pustiť z reťaze. Lekári sa dostávajú čoraz bližšie k názoru, že naše vedomie vie zlepšiť náš telesný stav. To, že ho vie pokaziť a vyvolať choroby, už vedia niekoľko desaťročí.

Negatívne očakávanie spôsobí, že ochorieme, pozitívne spôsobí, že budeme zdraví. Obidva procesy prebiehajú rovnako účinne. Upevnením sa tieto očakávania stávajú účinnej-

šími. Upevňujúci vplyv má, keď niečo vyslovíme sami, alebo počujeme, ako to vyslovujú iní; keď zažijeme výsledok, alebo si ho v duchu predstavíme.

Muž ide k lekárovi. Ten si ho vypočuje, vyšetří, potom mu predpíše liek. Pacient ide do lekárne, vyberie si liek a užíva ho napríklad v dávke „dve tabletky každé štyri hodiny“. Vyzdravie. Nevie však jednu vec. Pri vyšetrení lekár nenašiel nič chorobné, predpísal mu v tabletkách len hroznový cukor, ale viera v liek a v lekárovo vedomosti ho vyliečili a k tomu prispelo aj to, že od lieku očakával liečivý účinok. Toto sa nazýva placebový efekt. Lekár síce predpíše nejaký liek, ale vie, že záležitosť vyrieši vedomie pacienta. A ono ju aj vyrieši.

Aj ty môžeš využiť túto liečivú silu vedomia a tak môžeš pomôcť sebe aj iným.

## 7. cvičenie

### LIEČENIE INÝCH

1. Zavri oči, so zatvorenými očami pozeraj trochu hore asi v dvadsaťstupňovom uhle.

2. Počítaj v duchu pomaly od 100 po 1. Medzi číslami dodržuj sekundové prestávky. A. Začínajúc pokožkou hlavy, usmerňuj svoju pozornosť na jednotlivé časti tela od vrchu hlavy po prsty nôh a pritom ich uvoľňuj.

3. Keď dôjdeš k číslu 1, predstav si v duchu, že si mladý, príťažlivý a úplne zdravý.

A. Polož si v duchu otázku: Prečo mám túto chorobu? Dovoľ, aby sa ti rozptýlili myšlienky.

B. Ak sa ti v duchu objaví nejaká osoba, predstav si ju.

C. Predstav si, že si odpúšťate. Predstav si, že sa objímete, alebo si podáte ruky, usmejete sa, hlavami prikývnete na znak súhlasu. Všetko rob s príjemným pocitom.

4. Povedz si v duchu: „Svoje telo a vedomie budem vždy udržiavať v bezchybnom stave.“

5. Hovor si v duchu: „Budem počítat od 1 po 5. Keď

dôjdem k číslu 5, otvorím oči, budem sa cítiť výborne, celkom zdravý a lepšie ako predtým.“

6. Začni počítať. Pri čísle 3 opakuj: „Keď dôjdem k číslu 5, otvorím oči, budem sa cítiť výborne, celkom zdravý, lepšie ako predtým.“

7. Počítaj ďalej po 5. Pri čísle 5 otvor oči a v duchu si znova povedz: „Mám otvorené oči, som celkom čulý, cítim sa výborne, celkom zdravý, lepšie ako predtým. Je to tak.“

Podľa dr. Ruperta Sheldraka, jedného z vedcov, ktorí pracujú v tejto oblasti, všetci sa zúčastňujeme na spoločnom inteligenčnom priestore, ktorý on nazýva morfogenetickým priestorom. Tento priestor pripomína Jungov pojem kolektívnej neuvedomenosti. Je však možné, že je to tzv. Vyššia inteligencia. Počiatočné pokusy potvrdzujú existenciu takého energetického poľa, alebo pripúšťajú možnosť, aby ho ľudská skúsenosť programovala, a ako spätná väzba aj ono nás môže programovať. Tento účinok by zodpovedal tej duševnej činnosti, ktorá môže zlepšovať naše zdravie, prípadne zdravie iných.

Uvediem jednoduchý návod, ako môžeš pomôcť sebe aj iným:

1. Ponor sa do hladiny alfa.
2. Upevni v duchu slovami svoju túžbu, vieru a očakávanie, že chceš pomôcť.
3. Potvrď to aj vizualizovaním (obrazom v predstave) a predstavou.

Rozoberme podrobnejšie uvedené tri kroky.

Najprv zavri oči, pozeraj trochu hore a počítaj od 100 po 1.

Potom v duchu zoštylizuj svoju túžbu. Ak si chorý, zopakuj si v duchu, že chceš vyzdraviť. Ak je chorý tvoj priateľ alebo príbuzný, zopakuj v duchu túžbu, že si želáš, aby vyzdravel. Potom si v duchu povedz, že sa to stane – v skutočnosti to vlastne už prebieha.

Ďalej si v duchu predstav, že sa to uskutočňuje. Urob to v dvoch krokoch: 1. Predstav si chorú časť tela. 2. Predstav si, ako vyzdravieva, a ukonč cvičenie.

Existuje niečo jednoduchšie? Ponor sa do hladiny alfa; predstav si v obraze chorý stav a predstav si jeho vyliečenie.



Všetko to trvá len dve minúty a nestojí ťa to ani halier! Nie je to niečo také, čo by sme sa všetci mali naučiť už v materskej škôlke?

## ZHRNUTIE LIEČIVÝCH KROKOV

O trvalom negatívnom duševnom prístupe už dávno vieme, že zapríčiňuje negatívny telesný účinok. Teraz sa naučíme, že ľudia s pozitívnym duševným prístupom chorľavejú zriedkakedy. Ale aký je ten pozitívny duševný prístup? Na túto otázku možno dať nesčíselné množstvo odpovedí. Ak si napríklad ty „dobrý ujo Robert“, máš pozitívny duševný prístup. Môžeš sa dívať na veci cez ružové okuliare rozličného druhu. Napriek tomu, že oceňujem rozličné optimistické hľadiská, nie sú všetky v súlade so Silvovou metódou. Podľa tejto metódy charakterizujú pozitívne myslenie tri rozhodujúce črty: pozitívna túžba, pozitívna viera a pozitívne očakávanie. Aj cesta, ktorá vedie k lepšiemu zdraviu, sa skladá z týchto základných kameňov. Ony tvoria totiž tú duševnú atmosféru, ktorá je nevyhnutne potrebná pri úspešnom používaní ďalších častí metódy.

## DVE METÓDY

Silvovu špeciálnu liečebnú metódu používame pri takých zdravotných problémoch, ktoré sa lokalizujú na tele. Silvovu štandardnú liečebnú metódu používame pri všeobecných zdravotných problémoch a v prípade trvalých, ťažko odstrániteľných, lokalizovateľných problémov. Silvova špeciálna liečebná metóda sa používa pod názvom „priloženie rúk“. Lekárska prax nepovažuje ani jednu z metód za ortodoxnú terapiu. Súčasne sú však vo svete čoraz populárnejšie neortodoxné, ľudové a holistické\* liečebné metódy. Rozširuje sa

---

\* Holistické liečenie hľadá na človeka ako na fyzicko-psychický a duševný celok a podľa toho ho aj lieči.

mienka, že isté choroby, ktoré nereagujú na zvyčajné liečebné metódy, sa dajú vyliečiť holistickými metódami. Právne podmienky týchto holistických metód sú v jednotlivých krajinách upravované rozličnými zákonmi. Pred použitím Silvovej špeciálnej liečebnej metódy sa presvedč o tom, či sa nedosta- neš do rozporu so zákonmi v mieste tvojho bydliska, keď budeš liečiť bez kvalifikácie, dotýkajúc sa tela pacienta.

Jedného dňa som napríklad učil v kurze Silvovej metódy v Buenos Aires, v Argentíne holistické techniky. Práve som chcel na niekom ukázať metódu, keď ma jeden z prítomných upozornil, že v Argentíne môže liečiť len lekár tak, že sa dotýka pacienta. Vyhlásil som teda, že po dnešnom zamestnaní, ktoré sa končí o siedmej hodine, uskutočním mimoriadne hodinové zamestnanie, kde budem učiť tieto techniky výlučne lekárov.

Zo skupiny ostalo v miestnosti 27 lekárov. Na konci mojej prednášky mi jeden z nich povedal: „Pred deviatimi mesiacmi som mal autohaváriu a poranil som si krk. Vyskúšal som už všetky možné lekárske prostriedky, ale stále sa trápim. Aj teraz ma bolí. Môžu mi pomôcť tieto techniky?“ „Je to dobrá príležitosť na to, aby sme to zistili,“ odpovedal som mu.

Iný lekár sa podujal na to, že použije metódu. Znovu som s ním prebral jednotlivé činnosti. Vykonal špeciálny zákrok, ktorý si vyžadoval priloženie rúk a trval 3–5 minút. Potom som požiadal pacienta, aby skontroloval svoj stav, čo urobil veľmi dôkladne, krútil krkom na všetky strany. Potom povedal, že mu bolesť klesla aspoň o 90 % a že tá vec naozaj účinkuje.

Počas dňa sa hovorilo o tom, že pri priložení rúk pôsobí tá istá energia, ktorú používa Uri Geller z Izraela, ktorý vie pomocou vedomia ohýbať lyžičky. Pripomenul som lekárovi, že lyžička sa ohýba ďalej, keď ju Geller položí, a preto nech sa neprekvapí, ak bolesť do rána celkom zmizne.

Ledva sme sa ráno zišli, keď spomínaný lekár vstal a povedal, že bolesť celkom zmizla. Dostal veľký aplauz. Bolesť, či už je chronická alebo akútne, nie je naším dedičstvom, ako ním nie je ani nijaká choroba. Zdedili sme dokonalé zdravie, to je náš údel.

Svoju schopnosť privolať si chorobu sme už dôkladne využili. Naše nemocnice robia dobré obchody. Výroba liečív je prekvitajúce odvetvie priemyslu. Výdavky štátu i jednotlivcov sú obrovské. Naša spoločnosť, ktorá nám vie zabezpečiť trvalé zdravie a vie nás zbaviť chorôb, je však ešte skoro nedotknutá. Len v ostatnom čase ju začínajú brať na vedomie. V mori ľudstva sú milióny absolventov Silvovej metódy len kvapkou. Každý sa musí dozvedieť, že je schopný vyliečiť seba aj iných.

## 8. cvičenie

### LIEČIACI ČLOVEK

Zopakuj si znova kroky zo 7. cvičenia.

Keď sa počas 40-dňového tréningu naučíš, ako sa dostať do hladiny alfa, dostane sa pod tvoj vplyv 10 Hz-ová frekvencia mozgu, tá hladina vedomia, ktorú predtým považovali za podvedomú. Naučíš sa vedome používať svoje podvedomie.

Už v ranom štádiu mojich výskumov vysvitlo, že je to súčasne psychická, čiže jasnovidecká dimenzia. Pravú polovicu mozgu, ktorá je intuitívnou, kreatívnou a psychickou časťou nášho mozgu, môžeme používať na tejto frekvencii.

Podľa výskumov je len 10 % ľudstva rodenými jasnovidcami. Ľudia, ktorí majú jasnovidecké vlastnosti, používajú pri rozmyšľaní obidve polovice mozgu, čo vytvorí istý životný štýl. Z týchto ľudí sa stávajú „proroci a mudrci“. Sú schopní „uzdraviť chorých, oživiť mŕtvych, očistiť malomocných a vyhnať zlých duchov“.

Teraz sa aj ty vyškolíš z a liečiteľa.

Všetci chceme pomôcť iným. Ak môžeš niekomu pomôcť, pomáhaš tým aj sebe. Počas svojho učenia môžeš používať dve liečebné metódy, ako pomôcť chorému človekovi. S obidvoma metódami dosiahneš najlepšie výsledky vtedy, keď si v hladine alfa. Ešte si síce neukončil učenie, ale už sa vieš ponoriť do dosť hlbokkej hladiny vedomia, aby si vedel pridať

liečivú energiu k energii chorého človeka. Tento vzrast energie už môže spôsobiť podstatný rozdiel. Ten rozdiel, čo je medzi chorľavením a liečením.

## SILVOVA ŠPECIÁLNA LIEČEBNÁ METÓDA

Spomínané metódy, ktoré si vyžadujú priloženie rúk, sú nezákonné v Argentíne, ale sú legálne v Brazílii. V hlavnom meste Brazílie som špeciálnu metódu ukázal na mladom dievčati, ktoré nevedelo ohnúť ľavú nohu tak ako pravú. Po trojminútovom liečení rozdiel zmizol.

V Puerto Allegre v Brazílii som ukázal techniku pred početným publikom absolventov kurzu Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti na žene, ktorá si pri páde poranila krk. Už poldruha roka nosila šnurovačku na spevnenie krku. Bez šnurovačky nevedela držať hlavu vzpriamene, vždy jej padala dopredu alebo na bok. Po použití Silvovej špeciálnej liečebnej metódy mohla šnurovačku odložiť. Požiadal som ju, aby skontrolovala svoj stav. Pohybovala hlavou dopredu, dozadu aj nabok. Obecenstvo tleskalo. Žena nahlas zvolala: „Znova budem vedieť riadiť auto!“

V Guayaquile v Ekvádore sa hlásil istý poslucháč, aby sme na ňom vyskúšali liečebnú techniku. Lekár, ktorý sa zúčastnil na kurze, sa podujal, že uskutoční liečenie. Pacient mal po nehode poškodené tri bedrové stavce. Nevedel sa predkloniť viac ako na 30 centimetrov, lebo mu chirurgovia upevnili poškodené stavce. Keď však lekár uskutočnil liečenie, muž sa mohol predkloniť až po zem. Po obrovskom aplauze lekár vyhlásil: „Toto by sa nedalo dosiahnuť prostriedkami konvenčnej medicíny.“

Je možné, že používanie nasledujúcej metódy je v tvojom štáte protizákonné, preto bude najlepšie, ak si to vopred vyjasníš s príslušnými úradmi.

V tejto a v nasledujúcej kapitole uvediem Silvovu špeciálnu liečebnú metódu a Silvovu štandardnú liečebnú metódu. Prvú, teda Silvovu špeciálnu liečebnú metódu je výhodné použiť vtedy, ak je poškodená pomerne malá časť tela. Druhú,

Silvovu štandardnú liečebnú metódu používame pri väčších plochách, pri všeobecnejších problémoch alebo pri zvlášť húževnatých lokálnych problémoch.

## KMITANIE LIEČIVEJ RUKY NA ŠPECIÁLNEJ FREKVENCII

Na to, aby si si osvojil Silvovu špeciálnu liečebnú metódu, musíš sa naučiť kmitať rukou. Vibrácia ruky, čiže rýchle kmitanie, znamená urobiť rukou 10 kmitov za sekundu. Môžeš si to nacvičiť na rovnej ploche stola alebo lavice. Ruku drž tak, aby sa prsty dotýkali povrchu stola, a kmitaj nimi desaťkrát za sekundu, pri tom sa prsty musia dotýkať povrchu stola. Pozeraj sa na sekundovú ručičku hodínok a počítaj kmity. Nauč sa dodržiavať desať kmitov za sekundu.

Technika vibrácie ruky pomáha liečiteľovi v tom, aby vedel fungovať na 10 Hz-ovej frekvencii mozgu. Keď liečiteľ kmitá rukou v takom rytme, jeho mozog dostáva spätný signál, ktorý mu pomáha fungovať vo frekvencii 10 Hz. Keď mozog liečiteľa pracuje vo frekvencii 10 Hz, začne energetické pole tela, ktoré sa nazýva aj aurou, pracovať v tom istom rytme. Ak sa do tohto energetického poľa dostane iná osoba, aj jej aura môže prevziať toto 10 Hz-ové kmitanie. Len čo sa naučíš kmitať rukou desaťkrát za sekundu, si pripravený používať Silvovu špeciálnu liečebnú metódu.

## SPÔSOB LIEČENIA

Polož vrcholy pravých prstov na ľavú stranu hlavy pacienta tak, aby tvoje vejárovite rozprestreté prsty zakrývali časť ľavej polovice mozgu. Ľavú ruku polož podobne na pravú polovicu hlavy pacienta tak, aby sa tvoje prsty podobne dotýkali pravej polovice mozgu. Rozloženie prstov nielenže znásobí zakrytý priestor, ale aj lepšie prepúšťa energiu, ktorá sa nevráti ako cez „skrat“ do nášho vlastného tela.

Keď sa vrcholy obidvoch rúk dotknú hlavy pacienta, vtedy



liečiteľ aj pacient zavrú oči. Liečiteľ sa zhlboka nadýchne, zadrží dych, predkloní hlavu a začne kmitať obidvoma rukami. Pokúša sa vyvolať pocit, aký prežíva človek v hladine alfa. Pritom si uvedomuje, že kmitaním rúk chce odstrániť príčinu istého zdravotného problému, ktorý pozná.

Robí to dovtedy, kým vydrží zadržiavať dych. Skôr ako vypustí vzduch z pľúc a znova sa nadýchne, musí dať ruky preč z hlavy pacienta. Potom liečiteľ otvorí oči a jemne si trie dlane, kým sa mu upraví dýchanie. (Pacient má aj naďalej oči zavreté.)

Keď sa mu dych znormalizuje, liečiteľ proces zopakuje. Pri opakovaní vystrieda polohu rúk na hlave pacienta. Znova kmitá prstami. Keď sa potrebuje nadýchnuť, dá ruky preč od poškodenej časti tela a trie si dlane dovtedy, kým sa dych neznormalizuje. Potom opäť priloží ruky na hlavu.

Ak je problém v hlave, napríklad pri bolestiach hlavy, robí najprv liečebné pohyby stojac pred pacientom. Zhlboka sa nadýchne, zadrží dych a pokračuje tak, ako som to už opísal. Potom sa postaví za pacienta a robí liečebné pohyby za jeho chrbtom. V tomto prípade sa však pred liečením nenadýchne, ale vypustí vzduch, a tak drží dych. Aj naďalej sa pokúša pomocou kmitania prstov vyvolať pocit, že je v hladine alfa. Potom znova zopakuje liečenie spredu s nadýchnutými pľúcami, a tým sa aj zákrok končí.

Liečiteľ ihneď začne kmitať prstami, keď ich priloží na hlavu pacienta a ten zavrie oči. Liečenie s plnými pľúcami nazývame pozitívnym liečením, liečenie bez nadýchnutia negatívnym. Negatívny zákrok robíme len na zadnej strane hlavy a len vtedy, ak ide o bolesti hlavy. Pri každej inej zmene robíme pozitívny zákrok.

Pri zákroku musí byť liečiteľ vždy v uvoľnenom stave a musí mať na zreteli, že problém, príčinu choroby pacienta musí korigovať vo svojom vlastnom vedomí.

Keď liečiteľ kmitá rukou desaťkrát za sekundu, má to aj dezinfikujúci znecitlivujúci účinok. Ak má pacient otvorenú krvácajúcu ranu, liečiteľ musí kmitať rukou nad ranou a pritom si musí predstaviť, že krvácanie prestalo a rana sa zaceľu-

je. Na potvrdenie myšlienok musí liečiteľ povedať nahlas: „Niet bolesti, nič nekrváca.“ Bolesť aj krvácanie v takomto prípade obyčajne ustúpia.

## PREHLAD SILVOVEJ ŠPECIÁLNEJ LIEČEBNEJ METÓDY

Opakujem teda, že táto metóda je účinná v tom prípade, ak chceme pomôcť vyliečiť chorobu iného človeka. Je výhodné, ak sa vieš ponoriť do hladiny alfa, ale nie je to podmienkou.

1. Uvoľni sa a zoštylizuj svoju túžbu, vieru a očakávanie vzhľadom na liečenie.

2. Polož ruky na hlavu pacienta – ľavú ruku nad pravou polovicou mozgu pacienta, pravú ruku nad ľavou polovicou mozgu – s roztvorenými prstami. Kmitaj prstami desaťkrát za sekundu.

3. Keď sa musíš nadýchnuť, prestaň kmitať, tri si ruky, kým sa ti dych neznormálne normalizuje.

4. Zopakuj vibráciu priložením rúk na obidve strany chorej časti tela pacienta.

5. Zopakuj vibráciu hlavy pacienta, ruky prikladaj podľa popisu v bode 2.

6. Ukonč relaxáciu. Poznámka: Pred liečením, po ňom a počas neho si vždy tri ruky.

V prípade, že rana krváca, vibruj rukou nad poškodenou časťou tela, ale nie vo väčšej vzdialenosti ako 7 cm, predstav si v duchu, že sa krvácanie zastaví a hovor nahlas: „Niet bolesti, krvácanie prestalo.“

## ETIKA SAMOLIEČENIA A LIEČENIA

Človek by si myslel, že proti liečeniu nemôžu byť argumenty. Občas nás však predsa kritizujú podľa etických alebo náboženských noriem. Sú ľudia, ktorí sú presvedčení o tom, že choroba je lekcia, z ktorej sa musíme poučiť a ak sa vyliečime,

uzavrieme si cestu k poučeniu. Podľa tejto teórie človeku, ktorého vyliečime, zabránime v poučení. Podľa iných teórií použitá energia nášho vedomia pochádza od satana; iní tvrdia, že nezákonne vstupujeme na zakázané územie.

Na všetky tieto obvinenia nachádzame odpoveď v Ježišom učení. „Nie, nikoho nechcem obrátiť na svoju vieru, ale netúžim ani po tom, aby mi niekto iný vnucoval svoj názor.“

Verím, že Stvoriteľ je dokonalý a všadeprítomný a neexistuje taká sila, ktorá nepochádza od Neho. Abnormálne veci spôsobujú ľudia, ktorí pracujú proti prírode. Tieto abnormálne veci môžeme korigovať tak, že budeme spolupracovať s prírodou.

Keď Ježiš liečil, náboženský vodcovia tej doby ho obviňovali, že sa zapredal satanovi. Neskôr svätý Pavol utišoval zvady v cirkvách, ktoré založil, pretože sa škriepili o to, kto má väčšiu moc, kto je lepší, kto má pravdu, kto lepšie splnil úlohu, ktorú im Ježiš dal; uzdravovať chorých, kriesiť mŕtvych, vypudiť satana a naučiť to aj iných.

Ježiš povedal: „Spoznáte ich podľa plodov.“ Cieľom absolventov kurzu Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti je liečiť problémy a vytvoriť na našej planéte lepšie podmienky na život.

Keby boli plody ľudstva zlé, neboli by sme sa udržali pri živote. Ale udržali sme sa.

Ak lepšie využijeme možnosti svojho vedomia, všetci môžeme prežiť dlhší a šťastnejší život. Je to etické, správne a nábožné napriek tomu, že Silvova metóda nie je hnutie zaoberajúce sa náboženskými alebo okultnými vecami.

Okolo našej organizácie nie je nič tajné, ani dramatické. Nemáme nijaké rituály, ani obrady zasvätenia. Silvova metóda chce oboznámiť ľudstvo s možnosťami úplnej osobnosti a chce ľuďom ukázať, ako sa môžu lepším využitím vedomia oslobodiť od obmedzeného spôsobu myslenia a od zlých zvykov, ako môžu dosiahnuť čoraz vyššie stupne kreativity, úspechu a radosti zo života.

## 9. cvičenie

### LIEČIVÁ ENERGIA

Urob 7. cvičenie.

### SILVOVA ŠTANDARDNÁ LIEČEBNÁ METÓDA

Pred mnohými desaťročiami robil Mesmer rukou také pohyby, akoby zametal. Tieto pohyby nazvali mesmerskými pohybmi rúk. Nazývali ich aj magnetickými a liečivými. Podobné pohyby rúk používali starí havajskí kahuni, liečitelia, aby nimi očistili auru.

Dnes už vieme, že týmito pohybmi rúk prenášali energiu. V prenose energie malo úlohu vedomie a mali ju aj ruky. Prenos energie vedie a usmerňuje naše vedomie.

Ukáž prstami pravej ruky smerom k ľavej dlani. Prsty drž od dlane vo vzdialenosti aspoň 30 cm, aby si necítil teplo druhej ruky. A teraz – aj naďalej ukazujúc smerom k ľavej dlani – pohybuj pomaly pravou rukou hore, dole. Pohybuj rukou pomaly, aby si nerobil prievan. V ľavej dlani budeš cítiť, že sa v nej niečo pohybuje hore – dole. Je to podobný pocit, ako keď pociťuješ teplo alebo prievan, ale nie je to ono. To čo cítiš, je energia, tá energia, ktorú používame aj pri liečení. V súčasnosti ju mnohí vedci nazývajú psychotronic-kou energiou.

V Silvovej štandardnej liečebnej metóde využívame túto energiu, energiu tela, ktorú prenášame pohybmi rúk. Keďže túto energiu vedie a usmerňuje naše vedomie, musí byť v uvoľnenom stave, musí sa sústrediť na problém a pritom si musí vyliečenie úprimne želať.

Momentálny vplyv tejto energie má znecitlivejúci účinok, bolesť pominie. Možno zistiť aj iné jej prejavy: má dezinfekčný účinok, otvorené rany sa nenakazia.

Základný postup: Pacient sedí alebo leží, počas celého procesu má zavreté oči. Liečiteľ sa ponorí do hladiny alfa

a v duchu vyjadří svoju túžbu, aby sa chorý uzdravil. Potom nad chorým pohybuje rukami od hlavy až po päty.

Liečiteľ prejde pohybmi rúk po celom tele pacienta, potom umiestni jednu ruku 5–10 cm od čela pacienta, druhú zo zadnej strany hlavy. O chvíľu umiestni ruky ku spánkom pacienta. Potom položí jednu ruku pred hrudník, druhú za chrbát, čím usmerní liečivé myšlienky do imúnneho systému tela. Nakoniec, ak ide o lokálny telesný problém, položí ruku nad chorú časť tela a duševnou cestou tam usmerní liečivý účinok.

## VEDECKÉ POSÚDENIE

V roku 1984 vyšiel v aprílovom čísle časopisu Science Digest článok pod názvom Liečivé vedomie, ktorý sa zaoberal otázkou, či jednoduché myšlienky vedia vyliečiť telo. V súvislosti s tým sa uvádza prehľad výsledkov vedeckých výskumov takého charakteru, ktoré uskutočnili v Štátnom zdravotnom ústave, v Štátnom ústave pre zlepšenie zdravia, na Univerzite Georga Washingtona, na lekárskej fakulte Harvardskej univerzity atď. Cieľom výskumu bolo skúmanie vzájomného vzťahu medzi duševným stresom a oslabením imúnneho systému a aktivizujúceho vplyvu pozitívnych myšlienkových predstáv na imúnny systém. Uvedené vedecké tímy však ešte nezískali rozhodujúce výskumné detaily. Musíme bezpodmienečne vyčkať na ich výsledky, aby sme mohli používať naše jednoduché techniky vedomia? Dúfam, že nie. Dúfam, že každý, kto si prečíta túto knihu, začne používať svoje vedomie na to, aby bol zdravší a nebude čakať dovtedy, kým vedecké a lekárske tímy úplne vysvetlia a prijmú tento fakt.

Dovtedy odporúčam svoje vedecké vysvetlenie toho, prečo má pozitívna myšlienková predstava blahodarný účinok na naše zdravie. Každý predmet, aj ľudské telo, vyžaruje a vypúšťa energiu. Okrem toho má každé objektívne, čiže aj energetické pole svoj pár v subjektívnej dimenzii, čiže vo vedomí. Vyžarovaná energia predmetov sa dostáva do vzájomného



vzťahu s elektromagnetickou chemickou energiou subjektívnych dimenzií.

Ak sú ľudia činní v objektívnej dimenzii (v 20 Hz-ovej dimenzii), ich myšlienky si prispôsobujú len objektívne vyžarovanie. Ak však fungujú v subjektívnej (10 Hz-ovej) dimenzii, zmenia súčasne aj subjektívne, aj objektívne vyžarovanie.

Neživá hmota, čiže predmety vyžarujú statické energetické pole. Toto pole môže zmeniť svetelné žiarenie a auru človeka, ktorý si prispôobil myšlienky. Zmena energetického poľa, či už je objektívna alebo subjektívna, vždy znamená, že sa k istému statickému energetickému poľu niečo pridá, alebo sa z neho uberie. To znamená, že zmenu energetického poľa zapríčiňuje niečo alebo nejaká inteligencia. Živá hmota vyžaruje dynamické energetické pole, ktoré môže zmeniť svetelná energia a aura človeka.

## ÚČINOK HLADINY ALFA NA DIALKU

Ak fungujeme v objektívnej dimenzii a máme v úmysle ovplyvniť hmotu, vieme pôsobiť na živú aj neživú hmotu len z určitej obmedzenej vzdialenosti. Ak chceme ovplyvniť hmotu fungujúcu v subjektívnej alebo jasnovideckej dimenzii, na neživú hmotu vieme aj v tomto prípade pôsobiť len v rámci určitej obmedzenej vzdialenosti, ale na živú hmotu môžeme pôsobiť v neobmedzenej vzdialenosti.

Ľudský organizmus pôsobí aj ako deliteľ, aj ako násobiteľ frekvencie. Nezávisle od toho, v akej frekvencii funguje náš mozog, či v 20 Hz-ovej (v objektívnej dimenzii) alebo v 10 Hz-ovej (v subjektívnej dimenzii) a nezávisle aj od toho, ktorú polovicu mozgu používame pri myslení, naše telo vyprodukuje subsystemy základnej frekvencie, čiže jej zlomok alebo aj jej viacnásobok. Jedna zo znásobených frekvencií spadá do oblasti infračervených vln. Ľudia vždy automaticky dostávajú a uskladňujú informácie o živej a neživej hmote svojho prostredia, či sa to deje vedome alebo nevedome.

Hocikto sa môže naučiť pôsobiť ako jasnovidec, ak sa naučí vedome fungovať v podvedomí. Ba čo viac, môže sa naučiť

získavať informácie o blízkej alebo vzdialenej živej hmote, o blízkej neživej hmote, ba aj o vzdialenej neživej hmote prostredníctvom jej blízkej osoby. Posledná možnosť sa spomína ako „opakujúci sa efekt“.

## VEDOMIE AKO ZÁZRAČNÝ LEKÁR

Domorodci na jednom z ostrovov Fidži kedysi tvrdili, že len oni dokážu chodiť po žeravej pahrebe, ale dnes už vieme, že je to všeobecná schopnosť. Po žeravej pahrebe chodili už tisíce ľudí z najrozmanitejších oblastí s rozličnými schopnosťami, patriaci do rozličných etnických skupín a kultúrnych okruhov. Chodenie po žeravej pahrebe sa dá naučiť za deň, ba i za kratší čas na istých skupinových zamestnaniach, kde sa zaoberajú rozvíjaním osobnosti. Má pritom istú úlohu aj určitý druh hypnotického stavu.

Čo sa v skutočnosti deje pri chodení po žeravej pahrebe?

Ako môže nejaká mentálna činnosť ochrániť našu pokožku od páliacej horúčavy?

Zdá sa, že zákony fyziky tu neplatia a uvedený jav nemožno vedecky vysvetliť. Jediná prijateľná odpoveď je, že naše vedomie je schopné zmeniť molekulárne zoskupenie ľudského mäsa.

Známa liečiteľka Oľga Worelová vedela zmeniť spektroskopické (molekulárna analýza v súvislosti s farbou) vlastnosti vody tak, že 20–30 minút držala v ruke vzorku vody\*. To znamená, že sa molekulárne zoskupenie vody zmenilo. Keďže 70–80 % nášho tela tvorí voda, nie je ťažké si predstaviť, že sa istá chorá bunka môže premeniť na zdravú.

Na mnohé otázky ešte jednoducho nevieme odpovedať. Akú úlohu má v týchto premenách energia? Ako usmerňuje naše vedomie energiu? Akú úlohu má viera, viera v Boha alebo modlitba? Majú v tomto procese úlohu aj také faktory,

---

\* Spoluautor tejto knihy Robert Stone sa v roku 1975 zúčastnil v Monte Carle na druhom svetovom kongrese psychotroniky, kde referovali o tomto prípade.

o ktorých ešte nevieme? „Robme len svoju prácu“ a nech to ľudia nazývajú zázrakom?

Pred mnohými rokmi prišiel za mnou do úradu istý môj priateľ. Rozpovedal mi, že jeho brat, mestský úradník, zomiera.

– Veď neuplynuli ani dva dni, čo som s ním hovoril!

– Tej noci mu prišlo zle a musel ísť do nemocnice. Vysvitlo, že sa mu zastavila činnosť obličiek a nemocnica nevie obstaráť umelú obličku.

V tom čase bolo v nemocniciach len málo takých prístrojov. Priateľ mi povedal, že jeden taký prístroj síce majú v nemocnici v San Antóniu, ale liečia ním už iného pacienta. Jeho brat medzitým upadol do kómy v dôsledku mozgového vplyvu jedovatého karbamidu, ktorý sa počas urémie v organizme rozmnožil.

Keď priateľ odišiel, ponáhľal som sa do nemocnice. Dostal som sa tam rýchlo, veď je to len o šesť domov ďalej. Musel som sa vkradnúť zadným vchodom, lebo keby som bol išiel hlavným vchodom, lekári by ma iste boli dali odviecť políciou. V lekárskejších kruhoch neznášali moju metódu, ale o tom budem ešte hovoriť v jednej z ďalších kapitol.

Keď som prišiel do nemocničnej izby, kde ležal chorý úradník, našiel som tam aj jeho matku a dcéru. Trochu som im zaklamal, že ma poslalo hnutie Cursillo, istá kresťanská organizácia, aby som sa modlil za chorého. Predtým som bol skutočne členom tohto kresťanského hnutia, ale v tom čase už nie.

Matka chorého mi porozprávala, že lekári urobili všetko, aby sa jej syn dostal z kómy, ale nepodarilo sa. Nie je už nádej, že syn ostane nažive.

„Prepáčte,“ povedal som. „Pomodlím sa.“

Stál som na pravej strane chorého pri posteli a ponoril som sa do svojej meditačno-koncentračnej (jasnovideckej) hladiny. V duchu som hovoril tak, akoby ma niekto počúval:

„Tento muž má len 34 rokov. Má veľké silné telo, ešte by mohol na tejto planéte vykonať veľa práce. Mám pocit, že je to nespravodlivé, aby zomrel len preto, že sa mu zastavila činnosť obličiek. Všetky jeho ostatné orgány, žľazy, systémy

orgánov fungujú dobre. Prečo by si mu nedal možnosť, aby jeho obličky opäť fungovali?“

Kým som v duchu vyslovil túto otázku, náš chorý úradník sa posadil na posteli a civel na mňa matným pohľadom. Očné bielko mu žltlo od jedovatého karbamidu. Spoznal ma a ozval sa.

– Ahoj, José. Čo tu robíš?

– Ty čo tu robíš?

– Kde som? – opýtal sa.

– Si na dobrom mieste. Zavri oči a spi. Všetko bude v poriadku.

Zavrel oči, zvalil sa na podušku a zdalo sa, akoby bol znova upadol do kómy.

Matka prosila dcéru, aby bežala po lekára a porozprávala mu, čo sa stalo. Keď som to počul, povedal som si, že bude lepšie, ak odtiaľ zmiznem.

O dve hodiny začal chorý úradník močiť. Obličky začali normálne pracovať. Ani po rokoch nemal s nimi problémy.

## PREHLAD SILVOVEJ ŠTANDARDNEJ LIEČEBNEJ METÓDY

1. Ponor sa do hladiny alfa.

2. V záujme liečenia vyslov svoju túžbu, vieru a očakávanie.

3. Nad telom pacienta, ktorý leží na bruchu, rob od hlavy po päty také pohyby rukami, akoby si zametal.

4. Niekoľko sekúnd drž ruky nad hlavou pacienta, potom pred čelom a temenom, pri spánkoch, potom nad hrudníkom a chrbtom (mysli pritom na imúnny systém) a nakoniec nad lokalizovaným miestom choroby. V každom prípade si v duchu predstav obraz problému a predstav si, že choroba sa stratila.

5. Vyjdi z hladiny alfa.

## ZÁKLADNÁ FORMULA, KTOROU MÔŽEŠ POMÔČŤ SEBE AJ INÝM

Táto metóda troch krokov obsahuje základné kroky každého zákroku, pri ktorom použijeme Silvovu metódu.

1. Ponor sa do hladiny alfa.
2. Potvrď si znova túžbu, vieru a očakávanie, že myšlienka a jej slovná podoba budú liečiť.
3. Predstav si v duchu chorobný stav a potom to, ako sa dáva do poriadku.

### POUŽÍVANIE SILVOVEJ METÓDY

Nech si v hocijakom štádiu ranných cvičení v hladine alfa, už sa vieš naprogramovať, aby si vždy znova a znova s úspechom použil Silvovu metódu. Pri takomto prístupe má svoju úlohu už spomínaná základná formula, ktorú nepoužívaš na samotné liečenie, ale na jeho začatie.

Ponor sa najprv do hladiny alfa.

Potom si spontánne zoštylizuj v duchu túžbu, že by si chcel prostredníctvom svojho vedomia vyliečiť seba a pomôcť aj iným.

Napokon si predstav sám seba, ako robíš svoje ranné cvičenie v hladine alfa, ako kmitáš prstami, alebo pohybuješ rukami nad akýmsi telom. Potom si predstav, že si zdravší, že sa na teba usmievajú tí, ktorým si pomohol vyzdraviť. Hneď môžeš začať.



## 10. cvičenie

### TÚŽBA, OČAKÁVANIE A VIERA

Urob opäť 7. cvičenie.

### DIVOTVORCOVIA: TÚŽBA, VIERA A OČAKÁVANIE

Nech je tvoj život akýkoľvek, môžeš ho zmeniť. Prečítaj si príbeh Eda Thiessena:

„Keby mi bol niekto pred šiestimi rokmi povedal, že raz budem šťastný a zdravý, nebol by som sa ani pousmial. Bol som taký chorý, že som si ani nevedel predstaviť, aké to je, cítiť sa dobre.

Stalo sa to ešte predtým, ako ma jeden známy upozornil na Silvovu metódu a na silu vedomia.

Keď som sa v roku 1962 narodil, mysleli si, že neostanem nažive a ak predsa, tak s ťažkým poškodením mozgu a s Littlovou chorobou\*. Pri neskorších vyšetreniach sa zistilo, že mám aj ochabnutie svalstva. Popritom som bol čiastočne hluchý a silne škuľavý a z právneho hľadiska ma už považovali za slepého.

„Odborníci“ upozorňovali mojich rodičov na to, aby veľmi nedúfali, že niekedy budem vedieť čítať a písať, alebo že budem schopný žiť v normálnom svete, teda nie v ústave. Preto a pre môj stále sa zhoršujúci zdravotný stav neverili, že budem dlho žiť.

Keď som mal dva roky, operovali mi prvý raz oči, aby korigovali vykrivenie očnej osi a zlepšili mi zrak.

Od roku 1967 do roku 1971 som žil v ústave a v špeciálnych školách. Nohy a oči mi operovali viackrát, aby som sa zbavil aspoň časti zo svojich mnohých problémov. Žiaľ, ani jedna operácia mi veľmi nepomohla. Zrak, sluch a reč sa mi kazili ďalej.

---

\* vrodená choroba; končatiny sú kŕčovite ochrnuté, obyčajne sa pripája aj ťažká duševná zaostalosť

Potom mi začiatkom roka 1978 dali istú knihu. Často som si ju prezeral a zisťoval som, koľko slov z nej poznám. Ako som znova a znova čítal Vašu knihu\*, časom som si osvojil tam opísané techniky. Občas som s knihou aj spal, celkom sa rozpadla.

Lekári tomu nerozumeli, ale postupne sa moje zdravie začalo zlepšovať. Nepovedal som im, čo robím, ako ,programujem‘.

Najprv som začal chodiť. Čoskoro som už nepotreboval prístroj na chodenie, ani šnurovačku na ruky a nohy. Zlepšil sa mi sluch, napravila sa mi reč.

Predpovedali mi, že celkom oslepnem, ale ja som sa denne ponáral do svojej hladiny 3–4 krát a zrak sa mi zlepšil. Začiatkom roku 1980 som opustil ústav.

O niekoľko mesiacov neskôršie počula moja teta o Silvovej metóde kontroly mozgovej činnosti a myslela si, že mi to možno pomôže. Nevedela, koľko mi už pomohla. V decembri roku 1980 sme absolvovali kurz.

Kurz mi pomohol ešte viac. Môj zdravotný stav sa zlepšil fantasticky. V roku 1981 som prestal používať okuliare, dnes je môj zrak výborný a som dokonale zdravý.

V roku 1982 som maturoval, v teste som urobil len jednu chybu v trigonometrii. Aj to sa stalo len preto, lebo som sa nenaprogramoval na riešenie problému.

Vždy som musel kupovať dva páry topánok rozličných čísel, lebo pravá a ľavá noha neboli rovnaké. Vlani, začiatkom roku 1983, som aj tento problém vzal do programu, dnes mám už nohy rovnaké. Jedna noha mi narástla o tri čísla za necelý rok.

Moju minulosť mi už pripomína len minimálne krívanie. Čoskoro pominie aj to. Je to jedna z mojich úloh na rok 1984.

Môj úspech nie je ,zázrak‘ a nedosiahol som ho preto, lebo som nejaký superman. Verím, že čo som dokázal ja, to dokáže každý. Musí mať však vieru, jednu metódu (Silvovu metódu) a veľa, veľa tréningu.“

---

\* The Silva Mind Controll Method (New York, Simon-Schuster, 1977)

Jedného dňa budú ľudia natoľko ovládať svoje vedomie, že na uskutočnenie očakávania bude stačiť iba túžba, nebudú potrebovať nijakú metódu. Je celkom isté, že v prípade vyliečenia mestského úradníka hrala dôležitú úlohu moja túžba po jeho vyliečení, moja viera, že sa vylieči, a moje očakávanie výsledku liečenia, ako aj to, že som ho v predstave videl zdravého.

Vedec ťažko prijíma tieto pojmy. Myšlienky, city a iné formy činnosti vedomia sa nedajú merať zvyčajným spôsobom, preto nie sú vhodné na vedecký výskum a vysvetľovanie. Ak však túžbu analyzuješ tak, že najprv skúmaš význam slova, potom to môžeš považovať aj za zapojenie počítača. Ak je počítač zapnutý, očakávanie zverejní príchod riešenia a viera, ktorá má s počítačom skúsenosti z minulosti a pozná jeho dokonalosť, zrodí želaný výsledok. Je možné, že túžba, očakávanie a viera skutočne umožňujú nášmu vedomiu, aby fungovalo tak, ako bolo naprojektované. Je možné, že bez týchto prvkov je normálna duševná činnosť hatená.

Tvoje každodenné ranné cvičenia ti umožňujú, aby si rýchlo a jednoducho dosiahol svoju kreatívnu hladinu, lebo túžiš po schopnosti, ktorá ti môže vyriešiť tvoje zdravotné a iné problémy a ktorú môžeš dosiahnuť len v tejto hladine. Trénuješ, lebo veríš, že pomocou svojho vedomia dosiaheš viac ako doteraz, lebo očakávaš, že sa tvoja túžba splní.

Tvoj tréning môžeme takto skutočne brať ako isté programovanie počítača. Šnúru svojho počítača vsunieš do zásuvky a zapneš prístroj (túžba). V počítači sú elektrické obvody potrebné na vyriešenie úlohy (očakávanie). Tvoj komputer už dokázal svoju schopnosť a dokáže ju aj v budúcnosti (viera). Budeš mať úspech. Očakávaj úspech! Uver, že ho dosiaheš, počítaj s ním!

## PRIRODZENÝM ÚČINKOM HLADINY ALFA JE LIEČENIE

Ak poznáš spôsob, ako sa dostať do hladiny alfa, ale iný človek ho nepozná, môžeš mu pomôcť. Je to niečo také, ako

keď niekto spadne do studne a ty držíš povraz, ktorý mu môžeš hodiť, aby sa zachránil.

Nazvime chorého človeka X a zdravého Y. Predpokladajme, že Y vstúpi do energetického poľa pána X, čiže do vzdialenosti asi jedného metra.

Pán Y sa ponorí do hladiny alfa, položí ruky nad choré miesto pána X, predstaví si, že choroba zmizne a zdravie sa znormalizuje. V tomto okamihu dochádza k výmene energií. Je to tak, akoby z rúk pána Y vystúpila liečivá energia a vnikla do pána X a skorigovala chorobnú zmenu.

V Sovietskom zväze objavené Kirliánovo fotografovanie umožňuje aj vidieť výmenu energií. Ruku položíme na citlivý papier – obvykle na zvyčajný filmový papier. Na krátky čas zapojíme isté energetické pole s vysokým napätím, potom vyvoláme film, na ktorom sa objavia prsty a kresba okolo ruky. Po liečení priložením ruky sa toto energetické pole okamžite zmenší, o niekoľko sekúnd sa však opäť upraví do pôvodnej veľkosti. Je dôležité, aby sa ruky pána Y nedotýkali, keď ich kladie nad chorú časť tela pána X. Bolo by to tak, akoby sme vyvolali skrat.

## SUGESCIE V ALFE

Pravá polovica mozgu silnejšie funguje v hladine alfa, čo zvyšuje vizualizačnú schopnosť. Keď silne vizualizuješ, usmerňuješ energiu, aby upravila narušené vzťahy.

Mesmer, Braid, Freud, Jung, Adler a Coué verili v silu sugescie. Mesmer považoval túto silu, ktorú neskoršie pomenovali podľa neho mesmerizmom, za prejav magnetizmu. Braid ju nazýval hypnózou. Bezprostrednú sugesciu však používal francúzsky psychológ Emile Coué. Svojim pacientom odporúčal, aby sa v zrkadle pozerali do svojich očí a viackrát denne zopakovali: „Zo dňa na deň sa po každej stránke cítim čoraz lepšie a lepšie.“

Cieľom sugescie je upevniť očakávanie a vieru. Ak si v hladine alfa niečo vsugeruješ, obidve polovice mozgu budú pracovať na dosiahnutí cieľa. V hladine alfa môžeš teda vyvo-

lať silnejší účinok, a tak sa pustí do práce viac kreatívnej energie.

Coué pravdepodobne nevedel o frekvencii alfa, no jeho metóda sa s ňou predsa spája. Náš mozog sa aj v bdelom stave, čiže v hladine beta, ponorí tridsaťkrát za minútu do hladiny alfa, ale len na zlomok sekundy. Ak však spočítame tieto zlomky sekúnd, predsa len dostaneme jednu-dve sekundy. Ak stokrát zopakujeme Couého vetu, tá sa skôr či neskôr predsa len dotkne mozgu aj v hladine alfa.

Naším cieľom je však ovládanie hladiny alfa, a nie táto náhodná technika. Ak už ovládaš hladinu alfa, môžeš v nej ostať ľubovoľne dlho, aby si mohol sústrediť na seba alebo na iného maximálnu liečivú energiu.

Do hladiny alfa sa ponáraš s túžbou, vierou a s očakávaním. Vizualizuješ si problém, predstavíš si liečenie aj normalizovaný stav. Nakoniec opustíš hladinu alfa.

Couého sugescia realizovaná v slovách výborne funguje v hladine beta. „Surovinou“ hladiny beta je slovo. „Surovinou“ v hladine alfa je myšlienkový obraz. V hladine beta sa zaoberáš objektívnym, materiálnym svetom – účinkom. V hladine alfa subjektívnym, duševným svetom – príčinou účinku. Myšlienkovou činnosťou, ktorú vykonávaš v hladine alfa, vytváraš vo fyzickom svete želaný účinok. Túžba, viera a očakávanie ti budú pomáhať ako katalyzátory programovania, aby si účinne fungoval v hladine alfa aj v hladine beta, teda rovnako dobre v duševnom svete príčin, ako aj vo fyzickom svete účinku.

## 11. cvičenie

### VYHÝBAŤ SA ODPORU

1. Zavri oči, so zatvorenými očami pozerať trochu hore asi v dvadsaťstupňovom uhle.

1. Počítaj v duchu pomaly od 50 po 1. Medzi číslami dodržuj sekundové prestávky. A. Začínajúc pokožkou hlavy,



usmerňuj svoju pozornosť na jednotlivé časti tela od vrchu hlavy po prsty nôh a pritom ich uvoľňuj.

3. Keď dôjdeš k číslu 1, predstav si v duchu, že si mladý, príťažlivý a úplne zdravý.

A. Polož si v duchu otázku: Prečo mám túto chorobu? Dovoľ, aby sa ti rozptýlili myšlienky.

B. Ak sa ti v duchu objaví nejaká osoba, predstav si ju.

C. Predstav si, že si odpúšťate. Predstav si, že sa objímate, alebo si podáte ruky, usmejete sa, hlavami prikývnete na znak súhlasu. Všetko rob s príjemným pocitom.

4. Povedz si v duchu: „Svoje telo a vedomie budem vždy udržiavať v bezchybnom stave.“

5. Hovor si v duchu: „Budem počítat' od 1 po 5. Keď dôjdem k číslu 5, otvorím oči, budem sa cítiť výborne, celkom zdravý a lepšie ako predtým.“

6. Začni počítat'. Pri čísle 3 opakuj: „Keď dôjdem k číslu 5, otvorím oči, budem sa cítiť výborne, celkom zdravý, lepšie ako predtým.“

7. Počítaj ďalej po 5. Pri čísle 5 otvor oči a v duchu si znova povedz: „Mám otvorené oči, som celkom čulý, cítim sa výborne, celkom zdravý, lepšie ako predtým. Je to tak.“

Fyzik Eugen Wigner povedal: „Štúdiom vonkajšieho sveta som dospel k záveru, že v obsahu vedomia sa skrýva podstata skutočnosti.“ Teraz už vieme, že obsah vedomia vytvára naše zdravie, ktoré je pre väčšinu z nás podstatou skutočnosti. Ved' bez zdravia sa nevieme tešiť ani rodine, ani práci, cestovaniu, ani nijakej zábave. Pred tvárou choroby všetky zdroje radosti potemnejú.

Veda len veľmi zdráhavo prijala, že vedomie má úlohu v tvorbe skutočnosti, ale tento fakt sa stáva čoraz známejší. Spomedzi lekárov pravdepodobne psychiatri ako prví uznali vedomie ako dôležitý zdravotný faktor. Dnes už prichádzajú na scénu aj endokrinológovia\* a molekulárni biológovia. V širokom spektre lekárskej práce zisťujú účinky vedomia aj takí odborní lekári, ako sú zubári a pôrodníci.

Psychoneuro-imunológia má dnes už aj vlastný časopis Po-

---

\* odborníci zaoberajúci sa žľazami s vnútorným vylučovaním

krok (Advances), ktorý vychádza štvrťročne. Tu s vedeckou presnosťou rozoberajú fakty, o ktorých sa doteraz mlčalo. Pri výskume opíc sa napríklad zistilo, že sa znížila imunita tých mláďat, ktoré oddelili od matky; ich imunita sa však znova posilnila, keď ich umiestnili do takej skupiny zvierat, kde boli voči nim ostatné zvieratá priateľské. V inej štúdii sa hovorí, že u mužov, ktorých manželky umierali rakovinou, tiež klesla ich obranyschopnosť voči chorobám. V ďalšej štúdii sa dozvieme o osobe, ktorá používaním relaxačnej, vizualizačnej techniky spomaľovala rast nádoru, keď prestala s tréningom, rast nádoru sa zrýchlil.

Podľa Johna Maddoxa, redaktora časopisu Nature, zastávajú niektorí psychoneuro-imunológovia názor, že každý duševný stav sa viaže s nižšou alebo vyššou hladinou imunity (Brain/Mind Bulletin, Vol. 10 No 2). Reportáž hovorí o astmatikoch, ktorí sa na lekárskej fakulte kalifornskej univerzity v San Franciscu zúčastnili na vizualizovanom cestovaní vo vlastnom organizme, aby pomohli chorým bunkám. Pritom sa znížili ich nároky na množstvo liekov a zlepšilo sa dýchanie.

## PRÍKORIA LEKÁRSKEJ PROFESIE

Kampaň, ktorej cieľom bolo odhaliť úlohu vedomia v našom zdraví, mala aj obeť. Lekárske komory a materská organizácia Americká lekárska spoločnosť obťažoval nemálo takých lekárov, ktorí uznali významnú úlohu vedomia. Zdravotnícke ustanovizne spôsobili veru ťažké dni napríklad aj dr. Carlovi Simontonovi, ktorý bol medzi prvými, ktorí používali Silvovu metódu pri liečení pacientov. Ešte aj dnes, ak použiješ svoje vedomie v prítomnosti pacienta v záujme jeho zdravia, si vystavený nebezpečenstvu, že ťa obviňujú z masťkárstva.

Vymyslel som niečo na ochranu tých, ktorí používali Silvovu metódu. Predstava liečenia iného človeka počas meditácie je tak blízka modlitbe, aj keď nie je modlitbou, že som založil organizáciu pod názvom Ekumenická spoločnosť, ktorá nebola orientovaná na zisk. Jej členovia už mohli bezpečne na-

vštevovať chorých ľudí a používať liečebné metódy. Nápad pochádza z rokov 1953–1963, keď som ešte len skúmal Silvovu metódu a bol som vystavený obťažovaniu rozličných úradov. Jedného dňa mi zatelefonoval obvodný sudca a požiadal ma, aby som ho navštívil. Po mojom príchode ma tajomník zaviedol do kancelárie, kde ma sudca zdvorilo pozdravil a ponúkol mi miesto. Poznali sme sa od detstva a oslovovali sme sa krstným menom. Prísna atmosféra sudcovej kancelárie, kde sa uplatňoval zákon, však vyvolávala akýsi odstup medzi nami.

„José,“ povedal. „Podali na teba žalobu. Istý lekár sa sťažoval, že si vyliečil jeho pacienta. Hovorí, že čaruješ. Čo vlastne robíš s ľuďmi?“

Vysvetlil som mu, že to, čo robím, sa dá najlepšie prirovnať k modlitbe ako k hocičomu inému. Sudca si ma vypočul a potom ma ubezpečil, že ma lekár nemôže žalovať. Keby sa bol sťažoval pacient, tak by z toho bol súd, ale ten to neurobil. Bol vďačný, že sa vyliečil.

Vysvitlo, že o tomto vyliečení som ani nevedel, kým si ma nepredvolal sudca. Stalo sa totiž, že lekár predpísal svojmu pacientovi na jeho chorobu injekcie, ktoré mal brať niekoľko týždňov. Medzitým sa pacient rozhodol, že príde na našu piatkovú schôdzu. Na začiatku každej schôdze som robil cvičenia vedomia, na ktorom sa zúčastnil aj on a účinkom toho sa jeho stav znormalizoval. Nevedel som ani o príznakoch jeho choroby, ani o tom, že sa vyliečil.

Pacient nešiel viac na injekciu, ale jedného dňa sa stretol s lekárom v meste.

„Prečo ste prestali brať injekcie?“ pýtal sa lekár.

„Lebo tam oproti ma vyliečili,“ odpovedal pacient, mysliac tým Silvove schôdzky. Vtedy podal lekár žalobu u obvodného sudcu.

Aj príbuzní obvodného sudcu sa zúčastňovali na piatkových schôdzach. Na konci rozhovoru mi poradil, ako sa môžem v budúcnosti vyhnúť potýčkam so zákonom. Gratuloval som si, že medzi členmi nášho hnutia sú aj príbuzní vedúcich činiteľov mesta i kraja, a predložil som návrh na založenie Ekumenickej spoločnosti.

## PRÍKORIA CIRKVI

Nielen lekári spôsobovali prívržencom Silvovej metódy ťažké dni, ale aj mnohí hodnostári miestnej cirkvi, hoci poznali ľudí, ktorým som pomohol. Neverili účinkom mojej metódy, až kým sa o tom sami bezprostredne nepresvedčili. Jedného dňa mi zatelefonoval istý kňaz, ktorému som kedysi pomohol. Volal kvôli svojmu priateľovi, ktorý bol tiež kňaz a mal rakovinu tráviaceho traktu. Prekonal už tri ťažké operácie, sústavne mal hnačku a horúčku. Oslobodili ho od služobných povinností, dali ho do dôchodku a poslali ho do domova pre starých kňazov. Priateľ ma prosil o pomoc napriek tomu, že miestne kňazstvo upozorňovalo svojich veriacich, aby nechodili na Silvove zhromaždenia, lebo som sa spriahol s čertom. Opýtal som sa kňaza: „Hovoríš teda, že ma kňazi pustia do domova k chorému?“

„Zariadim to tak, aby ťa nikto nerušil,“ upokojoval ma.

Keď som vstúpil do pacientovej izby, ostatní kňazi odišli. Chytil som kňaza za ruku, dôkladne som si vryl do pamäti jeho tvár a hlas a navrhol som mu, aby večer vypil pol pohára vody a pol pohára ráno. Sľúbil som mu, že o tri dni prídem skontrolovať jeho stav. Programovanie som ukončil doma v noci na diaľku. (Metódu neskoršie podrobne vysvetlím.)

O tri dni som kňaza navštívil, aby som skontroloval jeho stav. Referoval o rozhodnom zlepšení. Horúčka mu klesla, hnačku už nemal. Činnosť čriev sa normalizovala. Aj jeho postoj sa zmenil, ako aj postoj ostatných kňazov. Na vyličenie som potreboval ešte dve ďalšie liečenia. Prítomní kňazi sa správali ku mne čoraz srdečnejšie.

O mesiac kňaz odcestoval na dovolenku do Španielska. Keď sa vrátil, začal znova pracovať. Aj teraz ešte žije.

## LADY SA POHLI

Od začiatku mojich pokusov vyrástla nová generácia, no lekári ešte vždy prijímajú Silvovu metódu pochybovačne. Napriek tomu sme postúpili dopredu. Predstavitelia cirkvi a ve-



riaci namiesto toho, aby nás nazývali „čertovými druhmi“, spomínajú na to, čo robil Ježiš, keď sa zdržiaval tu na zemi a pripomínajú si jeho slová, ktoré povedal o ľudských schopnostiach. Dnes sa pýtajú: „Možno predpokladať, že Ježiš hovoril pravdu?“

Lekári sa síce ešte vždy pridržiavali meravých alopatických spôsobov liečenia, ale v istých lekárskejších kruhoch už počuť otázku: „Možno predpokladať, že v tomto prípade je úloha vedomia...?“

Boli časy, keď sa susedia vyhýbali manželke, deťom sa vysmievali v škole, ale našťastie to všetko patrí už minulosti. Mesto Laredo v štáte Texas sa dostalo na mapu sčasti aj preto, lebo sa tu nachádza medzinárodné stredisko Organizácie Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti, do ktorej patrí niekoľko miliónov absolventov kurzov. Množstvo ľudí – absolventi kurzu, ich priatelia a príbuzní – už využíva účinok tejto metódy v súvislosti so svojimi zdravotnými problémami.

Každodenným ranným cvičením si vybuduješ v súvislosti s účinnosťou tejto metódy svoje očakávanie a vieru. Čím viac očakávaš a čím viac veríš, tým fascinujúcejšie výsledky dosiahneš. Walterovi Russelovi, jednému z objaviteľov ťažkej vody, staviteľovi, sochárovi, skladateľovi, spisovateľovi a vlastníkovi mnohých iných kreatívnych schopností, istý obdivovateľ povedal: „Vy určite máte mimoriadne silnú vieru.“

„Nie vieru. Vedomosti,“ odpovedal Russel.

Onedlho aj ty budeš „vedieť“. Čoraz lepšie budeš vedieť pracovať s hladinou alfa. Budeš vedieť pomôcť, aby sa tvoje telo i telo iných vyliečilo. Popritom budeš mať úspechy aj pri riešení problémov iného druhu.

Kurz Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti absolvovali už stovky lekárov a zdravotných sestier. Vedenia podnikov posielajú na kurz svojich schopných ľudí, aby sa naučili lepšie využiť kapacitu svojho vedomia. Účtovníci, inžinieri, robotníci, učitelia, rodičia a deti z rozličných spoločenských kruhov využívajú aj dnes vedomosti získané na kurzoch, aby zvyšovali svoju schopnosť predvídať, riešiť problémy a svoju vynaliezavosť.



Silvova metóda ti pomôže pri riešení mnohých problémov, ale na začiatok je najľahšou záležitosťou zdravie. V nervových bunkách nášho mozgu je totiž na prvom mieste zakódované zdravie. Preto keď naprogramujeme tieto mozgové bunky na zlepšenie zdravia, ochotne poslúchajú.

## 12. cvičenie

### PODMIENKY LIEČENIA

1. Zavri oči, so zatvorenými očami pozeraj trochu hore asi v dvadsaťstupňovom uhle.

2. Počítaj v duchu pomaly od 50 po 1. Medzi číslami dodržuj sekundové prestávky. Body 2A, 3A, 3B a 3C ľubovoľne možno vynechať.

A. Začínajúc pokožkou hlavy, usmerňuj svoju pozornosť na jednotlivé časti tela od vrchu hlavy po prsty nôh a pritom ich uvoľňuj.

3. Keď dôjdeš k číslu 1, predstav si v duchu, že si mladý, príťažlivý a úplne zdravý.

A. Polož si v duchu otázku: Prečo mám túto chorobu? Dovoľ, aby sa ti rozptýlili myšlienky.

B. Ak sa ti v duchu objaví nejaká osoba, predstav si ju.

C. Predstav si, že si odpúšťate. Predstav si, že sa objímate, alebo si podáte ruky, usmejete sa, hlavami prikývnete na znak súhlasu. Všetko rob s príjemným pocitom.

4. Povedz si v duchu: „Svoje telo a vedomie budem vždy udržiavať v bezchybnom stave.“

5. Hovor si v duchu: „Budem počítateľ od 1 po 5. Keď dôjdem k číslu 5, otvorím oči, budem sa cítiť výborne, celkom zdravý a lepšie ako predtým.“

6. Začni počítateľ. Pri čísle 3 opakuj: „Keď dôjdem k číslu 5, otvorím oči, budem sa cítiť výborne, celkom zdravý, lepšie ako predtým.“

7. Počítaj ďalej po 5. Pri čísle 5 otvor oči a v duchu si znova povedz: „Mám otvorené oči, som celkom čulý, cítim sa výborne, celkom zdravý, lepšie ako predtým. Je to tak.“

## ODVRÁTENIE CUKROVKY

Dvadsaťpäťročný T. S. trpel na cukrovku a na množstvo jej komplikácií, keď sa rozhodol, že sa zúčastní na kurze Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti. Vypočujme si príbeh od neho:

„Na kurze Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti som sa zúčastnil predovšetkým kvôli svojmu zdraviu. 20 rokov som trpel na cukrovku. Keď som mal 21 rokov, začali sa objavovať komplikácie. Ako prvá s očami: diabetická retinopatia. V dôsledku krvácania som oslepol na pravé oko, zrak ľavého oka sa tiež veľmi zhoršil. Obidve oči mi operovali laserovou technikou. Na pravé oko som takto časom videl lepšie, ale ostrosť zraku sa nedala porovnať s tým, čo bolo predtým.

Lekári ma upozornili, že v budúcnosti nebudem môcť vykonávať vážnejší telesný pohyb, ako je chôdza (nijaký beh, predklony, dvíhanie a pod.). Bolo to pre mňa ako zlý sen, lebo som celý život aktívne športoval. Trápila ma len jedna myšlienka: Prečo to postihlo práve mňa? Veď mám len 21 rokov!

Neskoršie počas roka sa mi zvýšil krvný tlak, kvôli čomu som musel brať maximálnu dávku lieku na zníženie tlaku a liek na odvodňovanie tela. Lekári mi povedali, že tieto lieky proti vysokému tlaku budem musieť brať do konca života. V mojom prípade vysoký krvný tlak neznamenal jednoducho nebezpečenstvo pre srdce a cievy, ale sústavne mi ohrozoval zrak.

Keď som mal 23 rokov, došlo k ďalšej komplikácii. Zhoršila sa činnosť obličiek. Funkcia obličiek sa znížila na polovicu normy.

Dnes mám 25 rokov a verím, že život mi zachránila Silvova metóda a Boh. Po absolvovaní kurzu som potreboval každý týždeň nižšiu dávku inzulínu. To som si naprogramoval. Som na inzulínovej pumpe, pri ktorej sa trikrát denne mení dávka (postupná progresia). Obyčajne si naprogramujem aj dennú dobu, na kedy mi má klesnúť potreba inzulínu. A darí sa! Lekári zredukovali aj dávku lieku proti krvnému tlaku. Aj

vyliečenie očí si programujem a modlím sa najmä za to, aby sa mi zastavilo krvácanie. Predtým mi už aj malé rozčúlenie spôsobilo krvácanie.

Teraz už hrám aj tenis a bicyklujem sa, pravda, veľmi opatrne. Pre mňa je Silvova metóda viac ako zhoda náhod. Lekári si nevedia vysvetliť zmenu, hovoria len toľko: „Nech robíte čokoľvek, len s tým neprestaňte!“

Vieš si predstaviť T. S.? Rozmýšľa pozitívne? Áno. Ničí ho strach, nedôvera a neistota? Asi nie. Verí v duševný základ materiálneho sveta? Áno.

T. S. sa zúčastnil na kurze, lebo ho k tomu pobádal jeho zdravotný stav (túžba). Uveril, že si bude vedieť naprogramovať potrebu inzulínu podľa svojich predstáv. A vedel to urobiť. Očakával, že programovanie bude účinné – a bolo. Ináč povedané, mal všetky predpoklady na úspech a on ich aj využil.

## PREKONANIE NEGATÍVNEHO MYSLENIA

Negatívne myslenie spôsobuje problémy.

Pozitívne myslenie vedie k riešeniu problémov.

Negatívne myslenie vytvára také podmienky, ktoré umožňujú vznik zdravotných problémov.

Pozitívne myslenie vytvára také podmienky, ktoré umožňujú získať naspäť a udržať si dobré zdravie.

Aby som občerstvil tvoje poznatky, odcitujem definície oboch spôsobov myslenia.

Negatívne myslenie je prejavom pocitu viny, sužovania sa, neistoty, strachu, žiarlivosti, podozrievania, nenávisti, neznášanlivosti, hnevu, pochybností, smútku a nedostatku sebavedomia. Negatívne myslenie nie je v súlade ani s ľuďmi, ani s vecami tvojho prostredia.

Pozitívne myslenie vyjadruje lásku, úctu, optimizmus, pocit istoty, smelosť, ochotu spolupracovať, ľútosť, veľkorysosť, priateľstvo, trpezlivosť, ochotu pomôcť a ambície. Pozitívne myslenie je v súlade s ľuďmi a vecami v tvojom prostredí.

Sú to len príklady, nie je to celkový obraz. Nepotrebuješ

celkový obraz. Potrebuješ len obraz vlastného myslenia, najmä jeho negatívnych prvkov. Zoberme si napríklad pocit viny. Ako každý prvok negatívneho myslenia, aj pocit viny zapríčiňuje stres. Ak sa pocit viny alebo hociktorý iný prvok negatívneho myslenia stane návykom, stres, ktorý vyvolá, bude chronický. Chronický stres vraždí.

Ak pociťuješ, že si neurobil dosť, že si urobil niečo zlé, alebo si sa o vec nepokúšal dosť dlho, dostaví sa pocit viny. Ak aj naďalej budeš takto cítiť, môžeš poškodiť svoj obranný systém. To ťa však skôr alebo neskôr zničí. Ak udržuješ negatívne správanie dlhý čas, v tvojom tele dôjde k chemickým zmenám. Do tvojej krvi sa dostane stresová zlúčenina, ktorá je prekážkou v činnosti tvojho imúnneho systému a očividne naruší a oslabí tento systém. Za takýchto podmienok sa začne vyvíjať nejaká choroba. Pozitívne myšlienky súvisiace s tou osobou a s tvou prácou urobia z teba optimistickejšieho a zdravšieho človeka. Z hľadiska tvojho zdravia a životnej náplne je výhodnejšie pozitívne myslenie. Pre teba je výhodné aj to, ak robíš len to, čo považuješ za správne, ináč ťa bude trápiť pocit viny. Vyzerá to tak, akoby nás príroda alebo Boh obdarili systémom, ktorý udeľuje spravodlivosť. Konaj dobré, zlepší sa ti zdravie. Konaj zlé, odnesie si to tvoje zdravie.

Ak pri hocijakej činnosti pocítiš, že ťa hryzie svedomie, nepokračuj v nej. Ponor sa do hladiny alfa a ujasni si, čo spôsobuje pocit viny. Rozhodni sa, že skončuješ s tou činnosťou a už ju nikdy nezopakuješ. Počítajúc od 1 po 5 otvor oči a všimni si, o koľko lepšie sa cítiš.

Niekedy môže spôsobiť stres už aj len myšlienka na nečestný, netaktný, nemorálny, protizákonný alebo nekorektný čin. Už od samého pokušenia môžeme ochorieť.

Ak ti príde na um nesprávna myšlienka, zastav sa. Zavri oči, zhlboka sa nadýchni, pozeraj trochu hore a v duchu si povedz: Zotri to, zotri to! Zdroj stresu si takto udusil v zárodku. Je to dobrá metóda proti pôsobeniu hocijakých negatívnych myšlienok.

## 13. cvičenie

### POTREBUJEME VIERU

Zopakuj si 12. cvičenie.

### MNOHO CIEST VEDIE K CHOROBE

Nikto nevie presne odpovedať na otázku, aký duševný postoj, aké pocity vyvolávajú napríklad sklerózu multiplex, cukrovku, Guillan Barrého syndróm. Tieto choroby nie je ľahké spojiť s konkrétnymi postojmi alebo pocitmi, aj keď je príčina často pomerne jednoznačná. Napríklad, niekto stratí sluch, lebo nechce niečo počuť, niekto stratí zrak, lebo nechce niečo vidieť.

Choroba môže prísť mnohými cestami. Môže prísť napríklad dedične, prostredníctvom vzduchu alebo vody, môže ju spôsobiť nejaký konzervačný prostriedok alebo znečistené ovzdušie. Môže pochádzať z nevyspatosti, z nedostatku pohybu, z nedostatku výživných látok alebo vitamínov, alebo je dôsledkom inej príčiny.

Niektorí ľudia si myslia, že chorieme preto, aby sme sa z chorôb poučili, považujú chorobu za požehnanie. Nesúhlasím s nimi. Stvoriteľ chce, aby sme boli dokonalí, ako je On. Príčiny odchýlok od dokonalosti netreba hľadať v nebi, ale na zemi.

Za svoje zdravotné problémy môžeme vďačiť sebe. V to verím veľmi rozhodne. Sestra Elizabeth Reisová, inštruktorka Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti, má iný názor. Má na to vlastné dôvody, nech ich tu porozpráva:

„Guillain-Barrého syndróm je zvláštna, mimoriadna skúsenosť. Je to menej známa choroba, kým nevstúpi do tvojho života. Čo ju spôsobuje?

Ako napadne človeka? Čo zmôžeme proti nej modlitbou, technikami Silvovej metódy, pozitívnym myslením, odvahou, vierou a vnútornou dôverou?

23. augusta som prišla do kláštora svätej Márie v Port



Hurone v štáte Michigan, aby som tam začala pracovať na knihe Biblické reflexie, v ktorej som chcela opísať svoje 25-ročné skúsenosti z vyučovania Písma svätého.

Prvá a druhá kapitola už bola hotová. Vynorila sa otázka: Ako ďalej? Mám si vybrať biblickú pravdu alebo všeobecnú pravdu? Bolo to viac ako jednoduché riešenie detailu, lebo ako kresťanka i ako inštruktorka Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti som sa často stretávala s otázkou, či vlastne s útokom: Ako možno zosúladiť Silvovu metódu s Ježišovým učením?

V stredu 25. augusta som sa modlila za to, aby som dostala odpoveď na otázku. Vo štvrtok ráno som sa zobudila s dvojitým videním. O jedenástej predpoludním som nevedela chodiť. O polnoci som už bola úplne ochrnutá. Je to odpoveď na modlitbu? ‚Proste a dostanete, hľadajte a nájdete.‘

Dostala som sa na pohotovosť Nemocnice milosrdenstva v Port Hurone. Večer o desiatej som mala za sebou vyšetrenie mozgu, mozgové vyšetrenie CT a nazbierali sa rozličné diagnózy. Vyšetrenia napokon ukazovali Guillain-Barrého syndróm, ktorý spôsobuje istý vírus. Vírus napadá nervový systém cez chrbtovú miechu.

Každý sval môjho tela ochrnul. Začalo sa to očami. Zaujímavý symbol – možno krok k svetlu vnútorného videnia?

Prišlo šesť sestier a prišli mnohí priatelia, ktorí žili v štáte Michigan, a utvorili štáb, ktorý sa o mňa staral 24 hodín denne a modlili sa. Šesť milujúcich, modliacich sa a veriacich duší, staré priateľky, okrem jednej všetky absolvovali kurz Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti.

Pri živote ma udržiavala ich energia a ich prítomnosť. Nebála som sa ani chvíľku. Ani na chvíľu som necítila bolesť. Mnohoročnou modlitbou a tréningom Silvovej metódy som sa už dávno naučila, ako sa mám uvoľniť, takže počas celej choroby som mala normálny tlak, pulz a teplotu. Nemusela som zvlášť ‚pracovať na tom‘. Je to pre mňa každodenná vec, ktorú som si vytvorila už dávno cvičením, cvičením a opäť len cvičením.

Pri jednej príležitosti mi sestra odmerala tlak a zistila, že je nízky. Požiadala som ju, aby chvíľku počkala a potom ho

odmerala znova. Pri druhom meraní ukazoval normálne hodnoty.

Ani svalstvo hrdla nepracovalo, čo znamenalo nebezpečenstvo zápalu pľúc. Priatelia, ktorí mali pri mne 24-hodinovú službu, mi deň aj noc čistili hrdlo, takže aj tomu nebezpečenstvu som sa vyhla. Lekár mi síce dal odsať sliz z dýchacích ciest, raz ma však musel zapojiť na dýchací prístroj. Aj to je veľmi nezvyčajné z hľadiska charakteru Guillain-Barrého syndrómu. Pri tejto chorobe trvá najmenej pol roka, ale najčastejšie viac rokov, kým sa pacient vylieči. Môj nadšený a šťastný lekár ma o tridsať dní mohol z nemocnice prepustiť... Vedela som chodiť, behať, rozprávať. Všetko to bolo dôkazom účinnosti tých vecí, ktoré José Silva nazýva energiou, vizualizáciou a relaxáciou, veriaci kresťan zas z viery prýštiacou modlitbou.

Túto fantastickú skúsenosť učenia sa a vyliečenia nazývam dnes ‚svojím 30-dňovým duševným cvičením‘.

Desať dní som bola celkom ochrnutá... a čakala som, aby sa mi pohli oči. Potom sme sanitkou išli do nemocnice v Kalamazoone v Borgesse, kde ma desať dní liečili fyzikoterapiou.

Do Borgessu sme prišli v nedeľu 5. septembra popoludní. V pondelok ráno sa začalo liečenie a večer som už vedela hýbať rukami a vedela som stáť. Znovu môžem povedať, že len ten vie oceniť silu relaxácie, energie a modlitby, kto pozná charakter tejto vírusovej choroby. Kým lekári v Borgesse sledovali moje fantastické pokroky v liečení, ja som sa pripravovala na návrat do nášho lekárskeho oddelenia (budova sestier na dôchodku) vo Fontbone.

‚Čarovná desaťdňová‘ láska a starostlivosť spolu s každodennou fyzikoterapiou mi opäť vrátili telesnú nezávislosť. Pohyby očí ešte nie sú celkom v súlade. Cítim sa tak, ako ten človek z evanjélie, ktorému sa zdalo, že ‚ľudia sú chodiace stromy‘. Ale som s tým spokojná, pri troche trpezlivosti sa mi možno aj to podarí dať do poriadku.

Pýtam sa sama seba: Čo som sa naučila a ako sa o to viem podeliť so svetom? Je isté, že moja kniha nebude taká, aká by

bola bez tejto udalosti, lebo pod jej vplyvom som sa i ja zmenila.

Boh ‚položil na mňa‘ túto chorobu, nie satan. Chcela som pochopiť telesnú bolesť. Trpela som už citovo, duševne i psychicky, preto som v tejto oblasti ľahko dávala iným rady. Ale telesne? Vždy som bola zdravá, preto som sa neraz správala arogantne k fyzicky slabším. Ďakujem Bohu za tento mimo-riadny zážitok. Umožnil mi, aby som prišla na to, každý sa učí.

Liečenie nie je náhoda, je to prirodzený proces, ktorý – ak ho nechajú pôsobiť – vykoná svoju robotu. Súčasne je liečenie ucelený proces a môžu mu pomôcť modlitby iných i myšlienkové pochody.

Jedným poučením z môjho príbehu je aj to, že nikto z nás nie je sám. ‚Sme strážcami svojich súrodencov, sme vlastnými súrodencami.‘

Tvoja energia je aj moja, lebo všetci načierame z toho istého prameňa. Je to dar aj skutočnosť.

Nazývam ho Bohom a ako kresťanka v ňom spoznávam ‚dobrú správu‘.“

## MNOHÉ CESTY VEDÚ K ZDRAVIU

Skúsenosť sestry Elizabeth Reisovej vplýva na mnohých inšpiračne, lebo sa o ňu delí so svojimi poslucháčmi na prednáškach.

Viera v Boha môže byť jedným faktorom liečenia a dobrého zdravia. Čím viac sa cítime osamotení, tým viac stresov nás stihne. Hociktoré náboženstvo, ktoré uznáva existenciu istej vyššej inteligencie, má vplyv na uvoľnenie stresu. Práve preto je aj láska v rodine jednou z ciest k lepšiemu zdraviu.

## ZÍSKAVANIE DUŠEVNÉHO POKOJA

Zopakuj si 12. cvičenie.

Fakt, že si vieme sami vyvolať chorobu a vieme ju aj vyliečiť, je čoraz známejší. Nedávno bolo ešte nepredstaviteľné, aby výskum rakoviny neprebíhal iba v lekársko-chemickej línii. A predsa koncom roku 1984 publikovala Americká nádačia pre výskum rakoviny článok, v ktorom rozoberá vzťah rakoviny a stresu. Píšu toto: „Vydali sme túto publikáciu preto, lebo množstvo výskumov signalizuje úzku spätosť medzi hladinou stresu a pravdepodobnosťou rakovinového ochorenia.“ Publikácia cituje tri konkrétne štúdie:

1. Dr. William H. Green skúmal na univerzite v Rochesteri život troch párov dvojčiat. Z každého páru dvojčiat prežil jeden člen duševný otras, po ktorom dostal čoskoro leukémiu (rakovinu krvi). Tí členovia párov, ktorí stres neprežili, ostali však zdraví.

2. Dr. H. J. F. Baltrush referoval na treťom medzinárodnom sympóziu o zistení a prevencii rakoviny o tom, že po preštudovaní životných udalostí pred ochorením u osemtisíc pacientov chorých na rozličné typy rakoviny vysvitlo, že vo väčšine prípadov sa rakovina „ohlásila v takom období, keď bol človek vystavený ťažkému a intenzívnemu stresu, ktorý často súvisel so stratou, osamotením alebo smútkom“.

3. Nezávisle od seba dokázali dr. Caroline B. Thomasová na Univerzite Johnsa Hopkinsa a dr. René C. Mastrovito v Rakovinovom centre Sloan Kettering, že rakovina najčastejšie postihuje takých ľudí, ktorí sú náchylní ukrývať svoje city.

Je radosť vidieť, že medicína čoraz viac spoznáva, že ľudské vedomie má schopnosť vyvolať i vyliečiť choroby. Pomalý postup však vyvoláva sklamanie v tých z nás, ktorí poznáme už pozitívne výsledky tohto faktu.

S radosťou konštatujeme, že aj pedagógovia začínajú uznávať význam činnosti pravej polovice mozgu, ale aj v tejto oblasti je pokrok veľmi pomalý.

Čoraz viac a viac ľudí z najrozličnejších spoločenských kruhov spoznáva hodnotu vystupňovanej kreativity, vnímania a predvídania, ktoré možno dosiahnuť kontrolou hladiny alfa.

Kiežby sa zrýchlilo toto hnutie, kiežby vzrástol počet takto zmýšľajúcich ľudí.

## AKO ZNÍŽIME STRES A AKO SI VYTVORÍME DUŠEVNÝ POKOJ?

Pani N. B. viezol manžel autom do práce. Auto idúce pred nimi odrazu prudko zabrzdilo. Pani N. B. jedla práve z misy ovsené vločky. „Hlavou som vrazila do predného skla, tvár som mala v mise, raňajky sa mi rozmazali po vlasoch, po taške a po nových šatách...“

Autu sa nestalo nič, ale manželia sa museli vrátiť, aby sa doma dali do poriadku. Pani N. B. telefonovala do úradu, aby oznámila neskorší príchod. Udalosť ju rozrušila, začala byť nervózna. Silvovou metódou sa ponorila do hladiny alfa. Rýchlo si takto vytrela z pamäti negatívne pocity a naprogramovala si miesto nich pozitívne pocity: „Teším sa, že sa mi nič nestalo. Môžu ma stretnúť len dobré veci, lebo tie hľadám. Budem mať výborný deň. Aj manžel bude mať výborný deň. Nervy sa mi upokojujú, cítim sa čoraz pokojnejšie. Keď dôjdem k číslu 5, otvorím oči, budem sa cítiť vynikajúco.“

Keď sa – počítajúc do 5 – vrátila z hladiny alfa, hneď sa cítila lepšie. „Manžel ma ledva spoznával. Nemusel mi niesť tašku, ani mi nejako pomáhať. Namiesto toho, aby som sa trápila nad tým, čo sa stalo, vyriešila som to. Bol na mňa hrdý.“

Na odstránenie chvíľkového stresu si ber príklad z pani N. B. Ponor sa do hladiny alfa a obráť situáciu. Nemysli na pohár svojho života ako na poloprázdny, ale ako na poloplný! Naprogramuj si pozitívne pocity, ktoré ti pomôžu získať osoh z práve prežitej skúsenosti. Naprogramuj si udržanie duševnej rovnováhy a to, že skúsenosť využiješ tak, aby si bol lepší ako doteraz.

Navykni si hneď odstrániť stres a nahradiť ho duševným



pokojom. Rozober činnosť predchádzajúceho dňa a vyber si z nej taký stresujúci prípad, keď si napríklad nebol voči niekomu dosť veľkorysý, etický, korektný alebo milosrdný. V hladine alfa sa rozhodni, že dnes to niečím napraviš. Alebo ak si niekomu nepomohol, rozhodni sa, že v ten deň urobíš niečo pozitívne. Takýto rozbor urob aj večer, keď sa skončí deň. Ak to budeš robiť pravidelne, rozhostí sa v tebe duševný pokoj, čo je predpokladom dlhého života.

## BIOFEEDBACK A KONTROLA STRESU

Prístroje biofeedbacku merajú vnútorný stav tela. Keďže tento stav odzrkadľuje aj duševný stav, rozšírilo sa používanie biofeedbacku na zmenu duševného stavu a na potvrdenie, že zmena skutočne nastala. Pomocou neho sa môžeš presvedčiť o tom, či si sa napríklad dostal do takej relaxačnej hladiny, ktorú potrebuješ na odstránenie stresu.

Aj teplomer je nástrojom biofeedbacku. Nemeria síce hladinu relaxácie, ale nám poskytne zaujímavé poznatky o teplote tela. Uvoľnenie možno merať dvojakými prístrojmi biofeedbacku. Jeden meria elektrický odpor pokožky a druhý frekvenciu mozgových vln.

Obidva prístroje som vyhotovil ja a slúžia tým, ktorí sa učia Silvovu metódu. Detektor pokožky na jednosmerný prúd je prístroj, ktorý pomáha pri nácviku uvoľnenia. Dva prsty priložíme na elektródy, potom zapneme prístroj, nastavíme gombík na reguláciu zvukových impulzov medzi označenie pomalý a rýchly a človek sa môže uvoľniť. O úspechu dostáva ihneď zvukový signál. Hoci detektor pokožky na jednosmerný prúd nemeria frekvenciu mozgových vln a relaxáciu charakterizuje skôr kvalitatívnym ako kvantitatívnym spôsobom, naladil som ho tak, že zvukové signály sú na najnižšom stupni, keď sa človek hlboko uvoľnil.

Na skutočné meranie hladiny alfa potrebujeme elektroencefalograf. Je to zložitejší prístroj biofeedbacku, a preto aj drahší ako detektor pokožky. Elektródy elektroencefalografu

sa pripevňujú na hlavu, prístroj dáva zvukové alebo viditeľné spätné signály, keď človek dosiahne hladinu alfa.

Používaním tohto prístroja sa možno presvedčiť o tom, či si človek použitou metódou skutočne uvoľnil telo i dušu. Možno ním sledovať, či je účinnejšie predstavovať si pri počítaní čísla vizuálne alebo ich v duchu vyslovovať. Možno ním zistiť, ktorý obraz je účinnejší – prekrásne jazero alebo záhradná hojdačka. Môže zistiť aj to, ktorá metóda je na progresívnu relaxáciu najlepšia. Je lepšie, ak svalstvu pliec len vydáme príkaz na uvoľnenie, alebo ním aj pohybujeme, aby našlo najpríjemnejšiu polohu? Na takéto otázky dostaneme ihneď odpoveď podľa hustoty zvukových signálov alebo podľa polohy ručičky. Takto sa každý môže presne naučiť, čo ho uvoľňuje najlepšie.

Účinok týchto biofeedbackových prístrojov je dôležitý, lebo presvedčia človeka, že sa skutočne niečo deje, kým on počítaním relaxuje. Potom je už uvoľnenie pokojnejšie a ľahšie. Ak si nervózny kvôli tomu, či si sa naozaj uvoľnil, tak pravdaže nie si uvoľnený. Biofeedback pomáha osvojiť si relaxovanie, lebo vie presvedčivo dokázať pokrok.

Zdokonalenie relaxácie pomáha pri zaobchádzaní so stresom – pri jeho neutralizácii však nie. Obmedzené možnosti biofeedbacku sa prejavujú v tom, že síce pomáhajú pri zaobchádzaní so stresom i pri jeho odstránení, nemôžu však pomôcť predchádzať stresu. Preto musíš používať hladinu alfa pri dôležitých rozhodnutiach a rozličných opravách, ako som to už opísal.

## 15. cvičenie

### AKO SA OSLOBODIŤ OD NEGATÍVNYCH MYŠLIENOK

Zopakuj si 12. cvičenie.

Je dokázané, že akútna depresia prudko zvýši počet rakovinových a vírusových ochorení, napríklad pravdepodobnosť

herpesu. Keď sa depresia pomíne, imúnny systém pracuje opäť normálne a podľa znakov sa riziko zníži.

Mechanizmus procesu skúmajú biochemici a imunológovia, ktorí vedia dokázať reťazové reakcie vo vzťahu mozgu a imúnneho systému. Organizácia Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti sa síce nezúčastňuje na tomto výskume, ale neseďme so založenými rukami. Ak vychádzame z toho predpokladu, že každý telesný proces usmerňuje vedomie, kontrolujeme vedomie, čiže mozog v záujme všeobecnej hladiny nášho zdravia a životne dôležitých orgánov nášho imúnneho systému.

Áno, môžeš zlozať choroby, ak budeš vedieť regulovať svoju náladu. Nemusíš čakať na objavy, ktoré ti objasnia vzťah medzi mozgom a obranným systémom tela. Ihneď môžeš používať hladinu alfa, aby si ovplyvnil svoj celkový pocit pozitívnym smerom, a takto si predĺžiť život.

Podľa mojej filozofie Stvoriteľ sa nám odvdáčí za to, ak môžeme korigovať problémy jestvujúceho sveta. Sme tu preto, aby sme pomohli Bohu na tomto svete. Na tomto svete len my môžeme byť Jeho spolutvoriteľmi. Len my vieme zlepšiť tento svet pre ľudí a živé tvory. Ak sa o to budeme usilovať, aj náš život sa zlepší. Ak budeme myslieť viac tvorivo ako ničivo, viac pozitívne ako negatívne, bude to užitočné predovšetkým pre nás, lebo takto môžeme žiť dlhšie v dobrom zdraví.

Ak sme však deštruktívni, depresívni, ak potláčame iných, bude to škodiť predovšetkým nám. V takomto prípade sme v opozícii voči stvoreniu (voči prírode). Stratíme svoju obranyschopnosť voči chorobám, vzdáme sa drobným baktériám a vírom. Mysli len na vhodný trest za primeranú vinu. Deštruktívnym, ničivým myslením ničíš práve seba.

## „PRIMERANÝ“ TREST ZA „PRIMERANÚ“ VINU

Charakter ničivých myšlienok sa často prejaví v ničivom charaktere telesnej skazy, ktorú spôsobujú. Myšlienky vyberajú slová a telo sa poddáva slovám. Slovám sa však možno

vyhnúť. V skutočnosti sa väčšina našich myšlienok neprejavuje v slovách.

Dlhotrvajúce trenie, ako je fajka v ústach človeka, ktorý dlhé roky fajčí, môže spôsobiť rakovinu. Tak sa zdá, že aj ľudské trenice môžu spôsobiť rakovinu, napríklad panovačný šéf alebo „nemožná“ svokra. Ak dovolíme, aby nás sužovala nejaká nedosiahnuteľná túžba, môže nám pomôcť k TBC.

Skryté frustrácie môžu v biologicky lokalizovateľných vrstvách spôsobiť vytvorenie lupienky (psoriázy). Frustrácie súvisiace s našim pracovným postupom môžu vyvolať ťažkosti v kolenách alebo v nohách. Ťažkosti v hospodárskych záležitostiach alebo trvalý pocit úzkosti „nám môže vraziť do brucha“, čiže môže spôsobiť vytvorenie vredov.

## POCIT ŠŤASTIA NÁS MÔŽE VYLIEČIŤ

Obyčajne nie je ťažké zistiť vzťah medzi negatívnym postojom, čiže medzi negatívnymi citmi a negatívnym telesným účinkom. Ak budeš postupovať po tejto stope a uznáš, že „trest“ alebo choroba je úmerná „vine“ alebo negatívnemu mysleniu, môžeš vyvodiť dôsledky v súvislosti s tým, aké myšlienky mohli zapríčiniť tvoje telesné problémy. Tento prístup je veľmi užitočný najmä pre začiatok. Neskoršie, keď budeš používať hladinu alfa čoraz erudovanejšie, budeš vedieť identifikovať tieto myšlienky bezprostrednejším spôsobom, a nielen v sebe, ale aj v iných, ako o tom bude reč v ďalších kapitolách.

Cestou k zdraviu môže byť aj počúvanie príjemnej hudby, radosť a smiech. Nejednen terapeut uskutočňuje „kurzy smiechu“ pre svojich ťažkých pacientov. Odvtedy, ako sa Norman Cousins vyliečil z nevyliciteľnej choroby tak, že keď opustil nemocnicu, usadil sa v hotelovej izbe s komickými knihami, kabaretnými nahrávkami a iným zábavným materiálom, lekári bližšie skúmajú liečivý účinok smiechu. Mohol by som tu vymenovať viac spôsobov, ktoré vedú k zdraviu, ale všetky súvisia s vierou, láskou, s upokojujúcou harmóniou a so smiechom a všetky majú vzťah k nášmu vedomiu. Ak je spoloč-

ným menovateľom vedomie a ty sa vieš ponoriť do hladiny alfa a tam vieš vedomie usmerňovať, čo iné by si mohol ešte potrebovať?

## PREHLAD POMOCNÝCH POSTUPOV V ZÁUJME ZDRAVIA

Povedzme si znova, čo utvára najpotrebnejšie podmienky pre pevnejšie zdravie.

Neutralizovanie pokušenia alebo iného negatívneho vplyvu. Zastaň! Zavri oči, dívaj sa trochu hore, zhlboka sa nadýchni. Povedz si v duchu: Zotri to, zotri to! Otvor oči.

Ukončenie negatívnej činnosti. Ak sa niekedy pristihneš pri takej činnosti, ktorá ti spôsobuje konflikt, prestaň s ňou. Ponor sa do hladiny alfa. Identifikuj spornú činnosť. Rozhodni sa, že ju dokončíš a nezačneš znova. Počítaj zvyčajným spôsobom (od 1 po 5).

Odstránenie každodenného stresu. Večer pri usínaní sa ponor do hladiny alfa. Preber si udalosti dňa. Urobil si v ten deň niečo neetické, niečo netaktné, čo by mohlo v tebe vyvolať skrytý pocit viny? Dohodni sa so sebou, že to na druhý deň nejako napraviš. Podobne sa rozhodni, ak si niečo zabudol urobiť, že to urobíš zajtra. Zaspí! Ráno to zopakuj a počítaj od 1 po 5.

Pomôž si v liečení. Ponor sa do hladiny alfa. V predstave choď do tej časti tela, kde pociťuješ problém. Predstav si, že to dáš do poriadku. Predstav si, že si dokonale zdravý. Počítaj od 1 po 5 a vyslov, že sa cítiš dobre.



## 16. cvičenie

### BOLEŠŤ A HYPNÓZA

Zopakuj si opäť 12. cvičenie.

Utíšenie bolesti, utíšenie krvácania, urýchlenie liečenia – to všetko budeš vedieť, ak sa naučíš, ako sa dostať do hladiny alfa a ako usmerňovane využiť tento stav.

Vedel si, že môžeme usmerniť, aby sa určité baktérie zničili alebo ostali nažive vplyvom istých jedov?

Vedel si, že je možné utíšiť aj roky trvajúcu vytrvalú bolesť?

Vedel si, že je možné aj z diaľky utíšenie bolesti iných alebo ich vyliečenie?

Naučíš sa využívať takéto schopnosti, ak sa naučíš kontrolovať svoje vedomie. V tejto kapitole budeme aktivizovať tieto schopnosti. V ďalších kapitolách zistíš, že tieto schopnosti sú fascinujúce. Naše vedomie môže vyvolať chorobu, ale nás môže aj vyliečiť. A to je tak.

### HYPNÓZA A MESMERIZMUS

Dnes je pre nás prirodzené, že môžeme dostať množstvo liekov na utíšenie bolesti na recept alebo bez neho. Začiatkom 18. storočia však neboli takéto lieky. Pri ťažších operáciách používali liter pálenky a štyroch silných chlapov. Pacient vypil pálenku, chlapi sa chopili jednotlivých končatín pacienta a chirurg začal rezať.

V tom čase odcestoval do Indie anglický lekár Esdaile so skupinou Mesmerových prívržencov, aby tam robili pokusy s používaním mesmerovských zásad. V Indii doktor Esdaile dokázal, že keď „magnetizátori“ pohybovali rukami nad telom skúmanej osoby vo výške 7–8 cm od hlavy po päty, malo to znecitlivujúci účinok. Lekár mohol v takom prípade vykonať aj ťažšiu operáciu bez pálenky, štyroch chlapov a iných pomôcok.

Doktor Esdaile zistil, že mesmerická metóda má ako „ved-

ľajší“ účinok antiseptický vplyv. Zdá sa, akoby magnetizmus dezinfikoval. Frekvencia nákazlivosti bola nižšia ako 5 %, čo bolo nižšie ako pri akomkoľvek inom spôsobe operácie. Pre-skúmal som proces a zistil som, že frekvencia mozgu ľudí, ktorí vykonávajú mesmerické pohyby, sa vplyvom „magnetizovania“ spomalí. Z rúk mesmerizujúceho, ktorý je v hladine alfa, sa do tela dostáva energia, ktorá dráždením a povzbudzovaním čiastočiek hmoty spôsobuje znecitlivenie.

Videl som mnoho operácií, ktoré robili liečitelia týmto spôsobom. Pri jednej z nich odstraňovali z ruky pacienta nádor bez akéhokoľvek chemického znecitlivenia. Po bolesti nebolo ani stopy, ba neobjavilo sa ani krvácanie, ani infekcia, hoci zákrok nerobili sterilnými nástrojmi.

Mesmerizmus sa vo viacerých bodoch spája s hypnózou. Počas mojich pokusov s hypnózou a počas jej skúmania som zistil, že ak sa používa v bdelom stave, možno ňou dosiahnuť pomerne silný znecitlivujúci účinok. Aj prvá zaznamenaná chirurgická hypnóza sa uskutočnila v Indii. Pri pozorovaní fakírov, ležiacich na klincoch, vypracoval istý anglický lekár techniku vyvolávajúcu hypnózu, ktorú úspešne používal na svojich pacientoch. Keď metódu predstavil istej lekárskej spoločnosti, tí ho prestali počúvať a vyhlásili, že hypnóza neexistuje a pacienti vykonali len to, čo od nich žiadal lekár. Podľa týchto náznakov lekári aj vtedy neradi uznávali fakty.

## HYPNÓZA, ŠPECIÁLNE ANALGETIKUM NÁŠHO MOZGU

Hypnózou možno dokonale umŕtviť hociktorú časť tela bez akéhokoľvek alergického vedľajšieho účinku, čo sa pri chemickom znecitlivení často stáva. Na telo pacienta môžeš prstami nakresliť napríklad kruh a môžeš dosiahnuť, že znecitlivie len vnútorná časť kruhu.

Hypnóza vyvoláva strpnutie cez mozog. Slová hypnotizéra pôsobia na mozog ako „rozkaz“. Mozog poslúcha a na označenom mieste vyvolá strpnutie. Dosahuje to tak, že do dané-

ho priestoru posielal prirodzený chemický umŕtvovač tela, endorfin, ktorý utíši bolesť a vytvorí príjemný pocit, eufóriu.

Na 32-hodinovom kurze Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti venujeme asi pol hodiny na to, aby sme poslucháčov naučili takú hypnotickú techniku, ktorou si umŕtvia jednu ruku (praváci ľavú ruku). Túto ruku si v predstave močia vo vedre s ľadovou vodou. Takto sedia niekoľko minút, potom ruku vyberú z vedra v predstave, položia ju do lona a uštipnú ju druhou rukou, aby zistili, či im stŕpla. Väčšina poslucháčov vie už na prvý raz vyprodukovať pocit stŕpnutia. Tým poslucháčom, ktorí dosiahnu len slabú zmenu, navrhujeme, aby sa cvikom usilovali o lepší výsledok. Ak sa im podarí umŕtviť ruku, zistia, že keď položia túto ruku nad bolestivé miesto tela, vedia mentálne preniesť stŕpnutie. Tento mentálny prenos sa uskutočňuje hmotnou cestou. V mozgu sa objavia endorfíny a bolesť zmizne.

Podľa knihy si si nacvičil hlbokú relaxáciu a vizualizáciu, preto si už schopný použiť svoju samoreguláciu na to, aby si v ruke vyvolal stŕpnutie podľa tohto postupu:

1. Sadni si na stoličku s rovným operadlom, zavri oči, dívaj sa trochu hore, počítaj, aby si sa dostal do hladiny alfa.

2. Ďalším počítaním prehĺb relaxáciu, navrhujem počítat od 100 po 1.

3. Spuť svoju slabšiu ruku (v prípade ľavákov pravú) do predstaveného vedra s ľadovou vodou, ktoré stojí vedľa stoličky. Predstavuj si, že cítiš kusy ľadu, spomeň si na taký prípad, keď si skutočne mal ruku v ľadovej vode.

4. Drž ruku v predstavovanej ľadovej vode a uvedomuj si, že ruka je čoraz studenejšia a čoraz stŕpnutejšia.

5. Vyber ruku z predstavovaného vedra a uštipni ju druhou rukou, aby si mohol posúdiť mieru stŕpnutia.

6. Znormalizuj pociťovanie tak, že si budeš trieť stŕpnutú ruku od zápästia smerom k prstom a súčasne si budeš v duchu hovoriť: Ruku mám v poriadku.

7. Pripomeň si, že v budúcnosti budeš vedieť vyvolať takýto pocit stŕpnutia už tým, že sa rozpamätáš na tento prípad, a že vieš preniesť stŕpnutie na druhú ruku alebo na hociktoré

boľavé miesto tela, keď položíš strpnutú ruku nad to boľavé miesto.

8. Odpočítaj sa, cíť sa výborne a celkom zdravý.

## ODSTRÁNENIE BOLESTI V HLADINE BETA

V hypnóze sa dostanú k slovu mozgové vlny théta, a tak je Silvova štandardná technika prvej pomoci adaptáciou hypnotickej techniky pri dosiahnutí hladiny théta, ako sme to predtým opísali.

Existuje však aj iný spôsob na odstránenie bolesti, pri ktorom nie je potrebné ponoriť sa ani do hladiny alfa, ani do hladiny théta. Najúspešnejšie ho možno použiť pri dlhotrvajúcej, vytrvalej, chronickej bolesti.

Boľstou nás príroda upozorňuje, že niečomu treba venovať pozornosť. Opísaný spôsob umrtnenia ruky je metóda prvej pomoci. Je dobrý na to, aby sme znížili alebo odstránili bolesť dovtedy, kým sa dostaneme k lekárovi, ktorý vyšetří boľavú časť tela. Môžeš ho použiť aj vtedy, ak ti lekár predpíše liek na utíšenie bolesti.

Ak ťa lekár vyšetřil, absolvoval si viaceré vyšetřenia a liečenia, a napriek tomu bolesť nepoľavuje, použi nasledujúci spôsob v hladine beta:

1. Poukáž na presné miesto bolesti.
2. Keby si pre bolesť hľadal nádobu, akú by si potreboval (konzerva, fľaša, debna a pod.)?
3. Keby mala bolesť farbu, aká by bola? Precíť bolesť! Akú má farbu?
4. Keby mala bolesť chuť, aká by bola? Precíť bolesť! Akú má chuť?
5. Keby mala bolesť vôňu, aká by bola? Precíť bolesť! Akú má vôňu?
6. Zopakuj znova prvých päť krokov a všimni si, či sa zmenilo miesto bolesti, jej tvar, farba, chuť a vôňa.
7. Ak ešte pociťuješ bolesť, zopakuj v prípade potreby celý cyklus (prvých 5 krokov) aj niekoľkokrát dovtedy, kým bolesť nezmizne.

Pani L. W. mala päť rokov burzitídu (zápal zhybového puzdra). Štyrikrát zopakovala celý cyklus, a bolesť zmizla, mohla pohybovať plecóm bez bolesti. Ani o niekoľko týždňov sa nesťažovala.

Pán R. B. mal jedného rána záchvat lámky v palci na nohe. Tieto bolesti patria medzi najintenzívnejšie bolesti. Podľa pacientov trpiacich na lámku je to taký pocit, akoby bol palec zovretý zverákom, ktorým ešte niekto otáča. Pán R. B. krívajúc prišiel na kurz, kde sme učili aj túto metódu. Prihlásil sa, že bude pokusnou osobou a prikrivkal pred skupinu. O päť minút išiel na miesto bez bolesti a bez krivkania.

A. R. trápili chronické bolesti v krížoch. Dvakrát poctivo prešiel celý cyklus. Keď ho inštruktor na začiatku tretieho cyklu vyzval, aby ukázal miesto bolesti, vykrikol: „Už nebolí!“

Dr. C. D., lekár, ktorý sa zúčastnil na tomto podujatí, sa hlásil, že vyskúša metódu, lebo ho trápi tenisový lakeť. Po niekoľkých cykloch bolesť zmizla. Nechcel sa však vrátiť na miesto a sústavne mrmlal, že to nie je možné, bez prestania krútil lakťom, aby našiel boľavé miesto. Keď si po dlhom čase predsa konečne sadol, nedôverčivo kýval hlavou.

Nie je v tom nijaký zázrak. Bolesť je subjektívny pocit, záležitosť pravej polovice mozgu. Akonáhle z nej urobíš predmet, určíš jej miesto, tvar, farbu, chuť a vôňu, zmení sa na objektívnu vec. A mozog je nútený poslať endorfín na utíšenie bolesti.

Niekedy nás niečo bolí tak dlho, že bolesť považujeme za neodlučiteľného druhu. Hovoríme: „Moja bolesť.“ Aby sme sa jej čo najťažšie zbavili, dáme jej aj osobitnú nálepku: „Moja bolesť kĺbov.“

Chronická bolesť je zvyk. Prečo trpíš? Oslobod' sa od toho očakávania a viery, že bezpodmienečne musíš mať bolesť. Naruš zvyk! Ak ťa niečo bolí, ihneď začni cyklus na odstránenie bolesti.



## SPRÁVANIE V SITUÁCII OHROZENIA

Zopakuj si opäť 12. cvičenie.

### POUŽÍVANIE HLADINY ALFA V SÚRNYCH PRÍPADOCH

David Pelby, ktorý žil vo Winnipegu v Kanade, sa dostal do mimoriadnej situácie. Pred dvoma rokmi absolvoval kurz Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti a metódu aj používal na riešenie drobných problémov. V marci roku 1980 však stál pred vážnym problémom. Vypočujme si príbeh bezprostredne od neho:

„Pracoval som pri naftových vrtoch v Saskatchewane pri jazere Wollaston v Kanade. Bol som práve asi vo výške 6 metrov na vrtnej veži, kde mi povedali, aby som išiel k vonkajšej časti veže a tam čakal, kým urobia istý vrtný úkon.

Chytil som sa konštrukcie veže, ale som si nevšimol, že mi akosi zavadzajú prsty. Kým som si stačil uvedomiť nebezpečenstvo, už som mal preč konce prstov ľavej ruky.

Do hlavy sa mi odrazu tisli myšlienky: Len pokoj, drž sa! Nech ma to nebolí! Pozbieral som všetky sily a zliezol som po rebríku a v duchu som si hovoril: Nesmieš ma bolieť, nebolí, nekrvácaj! Keď som zišiel na zem, ihneď som začal uplatňovať Silvovu metódu na odstránenie bolesti. Neviem, ako by ma to bolelo bez toho, ale predtým som aj pri menšom úraze pociťoval väčšiu bolesť a stratil som viac krvi. Ponoril som sa do svojej hladiny a takto som sa programoval: Nepociťujem bolesť, stratila sa, rana sa zacelila.

Osem hodín, ktoré nasledovali potom, boli strašnejšie ako samotný úraz. Trvalo to asi hodinu, kým zohriali motor malého lietadla, kým sme mohli vzlietnuť. O hodinu a pol sme pristáli na dočasnom letisku pri Lynn Lake. Mala ma tam čakať sanitka, ale podľa správ mohla doraziť až o hodinu, tak

som sa sám postaral o to, aby som sa dostal do nemocnice. Len v nemocnici som sa dozvedel, že zle pochopili správu z rádia a vôbec po mňa neposlali sanitku.

Musel som znova čakať hodinu a pol, kým prišiel lekár do nemocnice. Od neho som sa dozvedel len to, že mi nevie pomôcť. Poslali ma do Winnipegu, ktorý leží asi tisíc kilometrov južnejšie. Podľa všetkého do Winnipegu by som sa dostal až na druhý deň. Naprogramoval som si, aby sa o mňa postarali čo najlepšie a aby som sa dostal do Winnipegu čo najrýchlejšie. Naprogramoval som si aj to, aby som sa dostal k najlepšiemu lekárovi.

Za hodinu lekár obstaral lietadlo typu Lear Jet a v sprievode zdravotnej sestry ma naložili do lietadla. Osem hodín po úraze som dorazil do Winnipegského lekárskeho strediska, ktoré leží vyše tisíc kilometrov od miesta úrazu.

Počas celej cesty som nemohol dostať ani jedlo, ani liek na utíšenie bolesti. Celý čas som bol pomerne pokojný a zhovorčivý. V danej situácii som sa usiloval byť čo najveselší.

Po operácii sa môj stav vďaka pozitívnym, liečivým myšlienkam, vďaka najlepšej strave, starostlivej opatere a výbornej atmosfére na oddelení H veľmi rýchlo zlepšoval. O štyri dni sa mäso a koža na koncoch prstov zahojili na 80–90 %. Na štvrtý deň mi lekár odstránil švy a poznamenal, že som jeden z najúspešnejších prípadov v malých plastických operáciách, aký kedy videl. Jedna zdravotná sestra povedala, že som mal obrovské šťastie, keď som sa dostal do rúk jednému z najlepších odborníkov v tomto odbore.

Ostal som v nemocnici ešte ďalších sedem dní na fyzioterapeutické liečenie a potom ma prepustili. Tri týždne po operácii som bol schopný vykonávať aj zložitejšie pohyby: vedel som otočiť gombíkom na dverách, vedel som si pozapínať gombíky a zo srdca som sa tešil každému pokroku. Veľmi rýchlo som nastúpil do práce na inom pracovisku. Naučil som sa, že so zdravou dušou, so zdravými myšlienkami a so zdravým telom môžem dosiahnuť fantastické výsledky.“

V čase úrazu už David Pelby dva roky používal Silvovu metódu kontroly mozgovej činnosti, možno preto povedať, že mal už rutinu v používaní hladiny alfa.

## LEPŠIE VYUŽÍVANIE MOŽNOSTÍ NÁŠHO VEDOMIA POMOCOU TECHNIKY TROCH PRSTOV

Uvedené programovanie môžeš rozviť tak, aby sa ti v akejkoľvek situácii ohrozenia zapli liečivé sily.

Používaj na to techniku troch prstov, prípadne jednu novú zásadu. Táto nová zásada sa vynára v súvislosti s optimálnym časom seaprogramovania. Je samozrejmé, že na seaprogramovanie nie je najideálnejší čas, keď prechádzaš cez rušnú križovatku. V tomto prípade je frekvencia mozgových vln vysoko v hladine beta. Najlepší čas na programovanie je vtedy, keď sa tvoje mozgové vlny prirodzene spomalia. A to je v noci. Ale kedy? Odpoveď nechaj na seba. Pred usnutím si naprogramuj, že sa v ideálnom čase zobudíš. Pri prvom zobudení sa ponor do hladiny alfa a rob všetko, čo ti tu opíšem. Budeš v hlbokkej hladine alfa a programovanie bude určite účinné.

Ak si pripravený na to, aby si sa naprogramoval na hocijaký prípad ohrozenia zdravia, rob toto:

1. Bezprostredne pred usnutím sa ponor do hladiny alfa.
2. V hladine alfa si daj príkaz, aby si sa zobudil v čase optimálnom na programovanie pre prípad ohrozenia zdravia.
3. Zaspi v hladine alfa.
4. Keď sa v noci zobudíš, ponor sa opäť do hladiny alfa.
5. V hladine alfa si zlož končeky hociktorých prvých troch prstov.
6. Povedz si v duchu: Keď sa v budúcnosti dostanem do hocijakej situácie ohrozenia, stačí, keď sa budem pozeráť do neznáma a pôsobením tohto pohľadu sa ihneď dostanem do hladiny alfa. Takto budem môcť lepšie používať svoje vedomie, aby som sa z hocijakého stavu ohrozenia dostal v čo najlepšom zdraví.
7. Zaspi opäť v hladine alfa.

Toto predprogramovanie ti umožní, aby si sa nezávisle od vonkajších podmienok hocikedy dostal do hladiny alfa a mohol si naprogramovať liečenie a zdravie. Nebudeš potrebovať zdĺhavé spätné počítanie. Dostaneš sa do hladiny alfa prostým pôsobením toho, že sa budeš dívať do neznáma.

## 18. cvičenie

### POSTUPY PRVEJ POMOCI

Urob opäť 12. cvičenie.

Chcel by som ťa oboznámiť s novou koncepciou, ktorá súvisí s vizualizovaním, s obrazovou predstavou. Bude reč o umiestnení obrazu v predstave. Ak si obraz premietneš bezprostredne pred sebou, programuješ v prítomnosti. Ak položíš obraz viac doprava, vkročíš do minulosti. Ak je obraz viac doľava, si v budúcnosti. Predstav si, že sa otočíš čelom na juh. Zapadajúce slnko – minulosť – budeš mať na pravej strane, vychádzajúce slnko – budúcnosť – bude vľavo.

Na začiatku výskumu Silvovej metódy som to vyskúšal na vlastných deťoch. V záujme naprogramovania budúcnosti, napríklad kvôli lepším známkam v škole, som ich musel otočiť trochu doľava. Súhlasí to s odchýlkou, ktorú si môžeme všimnúť pri hypnotizovaných osobách, občas sa to prejavuje v takej miere, že spadnú, ak im nepomôžeme do pôvodnej polohy.

Pri zrýchlenom liečení úrazu si v predstave najprv naprogramujeme chvíľkový stav – bezprostredne pred sebou. Potom nasleduje dôležitý krok: obraz posunieme trochu doľava a predstavíme si na ňom proces liečenia. Na tento obraz sa pozeráme asi 12 minút. Potom ho posunieme ešte viac doľava a v predstave sa vidíme, že sme celkom vyliečení, zdraví.

Na liečenie po úraze treba uskutočniť toto 15-minútové cvičenie:

1. Dívaj sa do neznáma a ponor sa do hladiny alfa.
2. Predstav si svoj obraz bezprostredne pred sebou, akoby si sa díval do veľkého zrkadla.
3. Venuj dve minúty na vyšetrenie problému a medzitým zisti, ktoré oblasti sú najdôležitejšie.
4. Posuň svoj obraz trochu doľava.
5. Predstav si, že sa tvoj stav zlepšuje. Predstav si, že sa všetky poranené časti tela začínajú hojiť. Venuj tomu asi 12 minút.

6. Posuň svoj obraz ešte viac doľava.

7. Predstav si, že si celkom zdravý. Uchovaj si tento obraz, na ktorom si celkom zdravý, asi minútu.

8. Aj toto cvičenie ukonč počítaním.

Opakuj toto 15-minútové cvičenie denne trikrát: ráno, na poludnie a večer.

Predstavený obraz musí byť v súlade so skutočným poranením. Ak došlo napríklad k ťažkej popálenine, kvôli ktorej treba transplantovať kožu, predstav si na popálenej časti tela novú kožu, predstav si mokvanie, predstav si žily, ako zrastajú so žilami transplantovanej kože.

## AKO ZASTAVIŤ SILNÉ KRVÁCANIE

Pri úraze, ktorý zapríčiní krvácajúcu ranu, je krvácanie do istej miery užitočné, lebo vytekajúca krv vymýva ranu. Ak sa však krvácanie včas samo nezastaví, je dôležité, aby si ho vedel zastaviť.

Aj na chirurgii sa vyskytnú prípady, že ani po lekárskom zákroku nezastane krvácanie. V takom prípade sa pokúšali využiť už aj pomoc hypnotizéra. Človek, ktorý sa vyzná v hypnóze, vie dať príkazy na zastavenie krvácania aj osobe, ktorú uspali. Chirurgovia (a možno aj sám hypnotizér) sa fascinujúco pozerali, ako sa prúd krvi spomaľuje, až celkom ustal.\*

Ak máš silné krvácanie, rob toto:

1. Ponor sa do hladiny alfa.

2. Predstav si, že sa zranená oblasť podchladzuje. Pociťuj, že je čoraz chladnejšia a chladnejšia. Pokry ju v predstave ľadom. Uvedom si, že ju pokrýva ľad.

3. Pokračuj tak dovtedy, kým sa krvácanie nezastaví. Potom ukonč cvičenie.

---

\* V knihe opisujem viac podobných postupov. Nervové bunky nášho mozgu sú totiž vždy schopné komunikovať s nervovými bunkami iného mozgu, keď je v nebezpečenstve život. Teraz je však prvoradým cieľom, aby si sa pripravil na vlastnú obranu.



Naše telo poslúcha vedomie. Ak udržiavame v predstave obraz chladu, tkanivá v krvácajúcej oblasti sa skutočne podchladi. Žily sa stiahnu, uzavru, krvácanie sa zastaví.

## ZHRNUTIE POSTUPOV PRVEJ POMOCI PODĽA SILVOVEJ METÓDY

Nasledujúce body sú rady na správanie v situácii ohrozenia:

1. Sadni si na stoličku s rovným operadlom. Ponor sa do hladiny alfa.

2. Spätným počítaním prehĺb svoju relaxáciu.

3. V predstave ponor svoju slabšiu ruku do vedra s ľadovou vodou.

4. Drž tak ruku asi 5 minút, aby ti chladla čoraz viac.

5. Daj si ruku do lona a na skúšku si ju poštip druhou rukou.

6. Strpnutie ruky ukonč tak, že si budeš trieť ruku smerom od zápästia k prstom, pričom si budeš v duchu hovoriť: Ruku mám v poriadku.

7. Pripomeň si, že v budúcnosti budeš vedieť vyvolať také isté strpnutie aj túžbou a budeš ho vedieť preniesť jednoduchým dotykom na hociktoré boľavé miesto tela.

8. Ukonč cvičenie v hladine alfa.

## ODSTRÁNENIE BOLESTI V HLADINE BETA, T. J. ĽAVOU POLOVICOU MOZGU

1. Ukáž miesto bolesti.

2. Identifikuj tvar a rozmery bolesti tak, že jej v duchu nájdeš nádobu, do ktorej sa práve zmestí.

3. Identifikuj farbu bolesti.

4. Urč chuť bolesti.

5. Urč vôňu bolesti.

6. Opakuj znova prvých päť krokov dovedy, kým bolesť neprestane.

## PREDPROGRAMOVANIE NA LEPŠIE VYUŽITIE MOŽNOSTÍ NÁŠHO VEDOMIA

1. Ponor sa do hladiny alfa.
2. Zlož si prvé tri prsty hociktorej ruky.
3. Povedz si v duchu: Keď si hocikedy zložím tri prsty ktorejkoľvek ruky, začne moje vedomie pracovať v hlbšej hladine vedomia v záujme vyliečenia hocijakej choroby.
4. Ukonč cvičenie v hladine alfa.

## PREDPROGRAMOVANIE OKAMŽITÉHO STAVU ALFA V PRÍPADE OHROZENIA

1. Pred usnutím sa ponor do hladiny alfa.
2. Povedz si v duchu, že sa chceš zobudiť v optimálnom čase na predprogramovanie pre prípad ohrozenia.
3. Zaspi v hladine alfa.
4. Ak sa v noci zobudíš, ponor sa opäť do hladiny alfa.
5. Zlož si tri prsty na hociktorej ruke.
6. Povedz si v duchu: Ak sa v budúcnosti hocikedy dostanem do stavu ohrozenia, stačí, ak sa budem dívať do neznáma. Takto budem vedieť lepšie používať svoje vedomie, aby sa môj zdravotný stav čo najviac zlepšil.
7. Zaspi znova v hladine alfa.

## PROGRAMOVANIE ZRÝCHLENÉHO VYLIEČENIA Z ÚRAZU

1. V prípade potreby použi metódu pohľadu do neznáma a ponor sa do hladiny alfa.
2. Predstav si, že sa dívaš do veľkého zrkadla a venuj dve minúty prehliadke svojho zranenia.
3. Posuň obraz trochu doľava a predstav si, že sa tvoj stav zlepšuje, rana sa hojí, krvácanie prestáva, chýbajúce tkanivo sa vyplňa, zlomená kosť zrastá. Venuj tejto predstave asi 12 minút.

4. Posuň obraz doľava a predstav si, že si celkom zdravý. Uchovaj si tento obraz dve minúty.

5. Ukonč cvičenie a v ten deň ho zopakuj ešte dvakrát, počas ďalších dní ho zopakuj trikrát, kým celkom nevyzdravieš. (Najlepšie je robiť cvičenie ráno, napoludnie a večer.)

## ZASTAVENIE SILNÉHO KRVÁCANIA

1. Ponor sa do hladiny alfa; môžeš použiť techniku pohľadu do neznáma.

2. Predstav si, že krvácajúca časť tela je čoraz chladnejšia. Precíť, že je studená. V duchu ju prikry ľadom.

3. Pokračuj v tom dovtedy, kým krvácanie neprestane, potom ukonč cvičenie.

### 19. cvičenie

## PRAVÁ POLOVICA MOZGU A POZITÍVNY SPÔSOB MYSLENIA

Urob opäť 12. cvičenie.

Silvova metóda je dvojité systém. Používaš ju čiastočne na svoje liečenie, čiastočne na liečenie iných. Na obidva druhy liečenia potrebuješ hladinu alfa a pozitívne myslenie. Negatívne myšlienky sú schopné negatívne ovplyvňovať svoje prostredie v okruhu asi 8 metrov. Pozitívne myšlienky ovplyvňujú prostredie pozitívnym smerom, ale ich vplyv vzdialenosť neobmedzuje. Negatívne myšlienky nás vždy hatia, ničia alebo spôsobujú bolesť. Pozitívne myšlienky pomáhajú, tvoria a liečia.

Na pomoc bezprostrednému okoliu stačí, ak vytvoríš pozitívny duševný prístup. Tvoja aura zaúčinkuje. Toto vyžarovanie energie ľudského tela reguluje v rovnakej miere pravá aj ľavá polovica mozgu. V našej kultúre sa však väčšina ľudí naučí potláčať predvídave pocity pravej polovice mozgu, kto-

rými sa vie dívať do diaľky i do budúcnosti, ako nelogické a nespoľahlivé javy. Preto sa k nám skoro nikdy nedostane hlas pravej polovice mozgu, ak neberieme do úvahy záblesky predvídania, intuície alebo tzv. psychické informácie alebo mimozmyslové vnímanie.

Terajšie učenie a tréning ti pomôže, aby pravá polovica mozgu mohla mať väčšiu úlohu v tvojom živote. Tvoja túžba, viera a očakávanie ti umožnia, aby si mohol byť intuitívnejší. Čím viac uvoľníš tento proces, tým budeš intuitívnejší a vnímavejší. Dovoľ pravej polovici mozgu, aby zaujala popri ľavej polovici svoje zaslúžené miesto, a tak zlepšila náš svet.

Ponor sa do hladiny alfa. Predstav si svoju chorobu v obraze, predstav si, ako sa choroba stráca a ty si opäť zdravý. Tvoje mozgové vlny a myšlienkové obrazy budú fungovať ako liečebné nástroje.

Liečenie je objektívne, ak naň používame fyzické prostriedky. Je subjektívne, ak ho vykonávame myšlienkovými prostriedkami. Liečenie prebieha najideálnejšie, ak používame súčasne subjektívne i objektívne metódy. Subjektívne liečenie prebieha smerom z vnútorných vrstiev hmoty k vonkajším vrstvám, objektívne liečenie zas smerom z vonkajších vrstiev hmoty k vnútorným vrstvám. Preto Silvova metóda predovšetkým odbornú lekársku pomoc dopĺňa, no nenahrádza ju.

## ODHALENIE PODVEDOMIA

Jedným z prvých priekopníkov v štúdiu ľudského vedomia bol F. W. H. Myers. Pri istej príležitosti povedal, že podvedomá časť nášho vedomia „nie je len smetisko, ale aj zlatá baňa.“

A naozaj, naše podvedomie je zdrojom živelných reakcií, alergií, podvedomých príznakov a skalopevných zvykov. Súčasne je však i prameňom intuície, kreatívnej geniality, telesnej dokonalosti, tvorivých a duševných impulzov, ktoré obohacujú náš život. Hladina alfa a obrazovka v predstave nám umožnia, aby sme otvorili a kontrolovali podvedomú vrstvu

nášho vedomia. Pripomeň si, že obrazovka v predstave sa nachádza mimo nášho tela asi v dvadsaťstupňovom uhle nad výškou očí. Na túto obrazovku premietame svoje myšlienkové obrazy. Keď v uvoľnenom stave premietneš na obrazovku seba samého, vtedy nepremietaš fyzický pár svojej fyzickej existencie, ale premietaš jeho príčinu, t. j. formu jeho energie.

Premietnutý obraz sa neskôršie zhmotní aj vo fyzickej forme. Takto môžeš použiť svoju predstavu na to, aby si zmenil nepríjemný stav, aby si pomohol svojmu lekárovi pri liečení svojho tela. Liečiš takto seba samého.

Medicína sa sústreďuje na fyzické vzťahy liečenia. Na prekonanie chýb telesného stavu si vybudovala ohromný arzenál rozličných metód. Trvá roky, kým sa lekár naučí, kedy a ako má jednotlivé metódy použiť a ako ony pôsobia.

Silvova metóda sa sústreďuje na duševné aspekty liečenia. Nemieša sa do kompetencie lekárskej práce, veď nepoužíva fyzickú, ale duševnú hladinu. A keďže lekári používajú konkrétne, fyzické metódy, ani oni sa obyčajne nemiešajú do sveta abstraktných duševných metód. Výnimkou je prípad, keď lekár predpíše placebo, liek bez liečivého účinku, lebo v takomto prípade využíva silu pacientovho vedomia. Keď lekár naordinuje hroznový cukor ako liek, prebúda v pacientovi vieru a očakávanie, že nastane liečenie – a to sa aj stane.

Prívrženci Silvovej metódy vítajú takúto výnimku, treba si však uvedomiť, že my na dosiahnutie cieľa používame presnejšie a účinnejšie prostriedky, ako je placebo.

## LIEČENIE INÝCH

Je dôležité znova zdôrazniť, že Silvova metóda nenahrádza lekárske ošetrenie, ale ho skôr dopĺňa. Dobré si to zapamätaj, najmä vtedy, ak sa postupne dostaneš do čoraz hlbších vrstiev hladiny alfa a tam – používajúc obrazovku v predstave – budeš naprávať telesné chyby a urýchľovať liečenie iných.

Ak nepracuješ „vo fyzickom svete“, ale Silvovou metódou pomáhaš v liečení iných, netlačíš sa nepovolane do výsostných sfér medicíny. Obvineniu z čarovania môžeš predísť tak,



že nikdy nebudeš pomáhať v liečení prítomnej osoby. Milióny našich absolventov sú schopní rýchlo sa ponoriť hlboko do hladiny alfa. V hlbokkej hladine alfa možno liečiť aj na diaľku. Telesné zmeny vedia objaviť pomocou intuície, vedia ich odstrániť v predstave (čiže v duševnej sfére), čo sa potom vo fyzickej sfére aj uskutoční.

Tak pomohol náš absolvent svojmu susedovi zbaviť sa ischiasu, ktorý ho trápil už niekoľko rokov.

Iný poslucháč pomohol istému tanečníkovi zbaviť sa opuchu, ktorý by mu bol zabránil vo vystúpení.

Ďalší poslucháč pomáhal pri zapojení činnosti čriev novorodenca, a tak sa vyhli riskantnému chirurgickému zákroku.

Mám toľko podobných prípadov, že by stačili na celú knihu.

Keď sa ponoriš do hlbokkej hladiny alfa, čo je výsledkom tvojho tréningu, môžeš účinne pracovať. Cvičením sa naučíš ponoriť aj do hladiny théta, to je hlbšia hladina vedomia ako hladina alfa. Frekvencia théta má 4 až 7 impulzov za sekundu. Regulácia vegetatívneho nervového systému spadá do tejto dimenzie. Prostredníctvom tohto systému môžeme posielat odkazy, ktoré sa zrodili v hladine alfa, svojim bunkám, tkanivám, orgánom a žľazám.

Tento dôležitý fakt znamená, že v tejto hlbokkej hladine svojho vedomia môžeš v duchu usmerňovať bunky a orgány svojho tela a tak isto, hoci aj na diaľku, aj bunky iného človeka, ktoré môžeš uzdraviť podľa svojej vôle. V hlbokkej hladine alfa môžeš prostredníctvom svojich myšlienok, pomocou svojej viery a očakávania, blahodarne pôsobiť na bunky svojho tela.

## ZÁCHRANA TVOJHO ŽIVOTA POMOCOU PRAVEJ POLOVICE MOZGU

Urob opäť 12. cvičenie.

### PSYCHOSOMATICKÉ A ORGÁNOVÉ CHOROBY

Ako som už uviedol, negatívne myslenie oslabuje imúnny systém. Strach, úzkosť, nepriateľstvo a fóbie ohrozujú zdravie práve tak ako osýpky, cholera, TBC alebo malomocenstvo.

Čo vyvoláva trápenie a podobnými slovami označované negatívne myslenie, ktoré zároveň oslabuje imúnny systém? V hladine beta, na frekvencii 20 Hz, nazývame trápením negatívne rozmýšľanie o životných situáciách a konfliktoch. Trápenie a iné formy negatívneho myslenia oslabujú imúnny systém. Oslabený imúnny systém doháňa životne dôležité orgány tela do nebezpečenstva, až stratia rovnováhu. Problémy, ktoré sa začínajú psychosomaticky a pri ktorých sa v počiatočnej fáze nedá zistiť telesná zmena, sa často zmenia na ochorenie istého orgánu, kde už možno poukázať na telesnú príčinu.

Pozrime sa na prípad Brada Koblentza. Mal fóbiu, ktorá mohla spôsobiť vážne telesné problémy. V hladine alfa však pracoval na probléme a práca bola úspešná. Vypočujte si jeho príbeh:

„Kurz Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti som absolvoval v skupine Judity L. Powellovej. Na kurze som sa zúčastnil najmä preto, lebo som už 12 rokov trpel na agorafóbiu. Agorafóbia je strach z otvoreného priestranstva. Žil som v stálom strachu, že sa ma zmocní panika, že budem mať nedostatok vzduchu, že odpadnem, že zomriem alebo spadnem. Sú ľudia, ktorí sa viažu na určité miesto, kde sa cítia bezpečne. Môže to byť ich domov, dvor, mesto, alebo hocičo iné, kde majú pocit, že sú v bezpečí, že sa tam v prípade ohrozenia môžu utiahnuť.

Počas dvanástich rokov som nedokázal opustiť svoje rodné mesto Bradon, lebo by ma bola zachvátila panika. Nevedel som sám viesť auto, vždy musel pri mne niekto sedieť, vždy som bral do auta niekoľko predmetov z domu, aby som bol pokojný. Báľ som sa strachu.

Podľa mnohých psychológov a behavioristických terapeutov možno takýto strach prekonať len vtedy, ak sa mu pozrieme bezprostredne do očí. Pri prekonávaní agorafóbie je však najťažší prvý krok.

Pomocou Silvovej metódy som sa zbavil strachu.

Keď sa vydávam na akúkoľvek dlhú cestu, predstavím si ‚v zrkadle vedomia‘ obrazy celej cesty, pričom vidím, že som v bezpečí a som celkom pokojný. Programujem si prekrásnu, upokojujúcu cestu.

Ak sa ohlásia negatívne myšlienky alebo sa v mojej hladine objaví strach, poviem si: ‚Zotri to, zotri to!‘ a predstavím si, že som v pokojnom, príjemnom prostredí.

Ak sa počas cesty vyskytnú nejaké negatívne myšlienky, alebo začnem uvažovať spôsobom: ‚Čo by bolo, keby...‘, ihneď si nahlas prikážem zotrieť tieto myšlienky a použijem techniku troch prstov, aby som si predstavil sám seba na príjemnom mieste. Táto technika sa mi osvedčila a verím, že mi aj v budúcnosti pomôže, aby som bol pokojný a uvoľnený.“

Brad Koblenz si mohol „vyrobiť“ celý rad psychosomatických zdravotných problémov, ktoré by mohli spôsobiť príznaky telesných chorôb. Jeho chronické trápenie by napríklad mohlo zmeniť zloženie žalúdočných štiav, z čoho by časom mohol vzniknúť vred. Ale v hladine alfa sa už obidve polovice mozgu zúčastnili na riešení problému.

Prečo nás to nenaučia v škole? Je to predsa také dôležité zo zdravotného hľadiska. Je to taký jednoduchý, rýchly a účinný spôsob!

Psychosomatické choroby si pacient nepredstavuje, sú až príliš reálne. Je možné, že sa rodia v predstave, ale pre tvorivý účinok predstavivosti sa stávajú skutočnými zdravotnými problémami. Lekár často nevie dokázať tieto zdravotné problémy, lebo na ne hľadá objektívne, zvonka smerom do-

vnútra. Keďže sú tieto zdravotné problémy subjektívneho pôvodu, môžu sa dlho ukrývať vo vnútorných vrstvách hmoty bez toho, aby sa ohlásili vo vonkajších vrstvách. Preto je najlepším liečiteľom psychosomatických problémov spočiatku samotný pacient.

## PRAVÁ POLOVICA MOZGU – ZÁCHRANCA ŽIVOTA

Základné výskumy aj klinické dôkazy čoraz viac signalizujú, že väčšina chorôb je psychosomatického pôvodu a zmenou vedomia môžeš zmeniť aj svoje zdravie – môžeš ho zlepšiť alebo zhoršiť. Vari aj zlomenina je psychosomatická záležitosť? Aj otras mozgu je psychosomatická choroba? Z viacerých oblastí výskumu dostávame také správy, že odpoveď na tieto otázky je kladná.

Raz bude táto záležitosť oveľa zrozumiteľnejšia, ale aj dnes možno na základe mnohých psychologických, biologických a filozofických príznakov predpokladať, že nehoda ako taká neexistuje. Opitý vodič vrazí do rodiny, ktorá sa uberá do kostola. Piati zomrú. Nie je to jednoducho nehoda, tragická nehoda?

Za Vyššou inteligenciou, ktorá hýbe vesmírom, sa môžu skrývať také perspektívy a ciele, o ktorých nemôžeme vedieť. A predsa môžeme niečo urobiť. Existuje akási „horúca linka“ k Vyššej inteligencii. A tou je pravá polovica nášho mozgu. Aktivizujúc pravú polovicu mozgu zapneme schopnosť predvídať, čo by sme mohli nazvať aj vnútorným citom.

Prečo sa istá žena rozhodla, že poletí až nasledujúcim lietadlom? Len preto, aby si potom mohla prečítať, že predchádzajúce lietadlo sa zrútilo?

Prečo sa iný muž rozhodol, že v ten deň pôjde dlhšou cestou ako inokedy? Len preto, aby sa dozvedel, že most, ktorým obyčajne prechádzal, odniesol prúd vody?

Bolo to predvídanie, intuícia. Údaj pravej polovice mozgu. V hladine alfa vzrastie aktivita pravej polovice mozgu.

Ranným spätným počítaním aktivizuješ svoje intuitívne prostriedky, ktoré ti pomôžu udržať sa pri živote. Ku koncu

tréningu sa už počítaním od 5 po 1, so zavretými očami, hľadiac trochu hore, dostaneš do hladiny alfa práve tak účinne, ako predtým pri počítaní od 100 po 1 alebo od 50 po 1. Ak si sa naučil predprogramovať, vieš sa pomocou techniky troch prstov dopracovať k účinnejším a intuitívnejším rozhodnutiam a to isté môžeš dosiahnuť aj pomocou techniky pohľadu do neznáma.

Hladina alfa ti teda môže zachrániť život, lebo ti odstraňuje z cesty nebezpečenstvo.

## 21. cvičenie

### NEUTRALIZÁCIA NEBEZPEČNÝCH MYŠLIENOK

1. Zavri oči, so zatvorenými očami pozeraj trochu hore, asi v dvadsaťstupňovom uhle.

2. Kroky 2A, 3A, 3B a 3C sa môžu ľubovoľne vynechať. Počítaj v duchu pomaly od 25 po 1. Medzi číslami dodržuj sekundové prestávky.

A. Začínajúc pokožkou hlavy, usmerňuj svoju pozornosť na jednotlivé časti tela, od vrchu hlavy po prsty nôh, a pritom ich uvoľňuj.

3. Keď dôjdeš k číslu 1, predstav si v duchu, že si mladý, príťažlivý a úplne zdravý.

A. Polož si v duchu otázku: Prečo mám túto chorobu? Dovoľ, aby sa ti rozptýlili myšlienky.

B. Ak sa ti v duchu objaví nejaká osoba, predstav si ju.

C. Predstav si, že si odpúšťate. Predstav si, že sa objímate, alebo si podáte ruky, usmejete sa, hlavami prikývnete na znak súhlasu. Všetko rob s príjemným pocitom.

4. Povedz si v duchu: „Svoje telo a vedomie budem vždy udržiavať v bezchybnom stave.“

5. Hovor si v duchu: „Budem počítat od 1 po 5. Keď dôjdem k číslu 5, otvorím oči, budem sa cítiť výborne, celkom zdravý a lepšie ako predtým.“

6. Začni počítat. Pri čísle 3 opakuj: „Keď dôjdem k číslu 5,



otvorím oči, budem sa cítiť výborne, celkom zdravý, lepšie ako predtým.“

7. Počítaj ďalej po 5. Pri čísle 5 otvor oči a v duchu si znova povedz: „Mám otvorené oči, som celkom čulý, cítim sa výborne, celkom zdravý, lepšie ako predtým. Je to tak.“

## NEGATÍVNY VPLYV NIČIVÝCH MYŠLIENOK

Henry Thoreau napísal: „Väčšina ľudí žije svoj život v tichom zúfalstve.“ Veľa mužov a žien sa stretáva s takými problémami a situáciami, ktoré znamenajú skúšku ich chuti do života. Telefonické linky dôvery, ktoré boli zriadené pre potenciálnych samovrahov, sú vždy obsadené a na tisíce tichých zúfalých volaní prípadne možno jeden telefonický rozhovor.

Pridaj k samovražedným myšlienkam tie negatívne, ničivé myšlienky, ktoré končia krvácaním do mozgu, infarktom, úrazom, záchvatmi, ba i samovraždou, a dostaneš obrovské množstvo vyšinutého myslenia, ktoré sa pridáva k nedozeranému množstvu problémov sveta.

Náprava sa začína doma, v tvojom vedomí.

Kto môže o sebe povedať, že nikdy nemá negatívne myšlienky? Ešte aj tá najmenšia ničivá myšlienka si prisvojuje právo na istú časť skutočnosti. Takéto myšlienky treba udusiť v zárodku. Ako? Už to vieš.

Ak ťa prepadne deštruktívna myšlienka, ktorá sa vzťahuje na teba alebo na iného, v tom okamihu alebo ako rýchlo sa dá, sa ponor do hladiny alfa a rob toto:

1. Identifikuj v hladine alfa ničivú myšlienku, ktorá v tebe práve skrsla.

2. Povedz si v duchu: Nepotrebujem takéto myšlienky, nechcem takéto myšlienky, nebudem mať takéto myšlienky.

3. Ukonč cvičenie.

Podľa inej obmeny metódy sa môžeš naprogramovať tak, že keď sa ohlási negatívna myšlienka, potlačí ju iná, príjemnejšia. Aby si však mal takéto náhradné myšlienky, musíš si

ich najprv vytvoriť. Náhradná myšlienka by mala byť duchaplnejšia a tvorivejšia. Ideálne môžu byť Ježišove, Budhove alebo Božie myšlienky, podľa toho, čo je na vrchole tvojho rebríčka hodnôt v tvojom náboženskom alebo filozofickom systéme. Postup je takýto:

1. Identifikuj v hladine alfa ničivú myšlienku.

2. Povedz si v duchu: Nepotrebujem takéto myšlienky, nechcem tieto myšlienky. Ak sa odteraz objavia takéto myšlienky, budem myslieť na... (Povedz si náhradnú myšlienku, ktorú si si vybral.)

3. Ukonč cvičenie.

Na upevnenie hociktorej variácie môžeš použiť techniku troch prstov. Naprogramuj si, že keď budeš mať deštruktívne myšlienky, zložíš si tri prsty hociktorej ruky, a nevhodné myšlienky zmiznú. Ak v budúcnosti zistíš, že sa tvoje myslenie stáva negatívne, len zlož tri prsty hociktorej ruky a tvoje myšlienky sa automaticky vymenia. Tu je postup programovania:

1. Ponor sa do hladiny alfa. Uvoľnenie prehĺb ešte ďalším počítaním od 10 po 1.

2. Identifikuj negatívnu myšlienku, ktorú chceš odstrániť.

3. Zlož tri prsty hociktorej ruky.

4. Povedz si v duchu: Ak si hocikedy zložím tri prsty hociktorej ruky, začne moje vedomie pracovať v hlbšej, zdravšej hladine.

5. Ukonč cvičenie.

6. Ak sa ohlásia negatívne myšlienky, ihneď si zlož tri prsty hociktorej ruky.

Túto techniku si môžeš naprogramovať na ideálny čas tak, že sa pred spaním ponoríš do hladiny alfa a naprogramuješ si, že sa zobudíš, keď bude ideálny čas programovania. Keď sa spontánne zobudíš, urob prv opísané cvičenie (body 1.–4.).

Túto variáciu môžeš kombinovať aj upevnením. Na konci 4. bodu povieš: Namiesto týchto myšlienok budem myslieť na... (povieš si náhradnú myšlienku).

## BOJOVAŤ ZAČNI VČAS

Také negatívne myšlienky, ktoré síce nie sú až také silné, aby sme ich mohli nazvať ničivými, ale predsa ich trvalá prítomnosť môže narušiť nejaký vzťah alebo udalosť, môžu vytvoriť nepríjemný duševný stav. Ak sa chceš nepríjemného pocitu zbaviť, ponor sa jednoducho do hladiny alfa, tam identifikuj problém a vyhlás, že keď pri čísle 5 otvoríš oči, problém pominie. Potom počítaj od 1 po 5. Treba to uskutočniť čím skôr. Skôr ako sa objaví prvý nepríjemný pocit, nepríjemná myšlienka, skôr ako by mohla spôsobiť bolesti hlavy, epileptický záchvat, astmatický záchvat alebo miernu depresiu.

## TÝMUSOVÁ TECHNIKA

Ak sa práve nemôžeš ponoriť do hladiny alfa, alebo si si vopred nenaprogramoval techniku troch prstov, aj vtedy existuje účinná metóda. Dotkni sa týmusu (detskej žľazy) a usmievaj sa.

Ak si si už naprogramoval techniku troch prstov, tak sa jednoducho dotkni týmusu tromi zloženými prstami. Detská žľaza je umiestnená asi 4 cm pod vrcholom hrudnej kosti, za kosťou. Poslucháči kurzu Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti sa už dávno učia túto metódu, skôr, ako vedci objasnili presnú funkciu detskej žľazy. Dnes pokladajú týmus za akéhosi dirigenta mnohých iných žliaz, systémov a orgánov.

Vedci najnovšie dokázali, že aj úsmev vyvoláva prostredníctvom mozgu tvorbu takých chemických látok, ako sú napríklad endorfíny, ktoré v nás vzbudzujú úsmev. Ináč povedané: aj chvost môže krútiť psom. Ak sa dobre cítiš, usmievaš sa. Ale ak sa usmievaš, cítiš sa dobre.

Tu je teda metóda, ktorá účinkuje okamžite v hladine beta a umožní ti, aby si sa cítil dobre. Ide o objektívnu vec, o bezprostredný telesný jav. Jeho účinok môžeš zvyšovať, ak si vopred naprogramuješ techniku troch prstov v záujme dosiahnutia hlbšej hladiny vedomia. Či už doplníš metódu touto technikou, alebo nie, postupuj takto:

1. Keď zistíš nejaký negatívny pocit alebo negatívny telesný či duševný stav, usmievaj sa.
2. Zlož tri prsty hociktorej ruky.
3. Dotkni sa zloženými prstami na pol minúty detskej žľazy.

Niekoľko typov problémov, proti ktorým možno postup účinne používať:

- závraty,
- únava,
- nuda,
- rozhorčenie,
- depresia,
- ranná únava,
- apatia,
- netrpezlivosť,
- pomätenosť,
- pesimizmus.

## 22. cvičenie

### FANTASTICKÉ CESTOVANIE

1. Zavri oči, so zatvorenými očami pozeraj trochu hore, asi v dvadsaťstupňovom uhle.

2. Kroky 2A, 3A, 3B a 3C sa môžu ľubovoľne vynechať. Počítaj v duchu pomaly od 25 po 1. Medzi číslami dodržuj sekundové prestávky.

A. Začínajúc pokožkou hlavy, usmerňuj svoju pozornosť na jednotlivé časti tela, od vrchu hlavy po prsty nôh, a pritom ich uvoľňuj.

3. Keď dôjdeš k číslu 1, predstav si v duchu, že si mladý, príťažlivý a úplne zdravý.

A. Polož si v duchu otázku: Prečo mám túto chorobu? Dovoľ, aby sa ti rozptýlili myšlienky.

B. Ak sa ti v duchu objaví nejaká osoba, predstav si ju.

C. Predstav si, že si odpúšťate. Predstav si, že sa objímate,

alebo si podáte ruky, usmejete sa, hlavami prikývnete na znak súhlasu. Všetko rob s príjemným pocitom.

4. Povedz si v duchu: Svoje telo a vedomie budem vždy udržiavať v bezchybnom stave.“

5. Hovor si v duchu: „Budem počítat' od 1 po 5. Keď dôjdem k číslu 5, otvorím oči, budem sa cítiť výborne, celkom zdravý a lepšie ako predtým.“

6. Začni počítat'. Pri čísle 3 opakuj: „Keď dôjdem k číslu 5, otvorím oči, budem sa cítiť výborne, celkom zdravý, lepšie ako predtým.“

7. Počítaj ďalej po 5. Pri čísle 5 otvor oči a v duchu si znova povedz: „Mám otvorené oči, som celkom čulý, cítim sa výborne, celkom zdravý, lepšie ako predtým. Je to tak.“

Ako robíš svoje ranné cvičenia, dostávaš sa čoraz bližšie a bližšie k hlbokkej hladine alfa. Naším cieľom je dosiahnuť hladinu strednej frekvencie 10 impulzov za sekundu. Stredná, čiže 10 Hz-ová frekvenčná hladina je vhodná pre taký stav, kde sa aktivizuje väčšia časť nášho vedomia, a preto tu možno najúčinnnejšie programovať.

Naše vedomie však v hladine beta (na frekvencii 14–21 Hz) stále programuje aj vonkajšie okolie. Na to je síce potrebné opakované pôsobenie, ale programovanie nastáva aj tak.

Programujú nás opakujúce sa udalosti, často počuté tvrdenia, inzeráty a reklama v hromadných oznamovacích prostriedkoch. Opakovaním sa môžeš programovať aj sám, napríklad sa naučíš používať klávesy písacieho stroja. Spočiatku vieš napísať povedzme len desať slov za minútu, cvičením sa však naučíš stále viac a viac. Nakoniec sa naprogramuješ na písára na stroji. Tak iste sa môžeš naprogramovať na bicyklovanie, na hru v kolky alebo na šoférovanie. Programovanie v hladine beta nazývame objektívnym učením.

Aj ak si ešte neukončil ranné cvičenia, predsa sa môžeš začať programovať v záujme svojho zdravia. Toto programovanie sa uskutoční na nejakej frekvencii niekde medzi vysokou hladinou beta a nízkou hladinou alfa, podľa toho, ako ďaleko si v učení a ako sa vieš uvoľniť. Čím vyššia je frekvencia tvojich mozgových vln, tým viac opakovania potrebuješ.



Jeden spôsob je takýto: Sadni si na pohodlnú stoličku, zavri oči, vyvráť ich trochu hore a zopakuj si v duchu rannú vetu: Svoje telo a vedomie budem vždy udržiavať v bezchybnom stave. Medzitým si predstav, že si celkom zdravý, energický a príťažlivý. Druhý spôsob je „fantastické cestovanie“.

Pred niekoľkými rokmi premietali film s týmto názvom, ktorý narobil veľký rozruch. Vo filme sa niekoľko lekárov zmenšilo tak, aby sa zmestili do tela živého človeka. Predstav si, že aj ty sa vydáš na takúto cestu vo vlastnom tele a „cestovanie“ bude mať blahodarný účinok na tvoje zdravie.

Kam smeruje naše vedomie, tam sa dostáva aj energia. Ak počuješ o nejakej chorobe a začneš často rozmýšľať o tom, že chorobu dostaneš aj ty, tak ju začneš priťahovať, ba vytvárať. Ak to budeš robiť dosť často, budú ťa nazývať hypochondrom. Hypochonder, ktorý si sústavne predstavuje, že je chorý, môže časom vytvoriť skutočné príznaky obávannej choroby. Aj opak je toho pravdou.

Predstavuj si, že si zdravý. Ak to robíš často v hladine beta, uskutočníš svoje predstavy. Trvá to síce dlhý čas, dlhšie ako v hladine alfa, ale duševné obrazy majú v každej hladine tvorivý účinok.

Predstavuj si, že chodíš po vlastnom tele. Obdivuj svoje srdce, čerpaciu stanicu, ktorá pracuje 24 hodín denne; obdivuj svoj mozog, tento fantastický počítač; žalúdok, obdivuhodný chemický závod, ktorý vie spracovať všelijaké jedlá. Svojím obdivom posielaš týmto orgánom pozitívnu energiu. „Dozvedia sa“, že myslíš na ne v dobrom a to „si cenia“. Na tento dobrý pocit aj reagujú.

Nemusíš poznať anatómiu ľudského tela, aby si mal úžitok z toho mentálneho cvičenia. Nech si akokoľvek predstavuješ srdce, pečeň alebo obličky, stačí to na identifikáciu orgánu a môžeš si byť istý, že „si nevytácal zlé číslo“.

Tvoje cestovanie bude účinnejšie a budeš mať z neho viac pôžitku, ak sa nebudeš musieť medzitým zastavovať a rozmýšľať, čo je nasledujúca stanica. Jedným riešením je, ak ti niekto číta inštrukcie (hneď budú nasledovať). Môžeš si ich nahráť aj na magnetofón a počúvať ich v uvoľnenom stave. Postupuj takto:

1. Sadni si na pohodlnú stoličku, zavri oči, vyvráť ich trochu hore a počítaj naspäť tak, ako to robíš ráno.
2. Keď dôjdeš k číslu 1, zapni magnetofón, alebo požiadaj niekoho, aby začal čítať inštrukcie
3. Toto vnútorné cestovanie v predstave ukonč počítaním tak, ako ranné cvičenie.

## INŠTRUKCIE K FANTASTICKÉMU CESTOVANIU

Uvoľni sa. Zhlboka sa nadýchni. Pri výdychu uvoľni svoje telo a ponor sa ešte hlbšie.

Upriam pozornosť na pokožku hlavy. Predstav si vlasy, ako sa predierajú na povrch pokožky. Pozoruj jeden vlas do hĺbky, až ku koreňom. Víta ťa celý les vlasových koreňov. Poďakuj sa vlasom, že pokrývajú tvoju hlavu. Poďakuj sa pokožke hlavy za ochranu. Nech aj pokožka hlavy pošle ďakovné slová všetkým kožným bunkám, že robia tvojmu telu takú obrovskú službu. Usmerni svoju pozornosť trochu hlbšie a venuj pozornosť lebke. Poďakuj sa jej za hrdinskú prácu. Nech aj lebka pošle poďakovanie všetkým kostným bunkám za to, že tvoria kostru tvojho tela.

Chod' ešte trochu hlbšie, na úroveň mozgu. Úprimnými slovami sa poďakuj mozgu, tomu skvostnému, múdremu orgánu, že usmerňuje tvoje telo ako počítač a zásobuje ťa všetkým, čo potrebuje rozum na to, aby sa mohol prejaviť. Chod' ešte hlbšie do tela a poďakuj sa očiam za zrak, nosu za dýchanie a čuch, ústam a jazyku za chuť a za to, že pripravujú potravu na trávenie.

Kým sa cez hrdlo prekĺzneš do žalúdka, poďakuj sa žalúdku za trávenie, vyjadri svoj obdiv tomu chemickému laboratóriu, ktoré vie spracovať rozličné jedlo.

Blízko žalúdka je pečeň, slezina a žlčník. Poďakuj sa aj im, že spolupracujú pri trávení a inej činnosti tela. Pri vývode žalúdka prejdeš do tenkého čreva. Táto dlhá kľukatá cesta vedie do hrubého čreva. Poďakuj sa tenkému črevu, že pokračuje v trávení a nasávaní výživných látok. Popri slepom čreve sa dostaneš do hrubého čreva. Poďakuj sa mu, že odvá-

dza nečistoty, čo je nevďačná, ale veľmi dôležitá úloha.

V tejto oblasti tela sa poďakuj obličkám za to, že zbavujú krv jedovatých a iných zbytočných látok. Poďakuj sa pohlavným orgánom a brušným svalom, aby tie potom vyjadrili vďaku a uznanie všetkým svalom a tkanivám.

A teraz vstúp do niektorej žily alebo tepny a postupuj s prúdom krvi. Poďakuj žilám a tepnám, že sa udržujú čisté a v každej časti tela zabezpečujú dobrý krvný obeh. Poďakuj sa krvnému obehu, červeným krvinkám a najmä bielym krvinkám, ktoré sú ochrancami tvojej krvi. Poďakuj sa im, že ťa ochraňujú pred chorobami.

S krvou dôjdeš do pľúc, tu opuť na chvíľu žily. Poďakuj sa pľúcam za to, že zásobujú krv kyslíkom, a takto udržiavajú tvoje telo pri živote, a za to, že zbavujú telo otravných plynov. Cestuj opäť s prúdom krvi. Keď prídeš k srdcu, vystúp. Úprimnými slovami sa poďakuj srdcu za to, že neprestajne pumpuje krv ako čerpadlo.

Pokračuj v ceste opäť s krvou, vystúp pod pokožkou hlavy, vylez po vlase. Došiel si opäť mimo svojho tela. Počítaj zvyčajným spôsobom od 1 po 5. Keď otvoríš oči, cíť sa celkom svieži a lepšie ako doteraz.

## 23. cvičenie

### OBRAZ, KTORÝ SI SI VYTVORIL O SEBE

Urob opäť 21. cvičenie

### TVOJ EGO-OBRAZ, TVOJE TELO A TVOJE SPRÁVANIE

Keď sa D. K. začal učiť Silvovu metódu kontroly mozgovej činnosti, trápil sa s vážnymi a nepríjemnými príznakmi hypoglykémie (znížené množstvo cukru v krvi). Občas omdlel, mával závraty a v návaloch sa mu zvyšovala hladina adrenalínu. O dva týždne sa príznaky začali strácať a o dva mesiace celkom zmizli.

Ešte dôležitejšie preňho bolo však to, že našiel seba samého. „Za posledných desať rokov som hľadal kľúč, ktorým by sa dala otvoriť pancierová skriňa mojej duše... Silvova metóda mi ukázala cestu, ktorou sa mám uberať, a vrátila mi sebavedomie.“

Psychologické testy absolventov kurzu Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti signalizovali, že pod vplyvom testu lepšie prijímajú svoj telesný ego-obraz, svoju postavu, celkový zjav. Cítia sa oveľa zdravší ako predtým. Zisťujú aj to, že lepšie vychádzajú s rodinnými príslušníkmi, ktorí sa pre nich stávajú dôležitejšími. Aj s inými ľuďmi vychádzajú lepšie.

Čo sa stane, keď sa človek cíti zdravší, keď má pocit, že vie lepšie spolupracovať s inými? Stane sa zdravší, na pracovisku i doma bude produktívnejší.

Čo sa stane, keď človek

- hodnotí sa lepšie ako predtým?
- stáva sa menej kritický a negatívny?
- lepšie prijíma seba samého?
- stane sa vynaliezavejší?
- zistí, že sa mu zlepšuje pamäť?

Ako dokázali štandardizované testy, tieto účinky sa dostavia, ak si človek osvojí Silvovu metódu kontroly mozgovej činnosti. Ego-obraz absolventov kurzu sa zlepší a ľudia s lepším ego-obrazom sa stávajú lepšími.

## SILVOVA METÓDA V ROZVÍJANÍ OSOBNOSTI

V prípade takej vedeckej metódy, akou je Silvova metóda, nemožno nechať bez povšimnutia jej duševný vplyv. To je možno príčinou, že v cirkevnej škole Guam sa v ostatnom čase rozhodli učiť Silvovu metódu učitelia aj žiaci. Pri tomto rozhodnutí mali svoju úlohu aj výsledky výskumov, ktoré sa robili na iných cirkevných školách v Spojených štátoch.

Výskumy v týchto školách viedol dr. George T. De Sau, ktorý pred kurzom a po kurze uskutočnil s poslucháčmi štandardizované testy osobnosti: pre dospelých použili Cattellov



test, ktorý obsahuje 16 faktorov osobnosti, v prípade stredoškólkov použili HSPQ test. Obidva testy vydal Ústav pre výskum osobnosti a schopností.

Väčšina skúmaných skupín sa vzdialila od „labilných“ príznakov a priblížila sa k príznakom „veľkej ego-sily“, ktorú charakterizuje zrelosť, pokoj a reálny pohľad.

Zvýšenú ego-silu dokázal aj výskum, ktorý sa uskutočnil 4 a 5 mesiacov po kurze. Tento výskum dokazoval väčšie hodnoty ako predtým.

V súvislosti so Silvovou metódou uskutočnili výskum v Albuquerku v Novom Mexiku a v Michigene v kraji Ottawa. Niektoré z ich pozorovaní:

U dospelých bolo možné sledovať významný posun od charakterových vlastností, ako bojazlivý, obviňujúci sa, trápia sa, zmätený k vlastnostiam sebavedomý, rozvážny, veselý.

Rozvoj vnútorného uvedomenia odstránil zábrany v spoločenskom styku. V skupine dospelých signalizoval test 16 PF zmenu vlastností bojazlivý, hanblivý, obávajúci sa na vlastnosti: spontánny, v spoločnosti smelý.

Vo väčšine testov bolo charakteristické, že sa vlastnosti: napätý, frustrovaný, utrápený, prepracovaný menili na: uvoľnený, pokojný, vyrovnaný, nefrustrovaný.

Bolo možné pozorovať aj posun od vlastností: zdržanlivý, utiahnutý, kritizujúci, uzavretý k vlastnostiam: srdečný, družný, obľubujúci spoločnosť.

Podľa testov boli účastníci po istom čase menej podozrievaví, nedôverčiví, rivalizujúci, preukazovali väčšiu ochotu spolupracovať.

Účastníci znova získali istý druh slobody, zbavili sa dávnejšej úzkosti a vnútorného nepokoja. Podľa výsledkov testu sa stratil smútok a pesimizmus, namiesto nich prevláda dobrá nálada, oduševnenie a radosť zo života.

Na lepšiu prehľad výsledkov testov sme zostavili tabuľku. Na ľavej strane uvádzame vlastnosti, ktoré sa účinkom Silvovej metódy strácali, a na pravej strane sú vlastnosti, ktoré sa dostali do popredia:



## Oslabené vlastnosti

ľahko sa dostane do pomykova  
nepokojný, bojazlivý  
sebaobviňujúci  
trápiaci sa  
hanblivý  
bojazlivý  
citlivý na hrozbu  
krčovitý  
frustrovaný  
utrápený  
prepracovaný  
zdržanlivý  
ľahostajný  
kritický  
uzavretý  
podozieravý  
rivalizujúci  
chmúrny  
pesimistický

## Zosilnené vlastnosti

má veľkú ego-silu  
zrelý, rozvážny  
reálny  
pokojný  
sebavedomý  
vyrovnaný  
veselý  
samopašný  
v spoločnosti smelý  
uvoľnený  
mierny  
nefrustrovaný  
vyrovnaný  
srdečný  
družný  
súcitný  
spolupracujúci  
veselý  
oduševnelý

Prečítaj si ľavý stĺpec. Chcel by si byť taký? Teraz si prečítaj pravý stĺpec. Ten sa už viac podobá tomu, aký by si chcel byť?

Testy, ktoré absolvovali poslucháči kurzov Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti, dokázali posun od vlastností v ľavom stĺpci k vlastnostiam v pravom stĺpci.

Účinkom štyridsaťdňových ranných cvičení sa aj ty meníš v tomto smere. Čím viac budeš používať hladinu alfa, tým budú pre teba charakteristickejšie vlastnosti z pravého stĺpca.

## 24. cvičenie

### NEÚMYSELNÉ LIEČENIE

Zopakuj si 21. cvičenie.

Je možné, že už aj to lieči, keď sa naučíš, ako sa dostaneš do hladiny alfa.

G. S., jedna šesťdesiatročná pani, povedala svojmu inštruktorovi: „Ak počas kurzu opustím miestnosť, nebude to preto, že sa nudím, ale už niekoľko rokov ma trápi katar hrubého čreva, preto musím občas ísť veľmi rýchlo na WC.“

„Rozumiem,“ povedal inštruktor, „ale nebuďte prekvapená, ak sa to teraz nestane.“

Nestalo sa tak ani raz. Táto pani sa vyliečila z kataru hrubého čreva jednoducho len tým, že sa ponorila do hladiny alfa a naprogramovala si pozitívne myšlienky.

Inej žene, Louise Owenovej, povedal lekár v septembri roku 1980, že onedlho zomrie. Žena dlhšie ako rok trpela na zápal pečene. Nastal čas, keď bol lekár bezmocný. Hepatitída ovplyvňovala už celý organizmus, nepodarilo sa ju zastaviť.

Dostala sa jej do rúk kniha, ktorá vzbudila jej záujem o Silvovu metódu. Po jej prečítaní si vyhľadala v telefónnom zozname číslo a prihlásila sa na kurz, ktorý prebiehal dva víkendy za sebou.

Prečítajme si spolu list Louisy Owenovej:

„Medzi dvoma časťami kurzu som sa musela hlásiť u svojho lekára na kontrolu. Urobil vyšetrenie krvi a neveril vlastným očiam, výsledok bol celkom dobrý. Zopakoval vyšetrenie, výsledok bol rovnaký. Nevedel pochopiť, ako sa môže niekto za týždeň vyliečiť z posledného štádia hepatitídy. Musel však uznať, že som sa vyliečila. Teraz, po roku som ešte vždy zdravá.“

V prvej časti kurzu Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti sa uskutočňujú 15-minútové cvičenia, keď sa poslucháči ponoria do hladiny alfa. Popri prehĺbení hladiny alfa a popri nácviku techník na riešenie problémov sa tieto „kondičné cykly“ zaoberajú aj nespavosťou, bolesťami hlavy, únavou.

Ale ako pomohli tieto kondičné cykly Louise Owenovej pri odstránení zápalu pečene?

V cykloch sa využívajú pozitívne výroky, ktoré učia, ako sa vyhnúť jednotlivým chorobám, ale zápal pečene sa tam nevyskytuje. Je v nich však toto všeobecné pozitívne vyhlásenie: „Svoje telo a vedomie budem vždy udržiavať v bezchybnom stave.“ Vyzdvihujem to preto, aby som zdôraznil dôležitosť hladiny alfa a pozitívnych myšlienok. Počas kurzu v tisícoch prípadov miznú drobnejšie neprijemnosti a problémy bez toho, aby človek priamo na ne cielil niektorou z techník.

Istá pani, ktorú trápila neuralgia mimického svalstva, oznámila poslucháčom v polovici kurzu, že už necíti bolesti.

Poisťovací agent, ktorý sa stále vypytoval svojho inštruktora, ako by sa mohol zbaviť bolestí kĺbov na ruke, odrazu len vykrikol: „Zmizla mi reuma!“ A ukazuje ruky ostatným, aby to aj oni videli.

Neznamená to však, že je zbytočné zaoberať sa metodikou, že stačí len pobudnúť v hladine alfa. Nevzdávaj sa používania metodiky najmä vtedy, ak ide o nejaký špeciálny zdravotný problém, alebo ak sa zdá choroba komplikovaná, alebo nie sú ti celkom jasné jej duševné vzťahy.

Skoč hlavičku! Puš sa do toho! Rob to, čo považuješ za vhodné riešenie. Pobudni 15 minút v hladine alfa. Predstav si v duchu seba samého v súčasnosti. Posuň obraz doľava a daj sa do poriadku. Posuň obraz ešte viac doľava a predstav si, že si dokonale zdravý.

## 25. cvičenie

### ZLEPŠENIE OBRAZOVEJ PREDSTAVY

Zopakuj si opäť 21. cvičenie.

### ZLEPŠENIE OBRAZOVEJ PREDSTAVY

Nedávno sa na prednáške o vizualizovaní a liečení, ktorú zorganizovala Spoločnosť humanistickej psychológie, opýtali Robina Casarjina, psychoterapeuta harvardskej časti nemocnice v Masechusets, ktorý sa zaoberá liečením stresu, či vizualizovanie súvisí so samohypnózou. Odpovedal, že pri vizualizovaní sa práve zbavuje hypnózy.

A to je pravda! Pri uvoľnení aktivizujeme pravú polovicu mozgu. Pri vizualizovaní používame rovnako pravú aj ľavú polovicu mozgu. Stávame sa čulejší, múdrejší, a tak sme vo väčšej miere svojimi pánmi. Pre hypnotický stav sú charakteristické práve opačné znaky. Čím viac sa uvoľníme a čím lepšie vizualizujeme, tým účinnejšie sa liečime.

Nezabudni, že sa netreba usilovať o farebný širokouhlý obraz, ani o detailný obraz. Ak sa ti podarí uvoľniť sa do akejkoľvek hĺbky, vizualizovať do akejkoľvek miery, pokračuj v liečení. Časom sa uvoľníš hlbšie. Časom budeš vidieť detailnejší obraz. Prečo by si však aj dovtedy nevyužil možnosti liečenia tak, že v dosiahnutej hladine už používaš jednotlivé metódy. Tvoj stav sa bude stále zlepšovať.

Isté cvičenia napomáhajú rozvoj vizualizačných schopností. Keďže pri tvojom vlastnom liečení je veľmi dôležité vizualizovať seba samého, oplatí sa trénovať tzv. zrkadlové cvičenie. Pozri sa v zrkadle, zavri oči a predstav si črty tváre. Potom otvor oči a skontroluj sa. Ak nos, ústa, viečka neboli v predstave dokonalé, prezri si ich v zrkadle zblízka. Potom opäť zavri oči a predstav si tvár. Otvor oči, skontroluj sa. Teraz to bolo už iste lepšie.

V inom, všeobecnejšom cvičení si predstav niečo, o čom si sa s niekým rozprával, alebo o čom si práve čítal. Napríklad

tvoj priateľ práve hovorí o svojom aute. Predstav si jeho auto. Porozmýšľaj, ako asi vyzerá. To nenaruší váš rozhovor. Spi-sovateľ v knihe opisuje nejaký dom. Predstav si, aký je. Nena-ruší to čítanie. Čím viac budeš vizualizovať a predstavovať si niečo, tým budeš zručnejší v kreatívnom bytí. V našom prípa-de ty sám si tvorca, ty sám si stvoriteľ. A čo stvoríš, to je tvoje vlastné zdravie.

## AKO UVÁDZA VIZUALIZÁCIA LIEČIVÚ ENERGIU DO POHYBU

Ak myslíš na to, že pôjdeš k dverám, myšlienka sa neprejaví hneď v slovách. Chvíľu držíš udalosť vo svojom vedomí. Predstavíš si, ako ideš k dverám.

Chvíľkový obraz pôsobí na tvoj počítač ako nárok. Od svojho počítača, od mozgu žiadaš, aby vydal telu príkaz vytvoriť potrebnú energiu na to, aby sa hmotnosť tvojho tela mohla presunúť na istú vzdialenosť a aby nohy mohli vykonať potrebné pohyby. Tvoj mozog prikáže telu vykonať potrebné chemické zmeny a potrebné pohyby svalstva. Ak sa trochu zamyslíš nad týmto jednoduchým pohybom, zistíš, o akej obdivuhodnej schopnosti je v skutočnosti reč.

Ani liečenie nie je väčší zázrak. Aj to je len jednoduchá žiadosť pre tvoj počítač a proces dá do pohybu aj tu myšlienkový obraz. Ak držíš v hlave obraz liečenia, mozgový počítač vytvorí potrebné telesné zmeny a udalosť sa uskutoční.

Vieš, ako treba ísť k dverám. Jednoducho, zmenou myšlienkového obrazu nasmeruješ potrebnú energiu na inú úlohu, napríklad, aby vykonala úkony súvisiace s tvojím zdravím, namiesto toho, aby ťa presunula k dverám. V porovnaní však môžeme pokračovať aj ďalej. Keď chceš ísť k dverám, rozhodneš sa, že to teraz uskutočníš. Vieš iste, že ťa kroky dovedú k dverám. Vykročíš a dôjdeš k dverám. Chceš byť zdravý. Rozhodneš sa, že budeš znova zdravý. Vieš iste, že vizualizovanie v hladine alfa ti pomôže, aby si bol znova zdravý. Ponoríš sa do hladiny alfa, vizualizuješ. Vyzdravieš.

Aké príčinné spojivá sú medzi tým, že si predstavíme imún-



ny systém, ktorý porazí útočiace bakterie, a medzi tým, že sa udalosť napokon uskutoční? Prenechajme odpoveď psychoneuro-imunológom.

Ponor sa do hladiny alfa. Vizualizuj sám seba spolu s problémom. Obrazová predstava, vizualizovanie znamená, že tvoje vedomie sa pamätá na to, čo si očami videl, alebo si si vo vedomí predstavil (líši sa teda od predstavy, počas ktorej vidíš vedomím to, čo tvoje oči ešte nevideli, alebo čo si si ešte neskonkretizoval). Videl si už svoje telo a jeho problém, teda nebude ťažké ho vizualizovať, t. j. rozpamätať sa na niečo, čo sa podobá na to, čo si už videl.

Ďalším krokom je myšlienková oprava problematického miesta. Ak sa vyskytnú aj také veci, ktoré si ešte nikdy nevidel, napríklad pri popáleninách kúsok kože na transplantáciu, rozdrvený obličkový kameň alebo bojujúce biele krvinky, predstav si ich tak, ako si myslíš, že vyzerajú. Namiesto vizualizovania spomínam teraz predstavu, lebo daný jav tvoje oči ešte nevideli a ešte si si ho nikdy ani neskonkretizoval. Musíš konať tak, akoby si vedel, ako tá vec vyzerá. Musíš obraz vytvoriť.

Čo sa stane, ak obraz nie je anatomicky správny? Na tom nezáleží. Tvoj mozog aj tak dostal odkaz, lebo myšlienka existuje a programovanie uskutočňuje myšlienka liečenia. Duševné obrazy tvoria reč myšlienok.

Nie je možné prebrať v knihe všetky duševné obrazy, ktoré možno použiť pri všetkých chorobách.

## VIZUALIZOVANIE, ČIŽE PREDSTAVIVOSŤ V LIEČENÍ

Niektorí ľudia radšej vizualizujú, ako vytvárajú samostatné predstavy. Je to pre nich také, akoby len hádali, a boja sa, že neuhádnu.

Pri liečení neprekáža, ak v predstave niečo neuhádneš, tvoj mozog aj tak rozumie, na čo myslíš. Je však dôležité, či to robíš ochotne. Ak sa ti predstava nepozdáva, je ti cudzia, dávaš tým najavo svoju nedôveru, a nedôvera podkopáva

celú záležitosť. Je preto dôležité, aby si to robil ochotne a s dôverou.

Teraz sa však dozvieš o svojej predstavivosti niečo také, čomu sa budeš pravdepodobne čudovať.

## NEZVYČAJNÁ SCHOPNOSŤ PREDSTAVIVOSTI

Vysvitlo, že ak naša predstavivosť vytvára obraz o niečom, čo sme ešte nikdy nevideli, vytvorený obraz sa napriek tomu vo veľkej miere podobá na skutočnosť. Poviem to ináč: svojou predstavivosťou vieme získavať poznatky o veciach aj mimo nášho zorného poľa.

Ak sa to zdá veľmi „divoké“, spomeniem výskum v súvislosti s „diaľkovým vnímaním“, ktorý sa uskutočňuje už viac ako desať rokov v ústave Menlo Park SR International v Kalifornii. Tento drahý program (stál viac miliónov dolárov), ktorý platila vláda Spojených štátov, vypracoval také techniky, ktoré zvyšujú presnosť a spoľahlivosť tejto schopnosti vnímania. Účastníci tohto výskumu (ako aj vyše dvadsať účastníkov iných podobných výskumov) sa naučili opísať predmety a budovy vzdialené niekoľko tisíc kilometrov a referovať o udalostiach, ktoré sa udiali na miestach vzdialených niekoľko tisíc kilometrov. Presnosť ich opisov dosiahla často až 80 % ešte aj u tých, ktorí predtým takúto prax nemali.

Najdôležitejšie závery výskumu sú tie, že tréningom možno dosiahnuť väčšiu presnosť. Tréning poskytuje spätnú väzbu. Človek sa ešte nenaučil nič bez spätnej väzby. Aj chodiť sa učíme s chybami, tréningom. Chyba, t. j. pád, poskytne informáciu mozgovej kôre a mozog sa naučí nerobiť v budúcnosti chyby. Keď sa učíme hovoriť, spätnú väzbu poskytujú uši. Hrať na hudobnom nástroji sa naučíme tiež len cvikom a pritom dostávame zvukové spätné signály.

Liečivé vedomie spätnou väzbou zosilnie. Uvoľníš sa a premietneš si pozitívny obraz. Nepodarí sa ti vyvolať liečivý účinok. Opäť sa uvoľníš a znova si premietneš pozitívny ob-

raz. Teraz bude tvoje liečenie úspešné. Prostredníctvom spätnej väzby si sa učil. Druhý raz si sa možno ináč uvoľnil, možno si vedel vytvoriť ostrejší obraz, alebo si celej záležitosti venoval viac času. Nech si druhýkrát urobil čokoľvek, stalo sa to súčasťou tvojej schopnosti vďaka spätnej väzbe.

Fascinujúcou pravdou je, že ja, ty, my všetci sme schopní vedome premietnuť svoj um do ľuvoboľnej vzdialenosti a dozvedieť sa také veci, ktoré by sme sa zmyslovými orgánmi nedozvedeli. Cesta k tomu je jednoduchá: uvoľni sa a používaj svoju predstavivosť.

Vysvetlenie: Podľa všetkých príznakov aktivizácia pravej polovice mozgu pomáha v tom, aby sme mohli prekročiť objektívne prekážky priestoru a času.

Túto špeciálnu zvláštnosť našej predstavivosti nepoužívame pri liečení seba samých, ale je užitočná pri liečení iných ľudí.

## VYTVORENIE VNÚTORNÉHO „KINA“

S. M. mala 14 rokov. Viac ako desať rokov ju trápila astma. Keďže matka bola zdravotná sestra a otec pracoval ako röntgenológ, mohli mať doma adrenalín pre prípad záchvatu. Napriek tomu museli dievčatko často brať na nemocničnú pohotovosť. Otec čítal o Silvovej metóde a rozhodol sa, že sám pomôže svojej dcére. Matka bola síce skeptická, ale nemiešala sa do veci.

Pri najbližšom záchvate povedal otec dcére toto:

Predstav si, že si vo vlastnom tele. Predstav si pľúca. Teraz sú sivoružové namiesto toho, aby boli pekné, žiarivo ružové. Nedostáva sa im dosť vzduchu. Pozri sa, v tvojich pľúcach je malý človečik. Drží ruku na regulačnej páke. Na jednej strane páky je napísané „chorá“, na druhej „zdravá“. Teraz je páka nastavená na chorú stranu. Tento človečik je hravý škriatok. Hrajme sa s ním. Zhlboka sa nadýchni a pozri, čo sa stane. (Od hlbokého vdychu začala S. M. kašľať.) Výborne! Vzduch ho poštekľil. Pozri sa, trochu naklonil páku smerom k nápisu „zdravá“. Vidíš, aj pľúca sa sfarbili viac do ružova. Pozrime sa, čo sa stane, ak sa tri razy zhlboka nadýchneš. (Od

vdychu sa S. M. znova rozkašľala.) Vidíš? Človečik opäť trochu posunul páku smerom k zdraviu. Pozri sa na pľúca, sú opäť ružovejšie.

Potom otec vyšiel z izby a prikázal dcére, aby pokračovala sama. Asi o štvrtú hodinu sa vrátil a opýtal sa, ako stojí páka. S. M. odpovedala, že páka už prešla tri štvrtiny cesty od nápisu „chorá“ k nápisu „zdravá“. Po 45 minútach takéhoto dýchania a predstáv S. M. oznámila, že páka stojí na nápise „zdravá“. Potom si ľahla do postele a rýchlo zaspala. Nemusela ísť do nemocnice.

Odvtedy S. M. sama používala vizualizovanie a predstavivosť. Len čo pocítila, že sa chystá záchvat, odišla stranou, napríklad do svojej izby, a začala používať svoju vizualizačnú techniku a predstavivosť. Podľa jej výpovede stačí 5–10 minút, aby bola v poriadku.

Cieľom je teda premietnuť si v predstave taký film, ktorý oživí problém v obrazoch, ukáže nápravu aj šťastný koniec. Istá žena si premietla na obrazovku v predstave známe ragbyové mužstvo Radio City Rockettest. Hráči každým kopnutím ničili baktérie. Istý muž si zobrazil biele krvinky ako žabích mužov vojnového námorníctva, ktorí pochytali útočiace baktérie. Ty sám si spisovateľom, režisérom i producentom filmu. Čo vo svojom vnútornom kine uvidíš, to aj vytvoríš. Návod:

1. Ponor sa do hladiny alfa.
2. Predstav si, že si vo vlastnom tele, práve pri problematickom mieste.
3. Konaj! Naprav chorobnú zmenu.
4. Problém je vyriešený.
5. Ukonč cvičenie.

## AKO SA ZBAVIŤ ZLÝCH NÁVYKOV

Zopakuj si 21. cvičenie.

### NÁDEJ PRE ALKOHOLIKOV

Nedávno sa uskutočnil výskum za účasti 15 skoro vyliečených alkoholikov. 13 mužov a 2 ženy vyplnili najprv štandardizovaný test osobnosti (16 PF Cattell), potom absolvovali kurz Silvovej metódy mozgovej činnosti a potom opäť vyplnili test.

Test uskutočnil psychológ, ktorý spolu s alkoholikmi absolvoval kurz. Test skúmal 16 črt osobnosti.

Výsledky poukázali na to, že zmeny osobnosti, ktoré nastali, súvisia s ego-silou účastníkov. Je to významný faktor, lebo súvisí s tým, ako úspešne alebo neúspešne zvládneme životné situácie. Malá ego-sila často odzrkadľuje narušenie osobnosti.

Opakovaný test zúčastnených signalizoval zmeny smerom k väčšej ego-sile. Alkoholici videli seba samých tak, že sú viac schopní sa vnútorne usmerňovať, čo je znakom mentálneho zdravia a citovej stability. Ľudia s vnútorným usmerňovaním sú podľa príznakov vo zvýšenej miere schopní usmerňovať svoj život a svoje správanie, lebo sú schopní rozhodovať v záujme svojho očakávania. Bolo možné zaznamenať aj inú zmenu: došlo k posunu od ovplyvniteľnej, sebeckej vzorky správania k úprimnému, skromnému, nemanipulovanému správaniu. Okrem toho sa u účastníkov prejavovala až detská citová autentickosť, bezprostrednosť a výrečnosť.

Posilnilo sa aj sebavedomie a sebausmerňovanie účastníkov. Tak sa zdá, že vnútorné upevnenie nahrádza závislosť od vonkajšieho upevnenia. Členovia skupiny referovali o tom, že dokážu istejšie zaobchádzať s akoukoľvek životnou situáciou. V súvislosti s tým sa zmenil aj ich ego-obraz, posunuli sa vlastnosti hanblivého, bojazlivého, majúceho zábrany k prijímaúcemu riziko a k smelému v spoločnosti.



V správaní alkoholikov môže mať veľkú úlohu pocit strachu. Je možné, že alkoholicy pijú preto, lebo sa pokúšajú alkoholom dostať do rovnováhy svoje telo i dušu. Lepší ego-obraz a ovplyvnenie pocitu úzkosti poskytujú nové alternatívy voči alkoholu.

Výskum poukázal na signifikantné zmeny v iných oblastiach osobnosti, kde nastal posun od vlastností: napätý, frustrovaný k vlastnostiam: uvoľnený, pokojný, sebavedomý, rozvážny. Odpovede signalizujú, že jednotlivci posudzujú seba samých tak, že už lepšie ovládajú procesy, ktoré sa v nich odohrávajú.

Pol roka po absolvovaní Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti opäť skontrolovali 15 liečených alkoholikov. 12 z nich nepilo od kurzu vôbec nič. Jeden raz vypil pohár vína, ďalší dvakrát začal piť, ale vedel prestať skôr, ako by sa bol dostal do nemocnice. Spomedzi 15 účastníkov len jeden potreboval nemocničné ošetrovanie kvôli alkoholu.

Na liečenie alkoholizmu nestačí predstaviť si ruku bez pohárika. Patrí sem aj upevnenie slabých črt osobnosti, ktoré vyvolali potrebu pohárikov. Znamená to pozitívne programovanie, aby si si upevnil sebavedomie a sebaistotu a opravil mienku o sebe.

V duchu môžeš vysloviť tieto pozitívne príkazy, kým si vytvoríš obraz. Vizualizuj, ako prijímaš tieto pozitívne príkazy. Stojíš rovno. Vyžaruje z teba nové rozhodnutie. Aj vôňa alkoholu ti je odporná. Z tvojich očí žiari nové svetlo.

Teraz si už pripravený na tretí obraz: žiješ normálnym nealkoholickým životom.

Nechcem to predstaviť ako veľmi ľahkú vec. Je to naozaj neľahká záležitosť. Alkoholikovi radšej odporúčam, aby sa zúčastnil na kompletnom kurze a ponoril sa do svojho zložitého problému z holistického hľadiska, ktoré sa zaoberá celým človekom. Mnohým sa však podarí odvyknúť si od alkoholu aj podľa opísanej metódy. Začni už dnes!

## MYŠLIENKOVÁ PREDSTAVA V NEOBJEKTÍVNEJ SITUÁCII

Je ľahšie predstaviť si obličkové kamene, ktoré si nikdy nevidel, ako alkoholizmus, na ktorý dávno trpíš. Napriek tomu používame techniku troch obrazov proti alkoholizmu aj proti obličkovým kameňom. Obrazom alkoholizmu môže byť napríklad obraz krvi naplnenej alkoholom alebo obraz chorej pečene. Najľahšie si však vieme premietnuť taký obraz, ktorý sme už videli. Predstavíme si, ako sa potácame, lebo sa s nami točí svet, alebo ako sedíme v krčme a spúšťame hrdlom pohárik za pohárikom.

Tento obraz identifikuje problém. Vidíš to priamo pred sebou. Potom posuň obraz trochu doľava a začni problém korigovať. Čo vidíš teraz? Na treťom obraze sa vidíš triezvy v stabilnom svete, kde po krčme niet ani stopy. No ako sa dostaneš až sem? Čo má byť druhý obraz?

Nejestvujú dvaja rovnakí alkoholici. Čo je účelné pre jedného, nebude bezpodmienečne dobré pre druhého. V spomínanom výskume absolvovali alkoholici celý kurz Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti, ktorý sa nezaoberá len zdravotnými problémami, ale rozvíjaním celej osobnosti a jej mnohými inými záležitosťami, o ktorých sa v tejto knihe nehovorí.

## POMOC PRI FAJČENÍ A PREJEDANÍ SA

Tak ako návyk nemierneho pitia môže podkopať naše zdravie a spôsobiť náš koniec, môže to spôsobiť aj nemiernosť v inej oblasti. Je fakt, že ako nefajčiar máš vyhliadky na dlhší život ako fajčiar.

Pozrime sa, ako môžeš využívať hladinu alfa na obmedzenie fajčenia alebo na odvyknutie si od fajčenia. Základný postup bude rovnaký, oboznámim ťa však aj s takým vyvolávacím mechanizmom, ktorý je podobný ako technika troch prstov. Jednoducho povedané, vyvolávací mechanizmus je

také programovanie, ktoré má dosiahnuť, aby pod vplyvom špeciálnej činnosti vznikol želaný účinok.

Pamätáš sa ešte na kňaza, ktorému som pomohol? Sľúbil som, že vysvetlím, prečo som chcel, aby pil vodu. Pitie vody bola vyvolávacia technika. Naprogramoval som si, že vždy, keď si glgne z vody, sa jeho stav zlepši a pri každej príležitosti sa bude cítiť lepšie. Aj ty si môžeš naprogramovať, že keď sa napiješ vody, zmizne tvoja túžba po cigarete či po maškrte.

Môžeš si naprogramovať, že keď sa trikrát za sebou zhlboka nadýchneš, bude to mať podobný účinok – uhasí to tvoju chvíľkovú túžbu, aby si si zapálil, alebo otvoril chladničku.

Ide však o viac ako o toto. Nemierne fajčenie, prejedanie sa i alkoholizmus sú problémami celej osobnosti, preto vyžadujú holistický prístup. Jednotlivé kroky riešenia nie sú u každého rovnaké. Preto môžem urobiť len to, že uvediem niektoré z nich. Vyskúšaj ich. Používaj hociktorý krok podľa toho, ktorý sa ti osvedčí. Prvé dva kroky sú najdôležitejšie, sú predpokladom všetkých ďalších.

## FAJČENIE

1. Ponor sa do hladiny alfa a analyzuj svoj zvyk. Kedy povolíš túžbe? Ako sa vtedy cítiš?

2. Programuj sa každý deň, aby si zdolal tú slabú črtu svojej osobnosti, ktorú si zistil v 1. bode.

3. Použi niektorý z vyvolávacích mechanizmov – napríklad tromi hlbokými vdychmi alebo pitím vody obmedz svoju chvíľkovú túžbu po cigarete.

4. Použi proti fajčeniu techniku troch obrazov:

a) Si fajčiar.

b) Používaš techniky na posilnenie osobnosti a vyvolávacie mechanizmy.

c) Už nie si fajčiar. Na stene vidíš kalendár, ktorý označuje, kedy si prestal fajčiť (asi o mesiac).

5. Naprogramuj si, že si v ten deň zapáliš neskoršie, alebo budeš mať dlhšie prestávky medzi dvoma cigaretami. Ak dodržíš prvé kroky, pokračuj v čoraz väčších krokoch.

## PREJEDANIE SA

1. Ponor sa do hladiny alfa a analyzuj svoj zvyk. Kedy sa podvoľuješ túžbe? Ako sa vtedy cítiš?

2. Programuj sa každý deň, aby si zdolal tú slabú črtu svojej osobnosti, ktorú si zistil v 1. bode.

3. Použi niektorý z vyvolávacích mechanizmov – napríklad tromi hlbokými vdychmi alebo pitím vody obmedz svoju túžbu po jedle.

4. Použi proti prejedaniu sa techniku troch obrazov:

a) Predstav si v duchu svoj obraz a obraz svojho problému.

b) Používaj techniky na posilnenie osobnosti a vyvolávacie mechanizmy.

c) Máš normálnu váhu. Predstav si stupnicu váhy. Predstav si kalendár, ktorý ukazuje naplánovaný čas schudnutia. Predstav si šaty želanej miery.

5. Naprogramuj si, že ťa viac nelákajú kalorické jedlá (masť, cukor, sladkosti), že ti celkom vyhovujú zdravšie jedlá.

### 27. cvičenie

## PREHL'AD LIEČENIA PRAVOU POLOVICOU MOZGU

Zopakuj si 21. cvičenie.

## VŠESTRANNÁ PRAVÁ POLOVICA MOZGU

Nech používaš pravú polovicu mozgu na čokoľvek, osvedčila sa ako veľmi účinná. Je to všestranný orgán. Nie je deštruktívny, ale kreatívny a keď pracuje, vytvára riešenia:

Hudba môže liečiť.

Umenie môže liečiť.

Smiech môže liečiť.

Láska môže liečiť.

Predstavivosť môže liečiť.

Všetko toto aktivizuje totiž pravú polovicu mozgu.

Silvova metóda je len jedným zo spôsobov, ako môžeš aktivizovať pravú polovicu mozgu na kreatívne liečenie. Poskytuje ti na liečenie jednoduchú metodiku vizualizovania a predstavivosti, no táto metóda naozaj funguje. Pravá polovica mozgu sa aj v súvislosti so Silvovou metódou ukázala ako mnohostranná. Môžeš sa odchyliť od konkrétnych navrhnutých krokov, no aj tak bude pre teba cvičenie užitočné. Základom sú hladina alfa, túžba, viera a očakávanie.

## SILVOV ZÁKLADNÝ LIEČEBNÝ POSTUP

1. Premietni si v duchu svoj obraz aj so zdravotným problémom rovno pred sebou (1–2 minúty).
2. Obraz v duchu posuň trochu doľava a predstav si, že sa začal nejaký liečivý proces (asi 12 minút).
3. Obraz v duchu posuň ešte viac doľava a predstav si, že už nemáš problém, si celkom zdravý (1–2 minúty).

## ZLEPŠOVANIE PREMIETNUTÉHO OBRAZU

Tvorba duševných obrazov je potrebná, ale netreba bezpodmienečne vidieť ostrý detailný obraz, aj keď to má svoje prednosti. Niekoľko typov:

1. Kvôli lepšej vizualizácii seba samého trénuj pred zrkadlom. Všimni si črty tváre, zavri oči, vizualizuj svoju tvár. Otvor oči, aby si sa mohol kontrolovať. Opakuj to tak dlho, kým budeš spokojný s výsledkom.
2. V záujme lepšieho vizualizovania trénuj cez deň. Zastav sa na chvíľu, aby si mohol vizualizovať predmet, o ktorom si čítal, alebo o ktorom si počul.
3. Ak si nikdy nevidel zdravotný problém, o ktorom je reč, pretože je v tele, predstav si ho a ver svojej predstave.



## VIZUALIZOVANIE A PREDSTAVA NA ZLEPŠENIE ZMENENEJ SRDCOVEJ TEPNY

1. Ponor sa do hladiny alfa.
2. Predstav si v duchu chorobu srdca. Predstav si takú charakteristickú situáciu, keď si pociťoval bolesť v hrudníku.
3. Predstavený obraz posuň trochu doľava a predstav si, že prebieha nejaký proces na zlepšenie tvojho stavu. Usadenina tvojej koronárnej tepny sa vyčistí alebo roztaví.
4. Obraz posuň ešte viac doľava a predstav si, že si celkom zdravý. Môžeš použiť obraz z 2. bodu, ale teraz sa vidíš bez bolesti v hrudníku.
5. Ukonč cvičenie v stave alfa.
6. Cvičenie zopakuj trikrát denne.

## RÝCHLY PREHĽAD CVIČENÍ, KTORÉ MAJÚ POMÔŤ ZBAVIŤ SA ZLÝCH NÁVYKOV

V troch častiach si prezrieme to, o čom bola reč v predchádzajúcej kapitole.

## ZVYŠOVANIE EGO-SILY V PRÍPADE ALKOHOLIZMU

1. Ponor sa do hladiny alfa a analyzuj svoje zvyky pri pití.
2. Pri denných cvičeniach v hladine alfa si povedz pozitívne vyhlásenia, aby si posilnil tie slabé stránky svojej osobnosti, ktoré si zistil v 1. bode.
3. Použi Silvovu liečebnú metódu, ktorá bola už opísaná. Najprv si predstav svoje telo bez alkoholu. Potom si premietni, ako reaguješ na vyhlásenia, ktorými posilňuješ svoju ego-silu (spomína sa to v 2. bode). Tvoj zjav sa zmení. Na treťom obraze si už abstinent, vyzeráš výborne a výborne sa cítiš.

## ODVYKANIE OD FAJČENIA

1. Ponor sa do hladiny alfa a analyzuj svoje fajčiarske zvyky. Kedy siahaš po cigarete? Ako sa cítiš, keď si zapáliš?
2. Povedz si v hladine alfa také vyhlásenia, ktorými zdoláš tie slabé stránky svojej osobnosti, ktoré si zistil v 1. bode.
3. Naprogramuj si v hladine alfa, že tri hlboké vzdychy ti pomôžu odstrániť chvíľkovú túžbu po cigarete.
4. Použi základnú Silvovu liečebnú metódu. Na prvom obraze si fajčiar. Na druhom obraze uskutočňuješ 2. a 3. krok. Na treťom obraze vidíš dátum asi o mesiac neskoršie, ako si začal tento proces, teda čas, keď už nefajčíš.
5. Naprogramuj si, že cez deň si zapáliš neskoršie, ako si si zvykol, a medzi jednotlivými cigaretami budeš dodržiavať dlhšie prestávky. Postupuj z kroka na krok.

## AKO SI ODVYKNÚŤ OD PREJEDANIA SA

1. Ponor sa do hladiny alfa a analyzuj svoje stravovacie dávky. Kedy ješ prvý raz medzi hlavnými jedlami? Ako sa vtedy cítiš?
2. Povedz si v hladine alfa také vyhlásenia, ktorými zdoláš tie slabé stránky svojej osobnosti, ktoré si zistil v 1. bode. Napríklad: Každý deň budem sebavedomejší a sebavedomejší.
3. Naprogramuj si v hladine alfa nejaký vyvolávací mechanizmus, ktorý ti pomôže premôcť chvíľkovú túžbu po jedle, napríklad tri hlboké vdychy, jedno jablko alebo jedna mrkva.
4. Použi základnú Silvovu liečebnú metódu. Na prvom obraze si taký tlstý ako teraz. Na druhom obraze uskutočňuješ 2. a 3. krok. Na treťom obraze si chudý. Všimni si mieru svojich šiat a dátum v kalendári.
5. Naprogramuj si, že ťa nelákajú kalorické jedlá (masť, cukor, sladkosti) a celkom ti vyhovujú zdravšie, kaloricky chudobnejšie jedlá.

## „KINO“ V PREDSTAVE V ZÁUJME LIEČENIA

Ak ti spôsobuje ťažkosti obrazne znázorniť nejaký vnútorný problém tvojho tela alebo nejaký psychický problém, použi jednu z variácií základnej Silvovej liečebnej metódy:

1. Ponor sa do hladiny alfa.
2. Predstav si, že si vo vlastnom tele, stojíš pri chorom orgáne, alebo v prípade duševného problému vystupuješ v nejakej nepríjemnej scénke.
3. Film pokračuje. Vo svojom duševnom kine si premietaj také obrazy, na ktorých vidieť zlepšujúci sa stav. Vo svojej fantázii uskutočni úplné vyliečenie.
4. Ukonč cvičenie v hladine alfa. Uskutočni to trikrát denne.

### 28. cvičenie

## AKO MÔŽEŠ POMÔŤ SEBE PROSTREDNÍCTVOM POMOCI INÝM

Zopakuj si 21. cvičenie.

Dej sa odohráva na Havaji v jednom dome neďaleko Honolulu. Zišlo sa tu asi 30 absolventov kurzu Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti na svojom obvyklom dvojmesačnom stretnutí. Najprv si vypočujú prednášku hostujúceho prednášateľa, potom liečia na diaľku takého pacienta, ktorého meno udá jeden z nich. Edward E. Kenney, ktorý žije v Thunder Bay v kanadskom Ontariu a v súčasnosti je poslucháčom havajskej univerzity, udal meno svojej sestry Colleen, ktorá býva v Thunder Bay. Colleen už tri roky trpí na Crohnovu chorobu (ileitis terminalis), čo je zápal tenkého čreva. Jej liečenie nie je vyriešené. Ak ju budú operovať, je na 50 % isté, že sa choroba bude šíriť ďalej.

Pred piatimi rokmi jej vyoperovali časť tenkého čreva, ale choroba sa šíri ďalej. Občas máva záchvaty, ktoré pripomína-

jú záchvaty pri zápale slepého čreva. Znova a znova sa dostáva do nemocnice, opäť je pred operáciou.

Colleen Marie Kenney, tridsaťjedenročná, žije v Rossporte v Ontariu v Kanade – toľko povedal Kenney prítomným. Oni sa ponorili do hladiny alfa, prehĺbili ju, minútu sa potichu modlili, potom každý z nich svojím vlastným spôsobom „opravil“ Colleen. O necelé tri minúty pracovali už na inom prípade.

O niekoľko týždňov navštívila Colleen brata v Honolulu. „Ed, vieš, čo sa stalo?“ spýtala sa jedného dňa. „Pominul sa Crohn!“ Ed sa pozrel na ňu a usmial sa. „Jednoducho mám taký pocit, že sa Crohn pominul,“ pokračovala, „som si tým celkom istá. Viem, že choroba je preč!“

Vtedy Kenney porozprával sestre o stretnutí absolventov kurzu Silvovej metódy. „Nechcela by si sa s nimi stretnúť pri nasledujúcej príležitosti?“ Colleen súhlasila.

O niekoľko dní dostali členovia skupiny živý dôkaz o svojej sile – o takej spoločnej sile, ktorú môžeme mať všetci.

O rok neskôr nám Kenney napísal do Lareda:

„Sestra sa aj teraz cíti výborne. Predtým nemohla pracovať, musela žiť zo štátnej podpory. Minulý rok pracovala v plnom pracovnom čase, ešte k tomu v prírode a vo veľmi studenej oblasti. Nedávno sa zamestnala ako zástupkyňa riaditeľa v novom hoteli.“

Pre absolventov kurzu Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti je liečenie na diaľku celkom všedná vec. Častejšie pomáha chorému jednotlivec ako celá skupina a zaoberajú sa rôznymi chorobami.

Ak si si už osvojil hladinu alfa, aj ty dokážeš použiť svoje vedomie na to, aby si hoci aj z veľkej diaľky pomohol iným. Možno dokonca povedať, že je ľahšie pomôcť v liečení iných ako vo svojom vlastnom. Samoliečenie je niečo také, akoby sme boli zločincami a pokúšali by sme sa o nápravu vlastného zločinu. Keď pomáhame iným, vychádzame aspoň z neutrálnej situácie. Používame tú istú základnú formulu, ale nepotrebujeme toľko času, ako pri liečení seba samých – na to potrebujeme 15–minútové cvičenie. Na liečenie iných stačia 3 minúty alebo aj menej.

Istý faktor však zauzľuje problém. Veda je len v začiatkoch pochopenia takéhoto liečenia, takže mechanizmus procesu ešte veľmi nepoznáme. Moje vedomie dáva do pohybu moje telo, preto sa môžem urobiť chorým aj zdravým. Ale čo má spoločné moje vedomie s твоjím telom? Táto otázka môže fantasticky zablokovať logickú ľavú časť tvojho mozgu a môže zablokovať aj činnosť pravej polovice, keďže vytrvalo hovorí: „Je to nemožné, nedokážem to uskutočniť.“

Pravda, ak si už pomohol niekomu v liečení, tak už vieš, že si toho schopný. Na začiatku však bude užitočné, ak dostaneš logické vysvetlenie, ako môžeš byť schopný.

Vezmime si prípad Marge Wolcottovej, ktorá býva v Port Isabeli v štáte Texas. Silvovu metódu používa na liečenie iných a aj sama sa zbavila ťažkej choroby:

„Pätnásť rokov som mala sklerózu multiplex (SM). Keď som sa prihlásila na kurz Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti, ešte som nosila na tele a krku šnurovačku. Sedieť som vedela len na špeciálnej stoličke. Moja viera bola aj spočiatku silná, ale po skončení kurzu sa ešte znásobila.

Dva mesiace po skončení kurzu, v marci roku 1970 som mohla odložiť oporu krku. O dva mesiace neskôr, v máji, sa mi zlomila šnurovačka na pleci. Dcéra, ktorá tiež absolvovala kurz Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti, mi navrhla, aby som ju už nepoužívala. Vedela, že sa už aj tak pohrávam s touto myšlienkou.

Skúsila som to a odvtedy šnurovačku nenesím. V tom čase ma navštívil jeden lekár z Dallasu, ktorý dostal istú ťažkú chorobu a kvôli tomu musel zavrieť svoju ordináciu. Vtedy som to síce nevedela, ale on vedel veľa o SM a neskôr mi povedal, že nevidel na mne nijaký príznak tejto choroby. Počula som, že odvtedy už aj on absolvoval kurz Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti, vyzdravel a znovu začal ordinovať.

Keď som sa vyliečila zo SM, navštívila som svojho lekára. Poznamenal len to, že už o takom niečom počul, ale prvý raz v živote to aj vidí. Predtým si nemyslel, že sa niekedy vyliečim. Vtedy som už 7–8 rokov nosila šnurovačku a oporu krku.



Robila som toto: Používajúc Silvovu metódu, denne som trikrát programovala. Mnohí mi telefonovali, prosili ma o pomoc, preto som sa denne trikrát ponorila do svojej hladiny, aby som pomohla iným. Programovala som im a potom programovala ešte aj sebe.

Vedela som, že lekári neveria v moje vyliečenie, preto som ani ja nemala nejaké veľké nádeje. Túžba však žila vo mne a nebola by som venovala toľko času programovaniu, keby nebolo vo mne aj isté očakávanie. No nezaoberala som sa tým veľmi. Ak sa budem lepšie cítiť, bude to výborné, ak nie, prijmem aj to.

Biblia učí, že pomoc poskytnutá iným sa desaťnásobne vráti. Je isté, že keď som programovala iným, pomohla som aj sebe. Liečivé myšlienky ovplyvnili aj môj vlastný mozog, aby vykonal korekcie na mojom tele. Uplynulo už 12 rokov odvtedy, čo som absolvovala kurz Silvovej metódy, a odvtedy v mojom živote niet ani stopy po SM.

V tom čase som mala problém s bolesťou tvárového svalstva. Keď som sa učila techniku proti bolestiam hlavy (v knihe bude o nej reč neskôr), mala som pocit, akoby mi niekto položil ruku na plece. Bolesti v tvári sa minuli, odvtedy sa neobnovili.“

Ťažko povedať, akú úlohu malo vo vyliečení Marge samoliečenie a akú liečenie iných. V hladine alfa, v hladine úplnosti sa rozdiel medzi mnou a iným, ak nejaký vôbec je, celkom stráca.

Podľa týchto príznakov nás pravá polovica mozgu spája s prameňom tvorby, s ríšou príčin, odkiaľ sa priestor, čas a hmotný svet vnáša do fyzického bytia, čiže do ríše účinku. V ríši príčin neexistuje priestor a čas. Ako by sa mohlo niečo rozlišovať, ak nie je priestor.

Vylieč niekoho a vyliečiš sa aj sám!

Ber liečenie iných ako egoistický čin, ako niečo, z čoho máš úžitok predovšetkým ty. Pomáhaš celému ľudstvu – a ty ako časť ľudstva máš z toho obrovský úžitok.

## 29. cvičenie

### LIEČENIE NA DIAĽKU

Zopakuj si 21. cvičenie.

### PÄŤ PRÍPADOV

N. S. už druhý raz operovali kvôli zhubnému nádoru na čreve, keď ho dali na starosť absolventovi kurzu Silvovej metódy. Ten v hladine alfa v predstave očistil telo N. S. laserovým lúčom od všetkých nádorových buniek. Ani po niekoľkých mesiacoch nebolo v tele N. S. stopy po niekdajšej chorobe. Uskutočnilo sa to na vzdialenosť 4800 km.

L. E. utrápene rozprával istému poslucháčovi kurzu Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti, že jeho štvordňového synovi sa ešte nepohli črevá, a preto ho nechcú prepustiť z nemocnice. Ak sa to neuskutoční v priebehu 24 hodín, bude musieť dieťa absolvovať vážnejšie vyšetrenia.

„Vieš pomôcť?“ opýtal sa poslucháča.

„Zavolaj mi o desať minút,“ odpovedal poslucháč.

Ponoril sa do svojej hladiny a predstavil si novorodenca. Oživil jeho tráviaci systém, pocítil istú odchýlku, ktorú skorigoval. O niekoľko minút mu zavolať L. E. a on mu rozprával, čo vykonal.

„Tenké črevo bolo v poriadku, ale medzi tenkým a hrubým črevom som videl také zúženie ako otvor balóna. Napumpoval som ho, aby sa otvoril. Všetko bude v poriadku.

Na druhý deň ráno telefonovala manželka L. E. z nemocnice, že v noci sestry zistili u chlapčeka „obrovský pohyb čriev“. Matka aj syn mohli spolu opustiť nemocnicu. V tomto prípade bola vzdialenosť iba 3 km.

Istí manželia z New Yorku boli 10 000 km vzdialení od svojho domova, keď sa dopyčuli o miestnej skupine poslucháčov Silvovej metódy. Poprosili ich, aby pomohli manželkinej matke, ktorá je v poslednom štádiu rakoviny. Už niekoľko týždňov visí jej život iba na vlásku a veľmi trpí. Na druhý deň

zatelefonovala žena domov a dozvedela sa, že niekoľko hodín po tom, ako sa skupina matkou zaoberala, matka zomrela. Zatelefonovala vedúcemu skupiny, aby sa poďakovala za pomoc. „Božia vôľa sa splnila,“ povedal.

Pri posielaní liečivej pomoci je prvou časťou Silvovej metódy krátka modlitba. Hoci nie je na to nijaká inštrukcia, väčšina hovorí toto: „Nech sa stane vôľa Božia.“

L. S. veľmi rýchlo stúpala teplota. Bola práve s manželom na návšteve, kde sa hovorilo o liečivej sile vedomia. L. S. prišla do úvahy ako možný prípad. Desiati prítomní, všetci neskúsení, sa rozhodli, že vyskúšajú svoje schopnosti. Uvoľnili sa a v duchu si vytvorili obraz L. S., ktorá sa práve lieči. Do rána jej 40-stupňová teplota klesla. Pri tejto príležitosti vzdialenosť nebola veľká. L. S. ležala v susednej izbe.

Istý poslucháč Silvovej metódy navštívil v nemocnici svojho priateľa, ktorého tam liečili na prostatu. Keď neskoro popoludní prišiel do nemocnice, priateľ ho privítal s tým, že pôvodne bolo naplánované jeho prepustenie z nemocnice, preto mu aj odstránili katéter, ktorý mu zabezpečoval močenie. Myslel si, že cez deň bude vedieť úspešne vyprázdniť svoj mechúr, vysvitlo však, že sa mýlil. Bol veľmi nešťastný. Sestra nezastihla nikde lekára, aby povolil opäť nasadiť katéter. Pacientovi tiekli slzy po tvári.

„Nepamätám sa, či som od detstva niekedy plakal,“ hovoril, „ale toto je pre mňa veľmi zlé.“

Poslucháč Silvovej metódy síce vedel, že je protizákonné pracovať na prípade v prítomnosti pacienta, ale nemohol predsa opustiť kamaráta. Neprítomným pohľadom sa ponoril do svojej hladiny, v duchu dal do mechúra utišujúci prostriedok a zväčšil jeho priestor.

Keď sa znova uvoľnil, videl, že kamarát skoro spí. Onedlho prišla sestra. Konečne sa jej podarilo zastihnúť lekára, ktorý dovolil nasadiť katéter naspäť. V tomto prípade bola vzdialenosť 3 metre.

Od vzdialenosti 3 metrov až po 10 000 kilometrov pracuje tvoje vedomie ako liečiteľ. Vzdialenosť neznamená prekážku.

## 30. cvičenie

### ENERGETICKÉ POLIA

Zopakuj si 21. cvičenie.

Vesmír je energia, nielen pevná fyzická hmota, preto môžeme vplývať na iných aj z veľkej vzdialenosti.

Aj to, čo považujeme za pevnú fyzickú hmotu vesmíru, je v skutočnosti energia. Aj vedomie je energia. Aj človek je energia a cvikom môžeme vnímať tvar a význam tejto energie. Ďalej môžeme v tejto energii spôsobiť aj zmeny.

Spomínal som už ľudskú auru a to, ako ju možno Kirliánovou technikou fotografovať. V skutočnosti je to len zlomok energie, ktorá vychádza z ľudského tela či z vedomia, alebo ľudské telo a vedomie obklopuje. Energetické pole môže existovať v mnohých vrstvách. Elektrická energia môže byť s jednosmerným prúdom, so striedavým prúdom, s frekvenciou 60 Hz, s pomalšou alebo s rýchlejšou frekvenciou. Všetko to je elektrina.

Elektrina je objektívna energia. Je to množstvo elektrónov, ktoré sa pohybujú v súlade. Je badateľná a možno ju merať. Ak postupujeme od elektrickej energie smerom k energii života a vedomia, postupujeme od objektívnej energie k subjektívnym energiám. Môžeme povedať, že subjektívne energie sú „jemnejšie“, menej fyzické, skôr duševné. Stoja bližšie k prvotnej, primárnej energii samotného stvorenia. My ľudia vyžarujeme objektívnu aj subjektívnu energiu.

Tak sa zdá, že objektívne energetické pole sa rozprestiera 8 metrov okolo ľudského tela. Preukázateľnosť vzdialenosti energie závisí samozrejme aj od citlivosti meracieho prístroja. Takýmto prístrojom je medzi inými aj ultrafialový detektor alebo ultrafialový fotoaparát, ktorý dokáže vnímať časť vyžarovanej ľudskej aury.

Objektívne telesné vyžarovanie obmedzuje vzdialenosť, subjektívnu časť telesného vyžarovania však nie. Sú ľudia, ktorí vedia vnímať očami objektívne telesné vyžarovanie. Takýchto ľudí nazývame čitateľmi aury. Ich zrak vie vnímať aj



spodnú vlnu viditeľného svetelného spektra na vlnovej dĺžke asi 7000 angströmov. Niektorí si vycvičili schopnosť vyvodiť z aury duševnú alebo telesnú chorobu človeka.

Pred vypracovaním Silvovej metódy som sa zaoberal učením o aure. Ale aby človek spoznal problémy iných ľudí pomocou aury, na to je potrebná ich prítomnosť. Po vypracovaní Silvovej metódy som zanechal učenie o aure, pretože používaním techník Silvovej metódy môže človek spoznať problémy iného človeka ako jasnovidec nezávisle od toho, či je problém duševný alebo telesný, či je človek prítomný alebo nie. Poslucháči kurzu Silvovej metódy vedia identifikovať problém človeka nezávisle od toho, kde sa zdržiava.

O aure ľudského tela sa hovorí, že sa skladá zo siedmich vyžarujúcich „dimenzií“ a každá z nich sa viaže k jednému duševnému, t. j. nie telesnému zdroju. Bod, kde sa jednotlivé dimenzie pripájajú k telu, sa slovom zo sanskritu nazýva čakra. V ľudskom tele má životná energia sedem stredísk, ktoré sú očíslované od spodu chrbtice po vrch hlavy.

Polovica siedmich vyžarujúcich dimenzií je fyzického charakteru a spadá do viditeľného sveta. Druhá polovica je duševného charakteru a spadá do neviditeľného sveta duše (podľa predpokladov tieto dimenzie kontroluje pravá polovica mozgu). Prvé energetické pole je úplne duševné, subjektívne, nehmotné. Druhé energetické pole je subatómové. Tretie je atómové energetické pole. Štvrté je molekulárne energetické pole, napoly telesné, napoly duševné, a ovplyvňujú ho obidve polovice mozgu. Piata, šiesta a siedma dimenzia patria do viditeľného sveta tela a sem patrí aj energetické pole buniek, energetické polia jednotlivých orgánov a energetické polia systémov orgánov (napr. krvný obeh, dýchanie, tráviaci systém). Podľa predpokladov tieto dimenzie usmerňuje ľavá polovica mozgu.

Každé energetické pole vyžaruje ináč. Každé energetické pole je sumarizovanou výslednicou mnohých premenných vplyvov, ako je napríklad vplyv prenesený prostredníctvom génov a chromozómov predkov človeka, alebo vplyv matkinho a otcovho objektívneho a subjektívneho vyžarovania na potomka.



Telesné a duševné energetické polia, ktoré reguluje ľavá polovica mozgu, obmedzuje vzdialenosť. Duševné energetické polia, ktoré reguluje pravá polovica mozgu, však vzdialenosť neobmedzuje. Tieto energetické polia aktivizujeme, keď liečime na diaľku.

Spôsob činnosti telesných energetických polí je celkom protichodný ako činnosť duševných energetických polí. Telesné energetické polia ovplyvňujú hmotu postrkovaním z vonkajších vrstiev smerom k vnútorným. Duševné energetické polia ovplyvňujú hmotu príťažlivosťou postupujúc od vnútorných vrstiev k vonkajším. Naše vedomie v hladine alfa, usmerňované ľudskou inteligenciou, vie ovplyvniť všetky energetické polia prostredníctvom pravej alebo ľavej polovice mozgu.

Vizualizovanie a predstavy v hladine alfa menia činnosť mozgu, ktorá vplýva na vyžarovanie telesnej energie, nazývanej aurou.

Charakter zmien závisí od telesného a duševného stavu človeka, ktorý energiu vypúšťa. Na to, aby si mohol pomôcť v riešení zdravotného problému iného človeka, je potrebná túžba, očakávanie a viera, aby sa myšlienkový obraz premenil na skutočnú energiu so skutočným účinkom.

## VYTVÁRANIE POMERNÝCH BODOV PRE PRAVÚ POLOVICU MOZGU

V druhej polovici 32-hodinového kurzu Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti vedieme poslucháčov procesom, v ktorom aktivizujeme pravú polovicu mozgu, aby vedeli lepšie pomáhať vzdialeným ľuďom. V tomto procese vytvárame pre pravú polovicu mozgu podobné pomerné body, aké sa v ľavej polovici mozgu sústavne vytvárajú.

Vo vzťahu k fyzickému svetu má ľavá polovica mozgu tisíce pomerných bodov. Začínajú sa vytvárať vtedy, keď novorodenec vidí okolo seba rozličné tváre. Pokračuje to, keď sa počas ďalších dní stretáva s rozličnými dotykmi, vôňami, zvukmi a chuťami. A pokračuje to aj v dospelosti, keď človek spoznáva nové miesta, nových ľudí, nové programy, nové

reštaurácie, nové šaty, nové učivo, nové činnosti. Všetko toto tvorí pomerné body pre ľavú polovicu mozgu, pre fyzický svet.

Okrem niekoľkých výnimiek, ako je napríklad hudba a umenie, je pravá polovica mozgu z toho vyradená. Pravú polovicu mozgu neškolíme. Je taká ako pustatina, kde nie sú názvy ulíc, dopravné značky, kde nie je nijaký orientačný alebo pomerný bod. Toto korigujeme v druhej časti kurzu Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti. Dodávame pravej polovici mozgu orientačné body. Počas ôsmich cyklov tréningu vedomia, z ktorých každý trvá asi pol hodiny, vedie inštruktor poslucháčov takými vizualizačnými cvičeniami, ktoré vytvárajú v pravej polovici mozgu stovky pomerných bodov v každej rovine hmoty, od neživej až po človeka. Na stránkach knihy nemožno dosiahnuť patričný účinok.

Napriek tomu budeš vedieť pomôcť iným. Máš pravú polovicu mozgu. Pomôžeš sebe, začneš pomáhať aj iným, vytvoríš pomerné body pre pravú polovicu mozgu. V pustatine sa objavajú orientačné body vďaka spätnej väzbe, ktorú dosiahneš cvikom. Čím viac trénuješ, aby si vedel pomôcť sebe aj iným, tým viac pomerných bodov vytvoríš pre pravú polovicu mozgu a tým lepšie ich budeš vedieť používať.

Takisto, ako si potreboval viac času na to, aby si sa rannými cvičeniami naučil ovládať svoju hladinu alfa, budeš potrebovať viac času aj na to, aby si sa naučil pomôcť iným v ich zdravotných problémoch. Ale podarí sa ti to.

## CHARAKTER PSYCHICKEJ ALEBO JASNOVIDECKEJ SCHOPNOSTI

Teraz ťa zavediem na posledné hodiny kurzu Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti. Poslucháči sedia v trojčlených skupinách. Striedavo pracujú na prípade. Prípad znamená osobu, ktorá je vážne chorá, alebo má iný vážny problém.

Poslucháč, ktorý pozná chorého človeka, napíše na papier jeho meno, adresu, vek a pohlavie. Na druhú stranu papiera napíše jeho chorobu alebo choroby, opis osoby. Sprostredko-

vateľ potom požiada iného poslucháča, aby sa ponoril do hladiny alfa. Poslucháča, ktorý prezentuje prípad, nazývame psychickým usmerňovateľom alebo krátko psychikom. Tretí poslucháč zapisuje všetko, čo hovorí psychický vykonávateľ, aby ti pri kontrole mohlo slúžiť ako pomerný bod.

Ak psychický vykonávateľ dosiahne hladinu alfa, ozve sa: „Som pripravený.“ Vtedy usmerňovateľ udá adresu, vek a pohlavie pacienta, ktorého psychický vykonávateľ nepozná. Psychický vykonávateľ si prezrie v predstave celé telo pacienta, aby spoznal na ňom zmeny, potom ich porovná s údajmi usmerňovateľa. Psychický vykonávateľ potom opraví nájdené chyby v tele pacienta, používa na to obvyklý postup pozitívnych predstáv, potom ukončí cvičenie v hladine alfa. Nakoniec poslucháči prediskutujú prípad.

Usmerňovateľ je obyčajne veľmi prekvapený, že vykonávateľ pracoval tak presne, ale po výmene úloh aj on bude pracovať tak presne, ako asi 80 % poslucháčov.

Aj ty môžeš byť taký presný, ak budeš trénovať podľa tejto knihy. Silvova metóda vynesie na povrch také schopnosti, ktoré driemu v každom z nás. Máš psychické schopnosti. Vieš získať informácie na diaľku. Môžeš liečiť na diaľku.

### 31. cvičenie

#### POSTUP LIEČENIA NA DIALĽKU

1. Zavri oči, so zatvorenými očami pozeraj trochu hore, asi v dvadsaťstupňovom uhle.

2. Kroky 2A, 3A, 3B a 3C sa môžu ľubovoľne vynechať. Nadišiel čas, aby si začal spätné počítanie od 10 namiesto od 25. Počítaj v duchu pomaly od 10 po 1. Medzi číslami dodržuj sekundové prestávky.

A. Začínajúc pokožkou hlavy, usmerňuj svoju pozornosť na jednotlivé časti tela, od vrchu hlavy po prsty nôh, a pritom ich uvoľňuj.

3. Keď dôjdeš k číslu 1, predstav si v duchu, že si mladý, príťažlivý a úplne zdravý.

A. Polož si v duchu otázku: Prečo mám túto chorobu? Dovoľ, aby sa ti rozptýlili myšlienky.

B. Ak sa ti v duchu objaví nejaká osoba, predstav si ju.

C. Predstav si, že si odpúšťate. Predstav si, že sa objímete, alebo si podáte ruky, usmejete sa, hlavami prikývnete na znak súhlasu. Všetko rob s príjemným pocitom.

4. Povedz si v duchu: „Svoje telo a vedomie budem vždy udržiavať v bezchybnom stave.“

5. Hovor si v duchu: „Budem počítať od 1 po 5. Keď dôjdem k číslu 5, otvorím oči, budem sa cítiť výborne, celkom zdravý a lepšie ako predtým.“

6. Začni počítať. Pri čísle 3 opakuj: „Keď dôjdem k číslu 5, otvorím oči, budem sa cítiť výborne, celkom zdravý, lepšie ako predtým.“

7. Počítaj ďalej po 5. Pri čísle 5 otvor oči a v duchu si znova povedz: „Mám otvorené oči, som celkom čulý, cítim sa výborne, celkom zdravý, lepšie ako predtým. Je to tak.“

Predpokladajme, že niektorý tvoj priateľ vie, že sa zaoberáš Silvovou metódou, a preto ťa požiada, aby si mu pomohol v riešení jeho zdravotného problému.

„Vďaka,“ odpovieš ochotne, „v čom je problém?“

„Uhádni,“ odpovedá priateľ.

Pôburujúca odpoveď. Pravdepodobne sa to nestane, ale z istého hľadiska sa to stáva stále.

„Stále ma bolí chrbát,“ odpovedá napríklad, ale aj tak hovorí vlastne: „Uhádni!“

Alebo ti povie: „Podľa lekára mám zápal kĺbov.“ V preklade to opäť znamená len: „Uhádni!“

Zdravotný problém nie je vždy to, čo ti povedia, alebo ako spočiatku vyzerá. Diagnóza lekára je práve tak umením ako vedou. Pravou chorobou pacienta, ktorý sa sťažuje na bolesti v okolí ústia do žalúdka, môže byť prietrž, čo je oveľa nižšie ako miesto bolesti. Rozličné choroby majú často rovnaké príznaky.

Jediný istý spôsob, ako zistiť skutočnú príčinu problému, je získať informácie z prvej ruky, čiže jasnovideckou cestou. Pravá polovica tvojho mozgu pozná vhodný spôsob. Ty musíš len jednoducho túžiť po poznaní charakteru problému, po



jeho oprave a musíš aktivizovať pravú polovicu mozgu. Rozoberme to na jednotlivé kroky:

1. Ponoríš sa do hladiny alfa, ďalším spätným počítaním ju prehĺbiš a povieš krátku modlitbu.

2. Aby si mohol identifikovať problém, prezri si v predstave celé telo, hore a dole, myslí na možné problémy a očakávaj, že chorá oblasť upúta tvoju pozornosť.

3. Ak upúta tvoju pozornosť niektorá časť tela, vylieč ju podľa opísaných krokov.

Pri 2. kroku budeš mať pocit, akoby si len hádal. Napokon nedostaneš objektívne vnímateľnú informáciu, na základe ktorej by si mohol robiť závery. Súčasne ťa vo väčšej časti tvojho života učili, že jediná správna cesta je objektívna vnímateľná informácia, všetko ostatné sú len dohady. Toto ťa učili ľudia ľavej polovice mozgu. Neobviňuj ich. Aj oni sa učili od učiteľov, ktorí boli prívržencami ľavej polovice mozgu.

## AKO LIEČIŤ INÝCH NA DIAĽKU

Poznáš už spôsob samoliečenia. Ten istý spôsob musíš použiť, ak chceš niekomu pomôcť na diaľku:

1. Ponor sa do hladiny alfa.
2. Používaj techniku troch obrazov:
  1. obraz: Vizualizuj problém.
  2. obraz: Predstav si proces liečenia.
  3. obraz: Predstav si, že sa liečenie uskutočnilo.
3. Ukonč cvičenie.

V súvislosti s liečením na diaľku sa dostanú k slovu aj niektoré iné faktory a variácie. Na liečenie iných ľudí sa musíš hlbšie ponoriť do hladiny alfa ako pri samoliečení. Preto je dobré, ak si po dosiahnutí hladiny alfa počítaním od 5 po 1 priradiš ďalšie počítanie od 10 po 1. Hlbšia hladina vedomia je kreatívnejšia; čím hlbšie sa dostaneš, tým účinnejšie budeš korigovať chorobné zmeny.

Úmyselne som odkladal opis metodiky liečenia na diaľku, aby si mal čas nacvičiť si relaxáciu, vizualizáciu aj predstavivosť.



Začiatovník v relaxácii, vo vizualizácii a v predstavivosti nemá ešte tú istotu, ktorá je potrebná, aby očakávanie a viera dali do pohybu mentálnu činnosť. Ak si už získal pozitívne signály z práce so sebou samým, vtedy môžeš začať liečiť iných. Na začiatku ti pomôže aj táto kniha, ale nič nemôže nahradiť tréning, ak chceš dosiahnuť úspech.

Na to, aby si pomohol iným, nemusíš zotrvať v hladine alfa 15 minút. Na tri myšlienkové obrazy potrebuješ po jednej minúte. Pre prácu na iných však existuje istý optimálny čas. Pracovať na sebe je najlepšie trikrát denne po 15 minútach, a to ráno, keď sa zobudíš, po obede a večer pred spaním. V týchto časových intervaloch si totiž najuvoľnenejší a pravá polovica mozgu je na činnosť najotvorenejšia.

U iného človeka však nepoznáš dobu, keď vstáva, obeduje alebo si líha spať. Preto najlepšie výsledky dosiahneš nočným programovaním. Hladina mozgových vln iného človeka sa mení ešte aj počas noci. Bude lepšie aj horšie obdobie na programovanie. Spôsob riešenia tejto dilemy však už poznáš. Bezprostredne pred usnutím si naprogramuj, aby si sa zobudil vtedy, keď nastane optimálny čas programovania toho druhého. Keď sa prvý raz zobudíš, ponor sa do hladiny alfa a vytvor tri myšlienkové obrazy.

Ak usporiadame všetky spomínané kroky, dostaneme tento postup:

1. Pred usnutím sa ponor do hladiny alfa a daj si príkaz, aby si sa zobudil vtedy, keď nastane optimálny čas na programovanie iného človeka. Zaspí z hladiny alfa.

2. Keď sa v noci zobudíš, ponor sa do hladiny alfa spätným počítaním od 5 po 1. V záujme dosiahnutia hlbšej, kreatívnejšej hladiny počítaj ešte od 10 po 1.

3. Keď si sa takto dostal bližšie k Stvoriteľovi, povedz krátku modlitbu, alebo užívaj chvíľku to zbožné ticho.

4. Oživ obraz daného človeka bezprostredne pred sebou. Ak poznáš konkrétny problém, identifikuj ho v duchu obrazne, ak ho nepoznáš, predstav si, že ho hľadáš, použi na to prv spomenutý postup. Venuj tejto činnosti jednu minútu.

5. Posuň obraz trochu doľava a predstav si korekciu problému. Venuj tomu 1–2 minúty.

6. Posuň obraz ešte viac doľava a predstav si daného človeka bez choroby, celkom zdravého.

7. Zaspi z hladiny alfa.

Je najlepšie, ak si podľa opísaného postupu naprogramuješ prebudenie, ale – prirodzene – liečiť možno aj cez deň. Ak však nastane situácia, v ktorej ide o život, alebo pacient nereaguje na diaľkové liečenie, tak ho zopakuj v optimálnom nočnom čase.

## SPÄTNÉ SIGNÁLY

Ak istú chorobnú zmenu korigujeme subjektívnym spôsobom v hladine alfa, predpokladáme, že sa pacient uzdravuje. Ak je však pacient medzi životom a smrťou, opakujeme cvičenie v hladine alfa denne. V príprave vytrvalej, chronickej choroby sú niekedy potrebné aj tri liečenia denne. V takomto prípade je dobré, ak liečiteľ denne dostáva spätné signály. Čo sa zmenilo v situácii života a smrti? Aké zmeny nastali v chronickom stave?

Ak dostaneš spätný signál, musíš zmeniť prvé tri obrazy, aby si ich dal do súladu so zmenenou situáciou. Ak pacient vie o liečení a je ochotný spolupracovať, môžeš použiť aj niektorú z upevňujúcich techník, ako je napríklad pitie vody. Postup je takýto:

1. Povedz pacientovi, aby večer bezprostredne predtým, ako si ľahne, vypil polovicu z plného pohára vody, druhú polovicu nech si nechá na ráno.

2. Ak posielaš liečenie z hladiny alfa, v druhom myšlienkovom obraze si predstav pacienta, ako pije vodu a ako sa cíti čoraz lepšie.

Si človek pravej a ľavej polovice mozgu. Dal si do činnosti tú časť svojej inteligencie, ktorá sa nazýva intuícia, pociťovanie, útrobné pociťenie alebo zvýšená schopnosť vnímať. V hlbokkej hladine alfa môžeš spoľahlivo „hádať“. Tieto „dohady“ môžeš rozšíriť na svoje obchodné záležitosti, na dôležité rozhodnutia, na ľudské vzťahy a okrem zdravia aj na mno-

ho iných vecí, aby si z toho sveta urobil lepšie miesto pre seba aj pre iných.

Liečenie iných je teda viac ako korigovanie chorobných zmien. Znamená to aj ich spoznanie.

## 32. cvičenie

### MECHANIZMY, KTORÉ NAPOMÁHAJÚ LIEČENIE

1. Zavri oči, so zatvorenými očami pozeraj trochu hore, asi v dvadsaťstupňovom uhle.

2. Kroky 2A, 3A, 3B a 3C sa môžu ľubovoľne vynechať. Počítaj v duchu pomaly od 10 po 1. Medzi číslami dodržuj sekundové prestávky.

A. Začínajúc pokožkou hlavy, usmerňuj svoju pozornosť na jednotlivé časti tela, od vrchu hlavy po prsty nôh, a pritom ich uvoľňuj.

3. Keď dôjdeš k číslu 1, predstav si v duchu, že si mladý, príťažlivý a úplne zdravý.

A. Polož si v duchu otázku: Prečo mám túto chorobu? Dovoľ, aby sa ti rozptýlili myšlienky.

B. Ak sa ti v duchu objaví nejaká osoba, predstav si ju.

C. Predstav si, že si odpúšťate. Predstav si, že sa objímete, alebo si podáte ruky, usmejete sa, hlavami prikývnete na znak súhlasu. Všetko rob s príjemným pocitom.

4. Povedz si v duchu: „Svoje telo a vedomie budem vždy udržiavať v bezchybnom stave.“

5. Hovor si v duchu: „Budem počítat' od 1 po 5. Keď dôjdem k číslu 5, otvorím oči, budem sa cítiť výborne, celkom zdravý a lepšie ako predtým.“

6. Začni počítat'. Pri čísle 3 opakuj: „Keď dôjdem k číslu 5, otvorím oči, budem sa cítiť výborne, celkom zdravý, lepšie ako predtým.“

7. Počítaj ďalej po 5. Pri čísle 5 otvor oči a v duchu si znova povedz: „Mám otvorené oči, som celkom čulý, cítim sa výborne, celkom zdravý, lepšie ako predtým. Je to tak.“

## VYVINUTEJŠIE LIEČEBNÉ POSTUPY, PRI KTORÝCH SA POUŽÍVA POMÝLENIE PACIENTA

Vyvinutejší spôsob liečenia, ktorý sa ináč nazýva liečebný postup 3C, prebieha v prítomnosti pacienta. Je možné, že kvôli zákonom tvojej krajiny bude lepšie, ak tento spôsob použiješ len pre príslušníkov svojej rodiny. V priebehu tohto liečenia treba pacienta pomýliť. Počas rozhovoru možno ľahko zmiast' iného človeka. Napríklad takto: Včera pršalo. Keby nebolo tak silne svietilo slnko, nebol by som zmokol. Je však možné, že predvčerom už bude lepšie počasie. Veľmi sa potím, keď je takáto zima.

Hocičo, akékoľvek nelogické rozprávanie rýchlo zmätie pacienta aspoň tak, že ho môžeme účinne programovať. Potom, ako sme pacienta zmatli, sa liečiteľ ponorí do svojej hladiny alfa a používa techniku troch obrazov i posilňujúci postup. Najpopulárnejším posilňujúcim postupom je postup s pohárom vody, ktorý som už opísal v predchádzajúcej kapitole.

Pri tomto postupe musí mať liečiteľ prax v tom, že sa dostane do hladiny alfa s otvorenými očami, neprítomným pohľadom. Ak je už pacient patrične zmätený, liečiteľ s otvorenými očami, neprítomným pohľadom vizualizuje pred sebou pacienta i s jeho problémom, v druhom obraze si predstaví, ako pacient pije vodu a cíti sa čoraz lepšie. Potom si liečiteľ predstaví pacienta celkom zdravého.

Potom liečiteľ povie pacientovi, aby vypil vodu v záujme svojho vyliečenia. Liečiteľ môže pokračovať v rozhovore a v záujme upevnenia liečenia môže znova programovať pacienta pomocou zmätania. Ak sa pacient začne vypytovať, aby si v tom zmätku urobil jasno, treba ho požiadať, aby bol do konca procedúry ticho.

## METÓDA OČAKÁVANIA

Liečebná metóda 4E využíva skôr očakávanie pacienta ako jeho zmätok. Rozdiel medzi metódou 3C a 4E je v tom, že kým v prvom prípade navodí liečiteľ počas rozhovoru zmätok

a tak programuje pacienta, v druhom prípade liečiteľ vzbudzuje v pacientovi určité očakávanie a v tomto stave ho programuje.

Očakávanie možno vytvoriť tak, že liečiteľ začne hovoriť o nejakej mimoriadne zaujímavej veci, v najvzrušujúcejšom bode urobí prestávku, a tak chorý ostane v stave očakávania. Vtedy sa liečiteľ neprítomným pohľadom ponorí do hladiny alfa a použije už známu metódu troch obrazov.

## VYUŽITIE MECHANIZMU PREŽITIA

Počas liečebnej metódy 5-ESM vplýva liečiteľ na pacientov mechanizmus prežitia. Aktivizáciou mechanizmu prežitia sa pacient stáva programovateľnejší, ak liečiteľ vie používať svoju jasnovideckú hladinu a metódu troch obrazov. Mechanizmus prežitia aktivizuje zľaknutie: úraz, pichnutie, napríklad pri akupunktúre alebo pri pichnutí injekcie, ba u niektorých ľudí ho vyvolá aj pohľad na krv.

Liečebná metóda 6-SBA je účinná vtedy, ak liečiteľ vie spomaliť mozgové vlny pacienta. Vtedy sa totiž stáva programovateľný subjektívnou i objektívnou cestou. Pre poslucháčov Silvovej metódy uskutočňujeme rozširovacie kurzy, kde vyučujeme na tento cieľ vypracovanú špeciálnu relaxačnú metódu.

Ak pacient nereaguje na tvoje liečebné úsilie, môžeš ho doplniť upevňujúcimi mechanizmami; ak si už nejaký naprogramoval, a nie je účinný, zmeň ho. V prípade ohrozenia života je dobré vykonávať liečenie každých 72 hodín. Ak ani tri takéto liečenia neprinesú úspech, hľadaj posilňujúce mechanizmy a použi ich počas liečenia. Ak si už nejaký naprogramoval a neúčinkuje, zmeň ho. Napríklad namiesto pitia vody použi nejaké jedlo alebo inú tekutinu, a nech ju pacient požíva viackrát denne. V istom prípade sa dosiahol obrovský úspech tým, že namiesto vody pacient častejšie pil čaj.



## AKO MÔŽEME POMÔČŤ INÝM ZBAVIŤ SA ŠKODLIVÝCH NÁVYKOV A ZMENIŤ SVOJE DEŠTRUKTÍVNE SPRÁVANIE

Na odstránenie zdravotného problému je vhodné hocijaké jedlo alebo tekutina, ktoré pacient požíva viackrát za deň. Riešenie problémov iného druhu, napríklad odvyknutie si od škodlivých návykov, môže byť veľmi ťažké, ak pacient nespôlpracuje. Vyber si hocijakú činnosť, ktorú daný človek vykonáva viackrát denne, napríklad zažiha lampu, číta noviny, alebo len tak chodí.

V súvislosti so škodlivými návykmi danej osoby nebudeš programovať, aby si od nich odvykol, ale aby si v ňom vzbudil túžbu odvyknúť si. Ak si naozaj chce odvyknúť, nájde si pomoc. Jeho túžba potom uľahčí riešenie problému, lebo bude ochotný spolupracovať. Podrobne sa o spôsobe povzbudzovania iných dočítaš v 42. kapitole, ktorá sa zaoberá korigovaním chybného správania a subjektívnou komunikáciou.

Pri korigovaní citovej alebo duševnej poruchy vizualizuj na prvom obraze to, ako sa daná osoba správa. Na druhom obraze si predstav, že vykonáva činnosť navrhnutého posilňujúceho mechanizmu, a medzitým si predstav aj to, že jeho problém sa stráca. Napokon si ho na treťom obraze predstav ako bezstarostného, normálneho.

### PREHLAD POSTUPOV PRI LIEČENÍ INÝCH ĽUDÍ

Pri liečení iných ľudí používaj na lepšiu orientáciu tieto prehľady postupov:

### ZÁKLADNÁ METÓDA

Tento postup použi len vtedy, ak už 40 dní vykonávaš ranné cvičenia so spätným počítaním, aby si sa dostal do hladiny alfa, a len ak si už úspešne použil hladinu alfa na svoje vlastné liečenie. Vtedy už môžeš pomôcť aj iným tou

istou základnou metódou, ktorú si použil pri svojom liečení.

1. Ponor sa do hladiny alfa.
2. Vizualizuj prvý obraz, potom si predstav ďalšie dva – chorobu danej osoby, liečenie pacienta, úplne zdravú osobu.
3. Ukonč cvičenie v hladine alfa.

## PODROBNÝ POSTUP

Pri liečení iných ľudí doplň alebo pozmeň základnú metódu niektorými detailmi:

1. Večer sa ponor do hladiny alfa a naprogramuj si, že sa zobudíš v optimálnom čase na programovanie iného človeka.
2. Keď sa zobudíš, ponor sa do hladiny alfa, potom ďalším spätným počítaním od 10 po 1 prehĺb hladinu alfa.
3. Pred oživením prvého obrazu venuj chvíľku modlitbe.
4. Oživ pacienta i s jeho problémom (ak nepoznáš problém, o spôsobe jeho identifikácie sa dozvieš z ďalšej časti knihy). Drž obraz jednu minútu.
5. Posuň obraz trochu doľava. Predstavuj si 1–2 minúty riešenie problému.
6. Posuň obraz ešte trochu doľava a predstav si pacienta bez choroby, úplne zdravého.

## AKO ZISTIŤ CHOROBU INÉHO ČLOVEKA

1. Ponor sa do hladiny alfa a povedz krátku modlitbu.
2. Opýtaj sa seba samého, kde je chyba, potom prejdi zrakom po celom tele, hore, dole, kým neupúta tvoju pozornosť niektorá časť tela.
3. Predpokladaj, že tvoj pocit je správny a začni liečenie podľa prv opísaného postupu.

## POSTUP LIEČENIA

V prípade ohrozenia života vykonaj liečenie každú noc, v jednoduchšom prípade zopakuj liečenie každý tretí deň.

Vo vážnom prípade, alebo ak pacient nereaguje, použi taký upevňujúci mechanizmus, ako je napríklad pitie vody. Naprogramuj pacienta, aby každé pitie napomáhalo liečenie.

Ak pacient nereaguje ani na upevňujúci mechanizmus, zmeň ho, namiesto vody nech pije čaj, kávu, alebo nech je nejaké jedlo, niečo, čo požíva viackrát denne.

Počas liečenia vždy opravuj negatívny obraz tak, ako postupuje liečenie.

## AKO POMÔCŤ INÝM ĽUĎOM ZBAVIŤ SA ŠKODLIVÝCH NÁVYKOV A ZMENIŤ ICH DEŠTRUKTÍVNE MYŠLIENKY

Naprogramuj istý upevňovací mechanizmus, nejakú činnosť, ktorú daná osoba vykonáva viackrát denne. Potom s nasledujúcimi zmenami uskutočni ten istý postup ako pri pacientovi:

1. V súvislosti s návykom danej osoby nebudú tvoje tri obrazy hovoriť o tom, aby si pacient odvykol od škodlivých návykov, ale o tom, aby si v ňom vzbudil túžbu odvyknúť si.

2. Ak je osoba citovo alebo duševne narušená, môžeme jej pomôcť metódou troch obrazov. Predstav si tieto obrazy:

1. Človek sa nespráva normálne.

2. Problém sa stráca.

3. Človek sa zbavil citovej alebo duševnej poruchy.

### 33. cvičenie

## SUBJEKTÍVNA KOMUNIKÁCIA

Zopakuj 32. cvičenie.

## SUBJEKTÍVNA KOMUNIKÁCIA

Jedným z najvýznamnejších výsledkov doterajších výskumov v oblasti pravej a ľavej polovice mozgu je poznanie, že pravá polovica mozgu pracuje vo svete, ktorý nie je obmedzený priestorom, ani časom. Bezčasovosť je fascinujúca, bezpriestorovosť je však skoro nepredstaviteľná.

Tá schopnosť pravej polovice mozgu, že vie fungovať tak, akoby priestor nejestvoval, znamená, že medzi mnou a tebou nie je len taký vzťah, že obidvaja patríme k ľudstvu. Znamená to oveľa viac – všetci sme rovnakí. Ak v pravej polovici mozgu, t. j. v ríši príčin niet rozdielov, tak sa všetci zúčastňujeme na tom istom prameni príčin. Naše samostatné telá sa síce v objektívnom, fyzickom svete nespájajú, ale naše na pohľad oddelené vedomia sa v subjektívnom nefyzickom svete spájajú.

Ukázal som, ako Silvova metóda využíva tento vzťah na liečenie iných ľudí. Ďalej by som chcel hovoriť o tom, ako možno tento vzťah využiť na korekciu odlišností iného charakteru u iných ľudí.

Zoberme si napríklad prípad pani J. T. Jej dcéra sa pred rokom vydala. Za ten rok si získala nových priateľov, ale vyslovene zlých priateľov. Čoraz viac sa vzdávala od rodiny v tom nemorálnom dave, do ktorého patrila aj jej manžel. Každé dohovárание pani J. T. bolo zbytočné, iba čo sa čoraz viac vzdávali od seba. Matka práve v tom čase ukončila kurz Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti a hneď použila získané poznatky na riešenie problému svojej dcéry.

Ponorila sa do hladiny alfa. V duchu viedla rozhovor so svojou dcérou a potom skončila cvičenie. Na druhý deň ráno

sa rozhodla, že navštívi dcéru. Keď jej tá otvorila dvere, po dlhom čase vrúcne objala svoju matku. Pre dcéru to znamenalo začiatok lepšieho spôsobu života.

## SILA SUBJEKTÍVNYCH SLOV

Ako sa vlastne dostal tento rozhovor v predstave k dcére? Čo z neho počula?

Pozrime sa na niekoľko rozdielov medzi činnosťou pravej a ľavej polovice mozgu, ktoré zistili najnovšie výskumy popredných výskumných ústavov. Počas vyšetrení používali prípravky na znecitlivenie, najčastejšie amelibarbitan, ktorý vypína pravú alebo ľavú polovicu mozgu podľa toho, či ho vstreknú do pravej alebo do ľavej tepny.

Podľa pozorovania tých ľudí, ktorým vypli niektorú polovicu mozgu, urobili vedci závery vzhľadom na funkciu oboch polovic mozgu. Ukázali sa tri protikladné črty.

1. Ľavá polovica mozgu smeruje k hmotnému svetu, k zmyslom, k fyzickej skutočnosti. Pravá polovica mozgu sa obracia k myšlienkam, k citom a k vnímaniu.

2. Ľavá polovica mozgu sa zaoberá detailami, čiastkovými problémami z pohľadu mravca. Pravá polovica mozgu neznáša detaily. Vidí radšej celý obraz, díva sa na svet z vtácej perspektívy.

3. Ľavá polovica mozgu sa usiluje o rozdelenie, o polarizáciu, o konfrontáciu. Nachádza rozdiely. Pravá polovica mozgu si nevšima rozdiely, zaujímajú ju podobnosti. Zbadá aj najmenší spoločný násobok, jednotu, úplnosť.

Aj množstvo ďalších vlastností jednotlivých polovic mozgu sa zúčastňuje na obrovskej ľudskej inteligencii. Spomenuté tri vlastnosti si však zasluhujú mimoriadnu pozornosť. V podstate sú tieto tri spôsoby myslenia dôležitým predpokladom pre úspešnú subjektívnu komunikáciu.

Prvý spôsob znamená, že vypneme fyzický svet a prejdeme do sveta predstáv, do hladiny alfa. Druhý spôsob znamená, že vidíme všetkých ľudí rovnakých, pozdvihneme sa nad každodennými rozdielmi a každého jednotlivca budeme pokladať



v istom zmysle za vyššiu bytosť, ktorá sa spojí s našou vyššou bytosťou. A tretí spôsob znamená, že zabudneme na dvojzmyselný logický prístup typu „Ja mám pravdu, ty nemáš pravdu“ a namiesto toho komunikujeme tak, že pravdu – vzájomne sa dopĺňujúce riešenie – si oznámime. Tieto tri spôsoby mozgovej činnosti sa zdajú byť celkom jednoduché, ale odzrkadľujú práve protichodné ponímanie spôsobu komunikácie.

Počas rozhovoru v predstave musíme dávať veľký pozor na tieto tri spôsoby myslenia, aby sme v ňom zabezpečili účasť pravej polovice mozgu. Bez účasti pravej polovice mozgu sa odkaz nedostane k adresátovi.

## ÚSPEŠNÉ SPOJENIE S VEDOMÍM INÝCH ĽUDÍ

Zoberme si charakteristický príklad.

Tvoje trojročné dieťa sa v noci ešte pravidelne pomočuje. Darmo mu dohováraš, nič nepomáha. Vyskúšaš subjektívnu komunikáciu. Ponoríš sa do hladiny alfa. Vizualizuješ si dieťa.

V duchu mu hovoríš: „Ty nepodarené decko! Ak sa ešte raz pocikáš, strčím ti do toho nos!“

Bude to účinkovať? Vylúčené! Porušil si všetky tri pravidlá. Dobré si urobil jedine to, že si sa ponoril do hladiny alfa, ale pravdepodobne si tam dlho nepobudol, lebo keď si prejavil svoju zlosť, hneď si sa prevážil do hladiny beta. Len čo si vyslovil „ty nepodarené decko“, už aj si pretrhol spojenie. Vytvoril si vzťah nadržanosti a podradenosti, čo bezpodmienečne vypne pravú polovicu mozgu.

Napokon príslubom trestu si vyjadril odlúčenie, veď sa takto rozdelíte na trestajúceho a trestaného a toto rozdelenie je charakteristické pre ľavú polovicu mozgu. Pri tomto bode by pravá polovica mozgu vystúpila zo situácie. Myslenie v hladine alfa musí byť tvorivé, nie ničivé. Subjektívna komunikácia funguje len vtedy, ak druhého človeka považujeme za rovnocenného partnera. Navrhnuté subjektívne riešenia musia byť také materiálne riešenia, aby boli výhodné pre odosielateľa aj pre príjemcu.

Ďalším pravidlom subjektívnej komunikácie je, že sa treba vyhýbať množstvu detailov. Detail je „surovinou“ ľavej polovice mozgu. Vzájomne výhodné riešenie musí byť jednoduché, vyhýbaj sa slovám „keby“ a „ale“.

Ak chceš vyhovieť týmto predpokladom, tak pomočovanie svojho dieťaťa vybavíš napríklad takto:

Ponoríš sa do hladiny alfa. Oživíš pred sebou obraz svojho dieťaťa. V duchu povieš: „Môj drahý, nebolo by lepšie ísť na WC, keď sa ti chce cikať? Tvoja posteľ by bola pohodlnejšia. Lepšie by si spal a ja by som nemusela tak často prať plachtu.“

Je to jednoduché, spoločné, vzájomné a najmä účinné.

### 34. cvičenie

## CENTROVANIE A ZDRAVIE

Zopakuj 32. cvičenie.

## CENTROVANIE

Vo vývoji ľudskej civilizácie znamenalo objavenie kola obrovský pokrok.

Ale objavenie kola sa ešte neskončilo.

Ľudia sa ešte vždy učia, ako dosiahnuť takú centrovanosť, ako má koleso. Ak hlava kola nie je presne na strede, koleso sa nekotúľa tak hladko, ako by to bolo potrebné. Z kotúľania bude poskakovanie. V takomto prípade hovoríme, že koleso je excentrické.

Necentralizovaní, nesústredení ľudia sú excentrickí. Nekoťujú sa hladko po ceste životom. Trápia sa vlastnou nevyrovnanosťou. Ich myslenie je prelietavé. Ľahko sa vyšmyknú. Niekedy sú kreatívni, inokedy až deštruktívni. Sústredené myslenie je myslenie v hladine alfa. Hladina alfa je v strede frekvencií mozgových vln.

Vedci objavili, že priestor medzi povrchom zeme a ionosférou tvorí rezonujúcu dutinu, kde možno zachytiť elektromag-

netickú vibráciu na frekvencii 10 Hz za sekundu, čo je stred alfafrekvencie mozgových vln. Vedci predpokladajú, že generátor tejto vibrácie sa ukrýva kdesi v hĺbke univerza. Je možné, že táto frekvencia je priemernou frekvenciou pulzujúceho mozgu miliárd ľudí, ktorí žijú dole na zemi?

Mozog sústredeného človeka je častejšie na frekvencii alfa ako mozog excentrického človeka. Sústredeného človeka spoznáš, lebo je ľudskejší. Byť ľudskejší znamená aj zdravšiu a „duševnejšiu“ existenciu. Takáto výhodná zmena sa uskutoční samostatne, ak sa človek stane sústredenejší, lebo viac rozmýšľa v strede spektra mozgových vln, čiže v 10 Hz-ovej alfa dimenzii, čo zodpovedá frekvencii elektromagnetického poľa, ktoré obklopuje našu Zem.

Tak ako sa tvoje myslenie stáva čoraz sústredenejšie – najprv ranným cvičením v hladine alfa, potom korekciou vlastného zdravia a napokon pomocou v zdravotných problémoch iných ľudí – stávaš sa čoraz ľudskejší, stávaš sa čoraz lepším človekom.

Tvoj imúnny systém bude sviežejší. Tvoj pohlavný systém bude sviežejší. Tvoje kreatívne vedomie bude bystrejšie. Tvoja intuícia bude bystrejšia. A takto sa staneš zdravším, príťažlivejším, vynaliezavejším a úspešnejším človekom.

Ak sa dostaneš do súladu s priebehom týchto vecí, budeš čoraz istejší. Bude menej pravdepodobné, že utrpíš dopravnú nehodu, a bude menej pravdepodobné, že vytvoríš niečo znetvorené, nenormálne.

## VNÚTORNÝ SVET A VONKAJŠÍ SVET

Žijeme vo fyzickom svete a udržať sa v ňom pri živote je prednostné hľadisko, preto sa v oveľa väčšej miere vyvinulo naše logické, racionálne myslenie ako fantazírovanie a vizualizovanie. Vonkajšiemu svetu sme poskytli absolútne prvenstvo oproti vnútornému a zahĺbení do tohto vonkajšieho, fyzického sveta sme potlačili schopnosti vnútorného sveta.

Silvovou metódou obraciame pozornosť k vnútornému svetu. Nenavrhujeme, aby sme teraz celkom zmenili dôraz

a uprednostnili vnútorný svet pred vonkajším, ale pokúsime sa vytvoriť rovnomernosť medzi vonkajším a vnútorným svetom. Usilujeme sa aktivizovať pravú polovicu mozgu, inteligentný orgán vnútorného sveta, aby sme ho používali práve tak ako ľavú polovicu mozgu, ktorá je inteligentným orgánom vonkajšieho sveta.

Podľa niektorých kritikov jedinou skutočnosťou je vonkajší svet a vnútorný svet považujú za neskutočný. Neuvedomujú si ten fakt, že každá významná vec v histórii a v kultúre pochádza z vnútorného sveta.

Maliar vytvorí obraz v predstave, potom ho namaľuje. Hudobný skladateľ počuje v duchu celú skladbu, až potom ju zapíše na notový papier. Sväté, duševné písma sveta sa dostali na papier prostredníctvom vnútorného sveta ich pisateľov. Objavitelia vytvorili svoje objavy najprv vo svojom vedomí, fyzici si vysnívali vynálezy a vedci sa dostali k svojim objavom vďaka svojej intuícii a spontánnym pocitom. Ľudský mozog je kreatívny, jeho tvorivá schopnosť nás spája so Stvoriteľom. Naši kritici nám napokon nepriamo hovoria: „Je zlé upínať sa k Bohu.“

Ozajstnou chybou by bolo, keby sme prerušili toto spojenie. Ak by sme to urobili, malo by to pre nás takéto následky:

- zriekli by sme sa svojej moci, ktorou môžeme vytvoriť vlastnú skutočnosť;
- zriekli by sme sa schopnosti, prostredníctvom ktorej vieme zaobchádzať so stresom, s bolesťou a s mnohými chorobami;
- zriekli by sme sa schopnosť zmeniť negatívne myslenie na pozitívne;
- zriekli by sme sa kreatívnych, intuitívnych a psychických schopností.

Narodili sme sa s rozdvojeným mozgom, čiže s mozgom, ktorý má dve polovice. V istom zmysle došlo v tejto ríši k roztržke, ľavá polovica „cenzuruje“ pravú polovicu a jej produkty najčastejšie selektuje.

Tým, že aktivizujeme pravú polovicu mozgu a ukazujeme jej schopnosti dominantnej ľavej polovici, stávame sa geniál-

nejší, zdravší a účinnejší, pretože nám slúži celý mozog. Fungovaním obidvoch polovic mozgu sa staneš sústredenejším, centralizovanejším, čiže dostaneš sa do súladu s vesmírom.

## 35. cvičenie

### POUŽÍVANIE HLBOKEJ HLADINY ALFA

Zopakuj si 32. cvičenie

### HLBOKÁ A PLYTKÁ HLADINA ALFA

Určite si si všimol, že som pri niektorých cvičeniach navrhoval aj ďalšie spätné počítanie, aby si prehĺbil hladinu alfa. Nenavrhoval som toto mimoriadne počítanie v každom prípade, aj keď je to často užitočné. Je v záujme čitateľov, aby jednotlivé cvičenia boli čo najkratšie a najjednoduchšie.

Jeden z inštruktorov Silvovej metódy uskutočnil nedávno výskum na istej univerzite. Na výskume sa zúčastnilo 18 absolventov kurzu Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti. Desiati z nich uskutočnili zvláštny prehľbujúci proces relaxácie predtým, ako sa ponorili do hladiny alfa. Ôsmi použili zvyčajnú metódu. Potom sedeli všetci v stave alfa s otvorenými očami a premietali im obrazy rozličných predmetov na desatinu sekundy. Predmet museli zbadáť a pomenovať ho. Výsledky všetkých porovnali s výsledkami v stave beta. Tí poslucháči, ktorí sa zvláštnou relaxačnou metódou dostali do hlbšej hladiny alfa, spoznali menej predmetov v hladine alfa ako v hladine beta. Tí poslucháči, ktorí neabsolvovali prehľbujúce cvičenie, spoznali v hladine alfa viac predmetov ako v hladine beta.

Tak sa zdá, že tento pokus potvrdzuje výsledky iného pokusu, aj môj predpoklad, že ľudia v hlbkej hladine alfa majú sklon odložiť na čas kontrolu spoznávania a zmyslové vnímanie a ich pozornosť smeruje viac dovnútra. Plytšia hladina alfa



zvyšuje pozornosť smerom von. Používanie plytšej hladiny alfa navrhujeme preto pri riešení problémov mimo tela a duše, napríklad pri obchodných záležitostiach, pri finančných problémoch, pri majetkových problémoch. Hlbšia hladina alfa, ku ktorej sa dostaneme zvláštnym spätným počítaním alebo progresívnou relaxáciou, nás zavedie pod 10 Hz-ovú frekvenčnú hladinu a znižuje uvedomovanie si vonkajších informácií, súčasne však zvyšuje schopnosť udržať si dobré zdravie.

Toto všetko však nie je vôbec jednoduché a jednoznačné. Tieto javy nemožno naozaj vtesnať do nejakého pravidla. V každom prípade sa vždy ponor do hladiny alfa, ak chceš pomôcť sebe alebo iným ľuďom. Dívaj sa neprítomným pohľadom, ak v istej chvíli máš len takúto možnosť, a vedz, že pre Silvovu metódu aj to stačí. Používaj metódu troch prstov, ak si si ju už naprogramoval, aj to bude stačiť.

Používaj spätné počítanie, akokoľvek si pokročil v ranných cvičeniach. Ak si ukončil už všetkých 40 cvičení, bude stačiť, ak budeš počítat' od 5 po 1, aby si sa dostal do potrebnej hladiny alfa, aby si v nej pracoval vo svojom záujme alebo v záujme iných. Počítaj ešte raz od 10 po 1 a dostaneš sa do ešte hlbšej hladiny alfa. V hlbšej hladine alfa budeš ešte účinnejším liečiteľom seba aj iných.

Pri vážnych zdravotných problémoch navrhujem vždy hlbokú hladinu alfa. Ak je to kvôli okolnostiam nemožné, ponor sa do hladiny alfa tak hlboko, ako sa len dá. Aj tá hladina bude mať liečivý účinok.

### 36. cvičenie

## KONTROLA NEBEZPEČENSTIEV Z VONKAJŠIEHO PROSTREDIA

Zopakuj si 32. cvičenie.

Doteraz nepadlo v knihe ani slovo o negatívnom vplyve znečisteného ovzdušia, vody alebo potravy a o tom, ako

môžeme Silvovou metódou zistiť a korigovať takéto problémy. Teraz je vhodné, aby sme hovorili aj o tomto probléme, veď sa hovorilo o tom, že v plytkej hladine alfa vieme lepšie manipulovať s fyzickým svetom. Najprv jedno upozornenie: negatívne myslenie posilňuje negatívne vplyvy.

Je možné, že si spôsobíš viac problémov, ak sa budeš trápiť nad chemickými injekciami, ktoré dávajú kurencom, ako keď to kurča zješ. Je možné, že si spôsobíš viac škody pocitom viny kvôli cukru v zmrzline, ako keď ten cukor zješ. Trápenie a pocit viny spôsobujú stres. Stres spôsobuje viac škody ako všetky faktory prostredia. Treba radšej lepšie používať vedomie, aby vedelo v rozhodujúcej situácii správne rozhodnúť, než sa trápiť.

Ak sa v obchode nevieš rozhodnúť, či máš kúpiť bravčové alebo hovädzie mäso, zastaň, dívaj sa na chvíľu neprítomným pohľadom a opýtaj sa seba samého: Čo je pre mňa teraz lepšie, hovädzie alebo bravčové mäso? Očisti si myšlienky, vráť sa ku skutočnosti, čiže k výberu mäsa, a budeš vidieť, že sa tvoja ruka automaticky načiahne za jedným balíčkom, napríklad za balíčkom chudého hovädzieho mäsa. Ak si vopred naprogramuješ techniku troch prstov, tak počas nákupu drž tri prsty spolu. Čím viac budeš trénovať Silvovu metódu, tým budeš sústredenejší, centralizovanejší. Ako sme o tom už hovorili, sústredený človek má väčšiu šancu na správne rozhodovanie.

Niekedy je dôležité rozoznať jedy, nepríjemné alebo škodlivé látky. V takomto prípade je dobré ponoriť sa do hladiny alfa a použiť niektorý postup na riešenie problémov. Keďže sa vtedy zaoberáš súčasnosťou a fyzickým svetom, nie je potrebné prehĺbiť hladinu alfa.

## ALERGIA

Ak máš vyrážky na pokožke, problémy s trávením alebo ak sa ti stále znovu a znovu objavuje alergická reakcia, je najrozumnejšie tomu predísť a neliečiť len jednoducho príznaky. Môžeš síce začať odstránením hlavných príznakov, na to

môžeš použiť metódu troch obrazov, ale hlavným cieľom je prevencia. V záujme trvalého výsledku je najlepšie zistiť, čo spôsobuje alergickú reakciu, a potom sa vyhýbať danému jedlu alebo látke. Postup je takýto:

1. Ponor sa do hladiny alfa a predstav si, že máš alergiu. V pozadí si predstav aj kalendár.

2. Opýtaj sa seba samého, kedy a prečo sa ti začala alergiu. Pomaly listuj v kalendári zo strany na stranu a medzitým sleduj obrazy na pravej strane (minulosť).

3. Ak ti naskočí istá scéna, prehraj ju do konca.

4. Ukonč cvičenie v hladine alfa a analyzuj spomienky, ktoré sa dostali na povrch. Pokús sa ich pochopiť dnešným rozumom.

Pochopenie udalosti dnešným rozumom môže veľmi skoro ukončiť alergiu. Ak ostanú príznaky i naďalej, pravdepodobne sa ich podarí zlikvidovať programovaním tak, aby sa namiesto nich neobjavili iné.

Podrobnosti o liečení alergie sa dozvieš v 49. kapitole.

## AKO NÁJSŤ PRÍČINY ALERGIE

Ak treba nájsť príčinu alergie medzi viacerými jedlami alebo chemikáliami, tak:

1. V hladine alfa vizualizuj svojho lekára alebo iného odborníka, nech stojí oproti tebe.

2. Vyber si dve jedlá alebo dve chemikálie a spýtaj sa lekára, ktoré z jedál alebo chemikálií pravdepodobne spôsobuje alergiu.

3. Vyjdi z hladiny alfa, porozmýšľaj nad problémom, odpoveď ti iste príde na um.

4. Predošlým spôsobom porovnaj túto látku s niektorou inou v rade, kým nenájdeš vinníka.

## OCHRANA PROTI ŠKODLIVÝM LÁTKAM

Ako sa stávaš sústredenejší, intuíciou sa dostaneš k správnym rozhodnutiam. Ak si si nie istý, môžeš sa ponoriť do hladiny alfa, a vtedy sa pýtaj. Dojem, ktorý sa ohlási prvý, býva obyčajne najsilnejší a najspoľahlivejší.

## ODSTRÁNENIE ZÁVISLOSTI OD LIEČÍV A DROG

Na tento problém niet jednoduchej odpovede. Ak niekto siahne po liekoch alebo droge, je to výsledok jeho duševného rozhodnutia na základe minulých skúseností. V takomto prípade možno použiť väčšinu už opísaných postupov:

1. 32-hodinový kurz Silvovej metódy.
2. Subjektívna komunikácia s pacientom, aby sa zmenil jeho postoj.
3. Požiadaj o pomoc lekára (môže to byť výsledok prvých dvoch krokov).

### 37. cvičenie

#### PREČO MÁME LIEČIŤ?

Zopakuj si 32. cvičenie.

Istý lekár napísal: „Moja intuícia mi rozhodne šepká, že človek od počiatku života pozná skutočný charakter liečenia, že sa nesústreďuje ani na stroje, ani na lieky... Charakteristickým prípadom je spontánne uzdravenie sa z nevyliciteľnej rakoviny, tzv. spontánna remisia. Túto udalosť by som radšej nazval kreatívnym alebo samoindukčným liečením, alebo zázrakom, ktorý sa dosiahol tvrdou prácou.“

Aj ja, pán doktor.

Pisateľom týchto riadkov je dr. Bernard S. Siegel, ktorý to napísal spolu s manželkou Barbarou H. Sieglou v článku Duševné vzťahy umenia liečiť (Spiritual Aspects of Healing

Arst) v časopise The American Theosophist. Doktor Siegel napísal neskoršie knihu Láska, medicína a zázraky (Love, Medicine and Miracles), ktorá bola dlhý čas bestsellerom. Dr. Siegler je chirurg so súkromnou praxou a profesor na katedre chémie lekárskej fakulty v Yale. V roku 1978 vytvoril skupinovú terapiu pre „mimoriadne chorých na rakovinu“, kde používa predstavivosť a kresby pacientov. Neverí, že lekár má byť len jednoducho liečiacim mechanikom. Lekára považuje aj za učiteľa, ktorý pomáha pacientom, aby sa cítili zodpovední za vlastné problémy a zúčastnili sa na práci lekára.

Znovu hovorím len to, že súhlasím, pán doktor. Ale musíme ísť oveľa ďalej.

Prečo by to mala byť novinka, že sa duševnou cestou môžeme stať chorými a môžeme sa aj vyliečiť? Nemalo by to byť takým základným kameňom našich vedomostí, ako povedzme malá násobilka?

Samozrejme, že musíme naučiť svoje deti, aby vedeli pomocou mozgu rozdeliť deväť čokolád trom deťom. No musíme ich naučiť aj to, ako sa dostanú do sveta predstáv a ako tam môžu korigovať fyzický svet preto, aby sa zbavili bolesti brucha, ktoré im spôsobilo veľké množstvo čokolády.

## JE LIEČENIE ZLÁ VEC?

Sú ľudia, ktorí takéto liečenie považujú za miešanie sa do súkromných vecí. Iní obviňujú používateľov Silvovej metódy, že zabraňujú, aby si človek sám vytvoril svoju vlastnú karmu\*. Ďalší si zas myslia, že Boh si neželá, aby sme sa miešali do jeho vecí.

Podľa mojej mienky sme zodpovední jeden za druhého. Ak sa dozviem o niekom, že trpí na nejakú chorobu, a preto si nevie vykonávať povinnosti, je našou povinnosťou mu pomôcť, či už o tom vie alebo nie.

---

\* učenie hinduizmu; dobrý alebo zlý osud ľudí podmieňujú činy v predchádzajúcom živote



A čo sa týka karmy, to sa vzťahuje na zlé skutky, ktoré sme v živote vykonali, a na trest, ktorý za ne musíme pretrpieť. Mnohí východní filozofi učia, že človek si berie karmu do nového života. Myslím si, že trest má zmysel len vtedy, ak vieme, alebo nám niekto dá vedieť, v čom sme sa previnili. Cieľom trestu by malo byť, aby sme mohli korigovať svoj život, aby sme sa naučili nerobiť tie isté chyby ešte raz. Trest, ktorý dostávame za také previnenie, ktoré si neuvedomujeme, nemá zmysel, nemá účinok. Silvovou metódou sa pokúšam dokázať príčinný vzťah medzi rozmýšľaním ľudí a ich životom. Chcem, aby pochopili, čo musia zmeniť, aby boli dokonale zdraví, majetní a šťastní.

V súvislosti s narušením božej vôle si myslím, že ak by Boh nechcel, aby sme konali, tak by naše úsilie a činy neboli nikdy účinné. Ale nie je to tak. Takže tá možnosť, že Boh si neželá naše zákroky, nás neoslobodzuje od povinnosti opravovať chyby, kde sa to dá.

Musíme si navzájom pomáhať. Aj v džungli, kde platí zákon silnejšieho, ešte aj tam si zvieratá pomáhajú. My máme miesta prvej pomoci, záchrannú službu, nemocnice, zdravotné sestry, asistentov, lekárov, špecialistov, rozličných liečiteľov, vrátane duševných liečiteľov. Môj názor je takýto: Je našou povinnosťou rozvinúť liečebné schopnosti nášho vedomia a v prípade potreby ich používať. Žijeme na Zemi v záujme jedného cieľa, aby sme napomáhali pokračovanie tvorstva.

## ÚLOHA ĽUDSTVA V TVORENÍ

Musíme byť tvorcami, a nie ničiteľmi, aby sme mohli pomáhať v tvorení. Musíme sa usilovať o to, aby sme sa zúčastnili v riešení, nie v problémoch. Musíme cítiť, že tvoriť je dobré, ničiť je zlé. Keby bolo naším poslaním na tejto planéte ničenie, tak by sme pociťovali opak. S dobrým pocitom by sme rozbíjali veci a stavenie, objavovanie a zlepšovanie by nám spôsobovalo veľmi zlý pocit.

Vraj sme boli stvorení na obraz boží. Náš Stvoriteľ pravdepodobne nemá dve ruky a dve nohy. Neboli sme stvorení

podľa telesnej podoby Stvoriteľa. To, čo odzrkadľujeme, nie je jeho fyzický alebo psychický a duševný obraz. Aby sme mohli pokračovať v tvorení ako spolutvorcovia Stvoriteľa, musíme byť v spojení „so šéfom“. Ak na stavbe robotníci stratia kontakt s vedúcim, s usmerňovateľom, tak si čoskoro budú v práci len zavádzať.

Či sa ľudstvo udrží pri živote, závisí od toho, či vieme udržať spojenie s Bohom, a to nie prostredníctvom tela, ale prostredníctvom duše. Musíme sa naučiť využiť každú možnosť nášho vedomia daného od Boha.

Naše vedomie je zmyslová schopnosť ľudskej inteligencie. Vieme, že ľudská inteligencia môže fungovať aj ďaleko od mozgu a fyzické hranice mozgu, času a priestoru neobmedzujú naše vedomie fyzicky.

Ak obraciame svoje vedomie z fyzických dimenzií do nefyzických, čiže duševných dimenzií, dostávame sa do styku s Bohom. Keď „vypneme“ vonkajší svet, zavrieme oči alebo hľadáme neprítomným pohľadom – meditujeme, vstupujeme „do vnútornej ríše“, vtedy „zapájame“ linku, ktorá nás spája s Bohom. Dostaneme božské vnuknutie. Kráčame po správnej ceste. Dobré sa rozhodujeme. Môžeme aj veštiť. Môžeme liečiť. Môžeme stvoriť z nášho sveta lepšie miesto pre život.

## 38. cvičenie

### JASNOVIDECKÉ SCHOPNOSTI

Zopakuj si 32. cvičenie.

Gratulujem! Už len dva dni a ukončíš kurz.

### AKO SA STÁVAME JASNOVIDCAMI?

Vieš ovládať svoju hladinu alfa. Používaš ju na pomoc sebe aj iným. Rozhodneš sa, že pomôžeš svojmu bratovi, ktorý má žlčové kamene. Hoci žije vo vzdialenosti tisíc kilometrov,

ponoríš sa do hladiny alfa, predstavíš si ho, v duchu si oživíš žlčové kamene v žlčníku. Prstami ich rozdrvíš. Ukončíš svoje cvičenie v hladine alfa.

Na druhý deň ti brat zavolá.

„Predstav si, dnes ráno som so stolicou vypustil aj žlčové kamene. Zbavil som sa ich!“

„Možno,“ hovoríš, „ale máš ešte jeden kameň, aj toho sa zbavíš.“

Na druhý deň ti zavolá znova: „Mal si pravdu.“

Vieš si predstaviť, akú máš radosť? Svoje vedomie si použil nadľudským spôsobom. Vieš to! Dozvieš sa o sebe viac.

Čo sa stalo? Si jasnovidec? V slovníku je takáto definícia: clairvoyance\* čiže jasnovidectvo: „predpokladá schopnosť vnímať mimo prirodzených hraníc ľudského vnímania.“ V skutočnosti však túto úlohu nevykonáva jeden zmyslový orgán, ale vedomie.

Najprv sa zrodí túžba, aby si sa dozvedel niečo o bratovi. Potom dáš do pohybu väčšiu časť vedomia. Príde ti na um niečo v súvislosti s tým, čo sa chceš dozvedieť. Tento nápad vyjadríš duševnými obrazmi, slovami, citmi. V duchu si oživíš dva žlčové kamene. „Jasnopočujúci“ počuje v duchu odpoveď. „Jasnocítiaci“ duševne pocíti informáciu. Zhromažďovanie informácií však nevykonávajú oči, uši či city, ale vedomie.

Vedomie spája všetko vnímanie. Pod slovom všetko nerozumím len tradične spomínaných päť zmyslov, ale oveľa viac vnemových systémov, ktoré sme ešte nespoznali, a tak sme im ešte nemohli dať ani meno. Jasnovidec vie používať všetky subjektívne spôsoby vnímania. Ako jasnovidec máš ESP, čiže extrasenzorické vnímanie (mimozmyslové vnímanie). V Silvovej metóde sa to nazýva účinné vnemové premietnutie.

ESP nepociťujeme ako niečo extra. Každý má túto schopnosť. Nenazýval by som ju ani mimozmyslovným vnímaním, lebo aj vtedy sa uskutočňuje vnímanie. Zo subjektívnej dimenzie získavame informácie prostredníctvom tzv. všeobecného ESP, ktoré je kombináciou každého druhu vnímania. Ak

---

\* clairvoyance znamená doslovne jasnovidnosť

sa sústreďuješ len na jeden spôsob vnímania, ťažšie oživuješ alebo pociťuješ problém.

Túž po vedomostiach a dostaneš informáciu. Môžeš ju oživiť ako duševný obraz, vyjadriť slovami alebo citmi podľa toho, v akej forme jej vieš najjednoduchšie venovať pozornosť, a vynorí sa ti tak, ako ju vieš čo najhlbšie pochopiť. Informácia sa však prvý raz objaví ako pocit poznania – máš pocit, že to vieš.

## STANEŠ SA MIMORIADNYM ČLOVEKOM, LEBO SI SCHOPNÝ ESP?

Tým, že sa vieš ponoriť do hladiny alfa a učíš sa používať obidve polovice mozgu, sa dostávaš do čela postupného vývoja ľudstva. Predbehneš mnoho ľudí. Mnohí stratia v dave svoju tvár. Ak kráčaš pred davom, stávaš sa nápadný. Mnohým ľuďom lepšie vyhovuje stratiť sa v sivom dave, ako byť nápadný, lebo nápadný nosí na sebe aj znak čudáctva. Mnoho geniálnych ľudí považovali v ich dobe za čudných.

Ak si schopný ESP, nemáš preto ešte mimoriadne schopnosti. To dokáže každý. Si len jeden z viac miliárd. Rozdiel je v tom, že vieš ESP kontrolovať a používať na riešenie problémov. V tomto zmysle máš mimoriadnu schopnosť. Ak ti je nepríjemné mať mimoriadne schopnosti, ak ti je nepríjemné byť nápadným, tak nerozprávaj nikomu o tom, čo robíš. Nechváľ sa, ako si sa vedel zbaviť za niekoľko sekúnd bolesti, alebo ako sa pominuli tvoje dýchacie ťažkosti. Nechaj si to pre seba. Ak sa ťa na to však opýtajú, požičaj im túto knihu, alebo ich pošli na kurz Silvovej metódy. Nerozširuj, že si niekomu pomohol vyliečiť sa. Buď spokojný so svojím výkonom, no nechaj si to pre seba: vedz, že si pomohol stvoreniu.

Spokojnosť je len istou formou odmeny. Zaslúžiš si viac. A Boh tak platí svojich spolutvorcov, že plat vysoko prevyšuje minimálne mzdy. Kahlil Gibran nám vo svojej knihe Prorok (The Prophet) pripomína, aby sme boháča nepozývali na

večer, lebo na revanš nás aj on pozve k sebe. Pozvime radšej chudobného človeka, on nám nemôže odplatiť pozvanie, odplatí nám to vesmír. A vesmír „platí“ štedro.

### 39. cvičenie

#### AKO NÁJSTĚ ŽIVOTNÝ CIEĽ

Zopakujme si 32. cvičenie.

Gratulujem! Už len jeden deň a ukončíš kurz. Onedlho budeš mať v rukách všetky zbrane Silvovej metódy, aby mohli pomáhať tebe, tvojim príbuzným a priateľom.

#### OBJAV SVOJ ŽIVOTNÝ CIEĽ

Čo je zdravšie: ak ťa pohadzujú vlny hore-dolu, ak je tvoj život bezcieľny, alebo ak si nájdeš istý cieľ, stanovíš si úlohy, ktoré aj splníš, a potom sa usiluješ dosiahnuť ďalšie a ďalšie ciele?

Skúsenosť ukazuje, že ľudia, ktorých osud len pohadzuje sem a tam, majú menší záujem o život, menej túžia žiť a majú väčšie predpoklady pre pocit beznádeje, nešťastia a depresie ako tí, ktorí si stanovujú konkrétne ciele. Tí, čo sa dajú len tak unášať prúdom, žijú len preto, aby žili, najčastejšie sa utiekajú k alkoholu, kým ich nedostihne konečná záchrana. Kto pozná zmysel svojho života, je energickejší, vzletnejší, oduševnenejší a zdravší. Nie je dôležité, čo je cieľom, ak naň hľadáme s dôverou a trpezlivo. Pre každého je užitočné, ak sa občas zastaví a porozmýšľa, čo je vlastne zmyslom jeho života.

Ak začneme analyzovať veci sveta, človek skúsený v používaní pravej polovice mozgu zistí, že ľudstvo už v mnohých oblastiach stratilo zmysel pre hodnoty. Správame sa tak, akoby nás boli poslali na túto planétu na prázdniny. Akoby sme mali stále dovolenku.



Zaujímavé a jasné odpovede dostávajú tí, ktorí sa zaoberajú týmito otázkami v psychickej hladine. Ak sa pýtame napríklad: Odkiaľ sme prišli? Prečo sme tu? Čo je našim cieľom? Máme taký pocit, že nás Stvoriteľ preto poslal na zem, aby sme strážili stvorenie. Analyzujúc program, ktorý nám všepila príroda, ako je voľba partnera a založenie rodiny, vidíme, že takto sa Stvoriteľ postaral o to, aby bolo na tejto planéte čoraz viac ľudí.

Takisto naša túžba, aby sme boli zdraví, aby sme sa vyhli bolesti a nepríjemnostiam, zabezpečuje, aby sme boli v dobrom stave pre prácu vyššej kvality. Túžba po zhromažďovaní majetku sa stotožňuje s cieľom pomáhať riešiť problémy sveta. Ktorú časť stvorenia chceš pochopiť? Premyslel si si už otázky? Na takéto otázky môžeš dostať odpoveď v hladine alfa:

1. Ponor sa do hladiny alfa. Prehľad svoju hladinu.
2. Pozri sa v duchu do seba.
3. Opýtaj sa, čo je tvojím cieľom na tejto zemi?
4. Dovoľ, aby sa ti rozptýlili myšlienky.
5. Ukonč cvičenie v hladine alfa. Neskôršie sa zamysli nad nápadom, ktorý si získal v hladine alfa.

Vo svojom snení si možno bližšie k tomu, čím by si sa mal zaoberať, ako v skutočnosti.

Ak robíš niečo iné, než čo by si mal robiť, tvoja práca sa ti zdá nudná, máš pocit, že ťa neuspokojuje, že ťa nenapĺňa. Je to stav, ktorý ti spôsobuje napätie a ktorý môže mať vplyv na tvoje zdravie. Aj v najlepšom prípade to znamená, že nebudeš taký svieži, energický a príťažlivý, ako by si mohol byť.

## 40. cvičenie

### DUŠEVNÝ MIER

Nastalo posledné ráno tvojho výcviku. Známym spôsobom počítaj od 10 po 1.

Gratulujem! Ukončil si kurz. Odteraz môžeš hocikedy po-

užiť štandardný spôsob počítania od 5 po 1 na to, aby si sa dostal do hladiny alfa. Došiel si k tomu bodu, keď budeš môcť svojou schopnosťou udiviť celý zbor lekárov, že sa vieš mimoriadne rýchlo zbaviť akejkoľvek choroby alebo úrazu, a čo je ešte dôležitejšie, že sa vieš preventívne chrániť pred chorobami a žiť stále v plnej sile a v dobrom zdraví.

## AKÝ SI ČLOVEK?

V časopise United Press International sa raz objavil článok s týmto nadpisom: Chlapček chorý na rakovinu sa uzdravil od návštevy starej mamy.

Deväťročného chlapčeka prijali do nemocnice v kritickom stave. Lekári zistili nádor na mozgu a v každej chvíli sa dalo počítať so smrťou. Istá nadácia poskytla peniaze, aby stará mama chlapčeka mohla priletieť do Los Angeles. Bolo otázne, či sa chlapček dožije jej priletu, ale našťastie sa tak stalo. Stará mama prišla v piatok a chlapček sa už v ten deň cítil lepšie. V nedeľu mohol opustiť oddelenie intenzívnej starostlivosti. Čoskoro zistili, že nádor je na ústupe.

Dieťa potrebovalo pravdepodobne veľmi veľa lásky. Keď prišla láska, choroba začala ustupovať.

V roku 1959 uverejnili kardiológovia Meyer Friedman a Ray Rosenman senzačné výskumné výsledky. Vyplynulo z nich, že ľudí možno v podstate rozdeliť na dve skupiny. Jedna skupina je náchylnejšia na infarkt. Týchto ľudí nazvali typom A. Sú to ľudia netrpezliví, ambiciózni, milujú súťaženie a rýchlo sa rozčúlia. Druhú skupinu ľudí nazvali typom B. Sú vrtkejší, uvoľnenejší. Samozrejme, že ľudia typu A majú väčšiu šancu na choroby srdca. Ďalej preverovali výsledky a došli k záveru, že najdôležitejším odlišujúcim znakom osobnosti človeka typu A je nepriateľstvo. A jeho korene treba hľadať v cynizme, ktorého podstatou je, že takýto človek nedôveruje ľudskej povahe a opovrhuje vnútornými pohnútkami ľudí. Toto sú teda najdôležitejšie znaky človeka typu A.

Tvoja osobnosť má vplyv na tvoje zdravie. Si schopný pracovať v „mužstve“ Stvoriteľa a spolu s ním tvoriť? Si schopný

harmonicky spolupracovať so svojím partnerom? Ak je tvoja odpoveď „nie“ alebo „asi“, tak nie asi, ale celkom iste potrebuješ, aby si si v hladine alfa naprogramoval pozitívnejší vzťah k iným ľuďom.

Teraz nasleduje niekoľko takých viet, ktoré ti môžu pomôcť, aby si nepriateľstvo a cynizmus premenil na cit dôvery a spolupráce:

Čoraz viac chápem iných ľudí, som k nim súcitnejší a trpezlivejší.

Čoraz viac verím sebe aj iným.

Spolupráca s inými sa stáva čoraz ľahšou.

Za týmito slovami sa skrýva ešte jeden podvedomý program. Keď si tieto slová hovoríš v hladine alfa, súčasne hovoríš aj toto: „Každý deň sa po každej stránke cítim stále zdravší a zdravší.“

Hovoríš: ...po každej stránke... zdravší, a keďže nielen srdce a cievny systém odzrkadľujú charakterové črty typu A a B, ponúkam niekoľko otázok testov, ktoré sa zaoberali rakovinou a stresom: Máte nejakého koníčka? Skrývate svoje city pred inými? Prišlo v posledných troch rokoch v rodine k úmrtiu alebo k rozvodu? Museli ste sa od niekoho odlúčiť? Mali ste finančné alebo pracovné problémy? Ty, milý čitateľ, už poznáš výsledky testu. Vieš, že všetky tieto problémy nám môžu spôsobiť chorobu. Výsledkom nemusí byť bezpodmienečne rakovina. Je možné, že sa len oslabí náš imunitný systém, čo znamená otvorené dvere pre hocijakú chorobu.

Kto sklesnuto a odovzdane vzdychá: „Taký som, čo už môžem robiť?“, ten si možno podpisuje ortiel smrti. Ale ty, ktorý si už ukončil kurz, vieš, ako to možno od základov zmeniť.

## DUŠEVNÝ MIER

Rozhodni sa, že sa ponoriš do hladiny alfa a tam sa naprogramuješ, aby si sa zmenil a takto žil ďalej.

Ak mlokovi odrežú chvost, narastie mu nový. Ľudia sa ešte nenaučili, ako si vytvoriť nový orgán alebo končatinu. Ešte sa

musíme veľa učiť, ako ovládať svoje telo. Jedno sa však môžeme naučiť už teraz: Ak sa vyhneme myšlienkam protirečenia, horkosti, zlosti a zúfalstva, vyhneme sa chorobám, môžeme sa zbaviť zlého návyku, nedovolíme rásť nádorom. Ak sa takéto myšlienky nestratia samé od seba, môžeme ich neutralizovať myšlienkami odpúšťania a lásky. Vtedy objavíme duševný mier. Každá bunka tvojho tela bude cítiť ten obrovský rozdiel, keď aj ty objavíš mier. Budeš mať taký pocit, akoby sa tmavé mračná odrazu stratili a znova začalo svietiť žiarivé slnko. Prostredie potrebné pre zdravý rozvoj bude opäť v poriadku.

Teilhard de Chardin napísal: „Keď raz budeme ovládať vetry, vlny, prúdy a silu ťažkostí, potom skrotíme energiu lásky, potom človek druhý raz v histórii objaví oheň.“ Lekári pri pohľade na pacientov v čakárni vidia väčšinou len choroby, nie mužov, ženy a deti. Akoby mali radi choroby! Takého lekára možno prirovnať skôr k mechanikovi ako k záchrancovi, ktorý miluje človeka.

Ty a tvoja rodina musíte dať ľuďom tú lásku a odpustenie, ktoré živia ich život. Ty a tvoja rodina musíte vytvoriť lásku, odpustenie, smiech, radosť, hudbu, vieru a modlitbu, ktoré sú také dôležité pre liečivú silu našej duše. Ak to všetko vytvoríš, uvidíš, že nastane aj zázrak vyliečenia.

Techniky Silvovej metódy, ktoré pomáhajú odstrániť stres, napravia sebavedomie a optimizmus, subjektívne posielajú odpustenie, programujú pozitívne myšlienky a pozitívny postoj, sú také konkrétne kroky, ktoré môžeš urobiť už teraz v záujme vyliečenia.

## ZHRNUTIE MYŠLIENOK V SÚVISLOSTI S LIEČENÍM

Liečenie je správna vec. Ak nie si ochotný brať na seba úlohu, ktorú by si mohol mať v svojom liečení i v liečení iných, to je nesprávne.

Medzi naše úlohy spolutvorcov Stvoriteľa patrí aj liečenie.

Svoju schopnosť spolutvoriť môžeme posilniť v hladine alfa, ak tam zaktivizujeme pravú polovicu mozgu.

Počas tohto procesu sa stávame lepšími ľuďmi, získame väčší duševný mier a zlepšujeme svoje zdravie.

Objavovanie problémov na diaľku je prirodzená schopnosť pravej polovice mozgu (psychická).

Svet začína pomaly objavovať, že ľudský mozog je schopný liečiť.

Tvoj život má cieľ. Tvoj život bude pokojnejší, ak nájdeš tento cieľ a budeš pracovať na jeho splnení.



## DRUHÁ ČASŤ

# SILVOV OBRAZ BUDÚCNOSTI

### 41. kapitola

#### SVET ZAJTRA

Vieš si prestaviť, aký by bol život na zemi, keby každý človek používal obidve polovice mozgu? Aký obrovský vplyv by to malo na svetový mier, keby názorové rozdiely jednotlivcov (počítajúc sem aj vedúcich činiteľov sveta) riešili subjektívne rozhovory Vyšších bytostí a sporné by nebolo to, kto má pravdu, ale čo je pravda! Aké by to bolo, keby geológovia a ostatní vedci vedeli psychicky objaviť nosiče energie a minerálnej látky? Aký by bol obchodný život s takými obchodníkmi, ktorí by používali obidve polovice mozgu a najdôležitejšie (správne) rozhodnutia by vynášali na základe intuície? Aká by bola zdravotnícka starostlivosť, keby lekári preniesli dôraz z liečenia chorôb radšej na ich prevenciu a keby lekári používali na liečenie namiesto chemikálií a liekov radšej silu svojho vedomia?

Myslím si, že by to bol lepší svet. Ba čo viac, myslím si, že by sme nastúpili cestu budovania raja na zemi. Tak sa zdá, že Orwellova veštba, podľa ktorej sa do roku 1984 dostane všetka moc do rúk štátu, nie je nič iné len literatúra, výtvor fantázie. Nepodrobí si nás „Veľký brat“, ale, pretože sa všetci správame podľa svojich intuícií, dostávame sa bližšie k ríši nášho Otca, ktorý má oveľa väčšiu moc.

Táto kapitola prezrádza môj osobný svetonázor a to, ako vidím budúcnosť na základe svojich intuícií.

## NOVÝ SVET: VNÚTORNÝ PRIESTOR

Fyzik Rupert Sheldrake\* vypracoval koncepciu, ktorá vysvetľuje, ako funguje naša intuícia, naše pocity. Podľa tejto predstavy, ktorú nazýva „formatívna kauzalita“, patrí ku každej zjavnej forme života isté širšie vedomie a každá zjavná forma života programuje toto vedomie. Počas svojho života nadobúdame čoraz viac vedomostí a naplňame nimi toto širšie vedomie. Dr. Sheldrake nazýva toto vedomie morfogenetickým poľom, čo čiastočne pripomína kolektívne podvedomie Carla Junga. Aj v názoroch Petra Russela vystupuje istý globálny mozog. Podľa jeho názoru sa naša planéta Zem usmerňuje prostredníctvom akejsi obrovskej inteligencie. Podľa Fritjofa Capru zas podporujú najnovšie výsledky fyzikálnych výskumov poznatky starovekých čínskych filozofov, ktorí si predstavovali, že hmotný svet spočíva na duševnom základe.

V súčasnosti sa prírodovedci pokúšajú dobyť nový svet; vnútorný priestor. Uznávajú, že vo fyzickom svete má vedomie dôležitú úlohu. Prírodovedci donedávna videli svet mechanicky. Ich svetonázor bol materialistický, hmotný. Odmietali silu vedomia, alebo si ju jednoducho nevšimli. Mnohí prírodovedci sa ešte aj teraz pridržiavajú tohto východiskového bodu, aj keď sú príklady na to, že vedomie môže mať vplyv na hmotu. Iní vedci, ktorí smelo obraňujú svoje presvedčenie, začali objavovať nový, krásny svet, taký, kde je bytie viac ako výsledok obrovského náhodného výbuchu.

Začíname vidieť svet v novom svetle: v svetle vedomia a inteligencie. Je celkom možné, že to bude naše konečné rozbrieždenie. Ako využiť toto rozbrieždenie v živote?

Skôr ako poviem svoju mienku o tom, akým smerom sa vlastne uberáme, chcem poznamenať, že dnes ešte tápeme v tme. V objektívnej, fyzickej dimenzii sme vykonali veľké veci. V skutočnosti sme veľmi starí obyvatelia zeme, neba,

---

\* pisateľ knihy Prítomnosť minulosti (The Presence of the Past, New York Time Books, 1988)

morí, ba aj vesmíru. Ale v subjektívnej dimenzii sme ešte vždy v dojčenskom veku. Aj najtalentovanejších jasnovidcov možno považovať len za malé deti oproti tým, ktorí sa narodia po nás. Ak sa staneme ľuďmi s fungujúcou pravou aj ľavou polovicou mozgu, nadobudneme také schopnosti, ktoré prevýšia aj hranice science fiction.

## KAŽDÝ SA NAUČÍ POUŽÍVAŤ HLADINU ALFA

Keďže len 10 % obyvateľov zeme dokáže používať obidve polovice mozgu, sme odsúdení udržiavať status quo, čiže súčasný stav sveta. Rupert Sheldrake počas svojho objavu morfogenetického poľa, ako nazval našu spoločnú inteligenciu, prišiel k záveru, že pri osvojovaní nových poznatkov musíme dosiahnuť isté kritické množstvo. Ak sa cez to dostaneme, každý bude mať „poznatky“, čiže „schopnosti“.

Nepoznáme u ľudí toto kritické číslo, ale je isté, že musíme urýchliť výcvik, aby čoraz viac a viac ľudí mohlo fungovať intuitívnym, perceptívnym, kreatívnym a jasnovideckým spôsobom aj z tých 90 % ľudí, ktorí ešte nepoznajú moc pravej polovice mozgu. Musíme vyškoliť všetkých rodičov, aby mohli učiť svoje deti. Ak sa to uskutoční, bude prakticky každý človek používať obidve polovice mozgu. Náboženstvá a cirkevi si musia osvojiť túto predstavu, aby tiež napomáhali a povzbudzovali ľudí v používaní oboch polovic mozgu. Veď aj tak sme už stratili 2000 rokov, lebo sme si nevšíмали Kristovu radu. Totiž tú radu, aby sme vošli do ríše Boha a stali sa tam prorokmi a mudrcmi, a tak nám bude dané všetko.

Úlohou školstva je, aby čím viac využívalo pravú polovicu mozgu vo vyučovacom procese. Ak sa žiaci naučia, ako majú používať strednú časť mozgovej frekvencie (alfa), ich myslenie bude dokonale vyrovnané a keďže v záujme rýchlejšieho a ľahšieho učenia sa a riešenia problémov budú využívať obidve polovice mozgu, môžu sa stať geniálni.

Hudba a prírodné vedy sa spoja, takisto aj matematika a umenie. Na vyučovacích hodinách v škole sa budú zaoberať

schopnosťami oboch polovíc mozgu. Časťou kurzov, kde sa bude rozvíjať pamäť, budú aj cvičenia na vizualizovanie a na predstavivosť. Budú sa používať systémy na rýchle čítanie a na rýchle učenie, ako aj také biofeedbackové zariadenia, ako je Silvov učiaci stroj. Tento prístroj automaticky zapne vyučovací program, ak žiak dosiahne potrebnú hladinu uvoľnenia a koncentrácie, a vypne, ak žiak opustí túto hladinu.

Keď sa čoraz viac ľudí naučí používať obidve polovice mozgu, morfogenetické pole sa preprogramuje na činnosť oboch polovíc mozgu, čo sa časom stane súčasťou nášho každodenného života. Už nebudeme žiť vo svete, v ktorom sa používa iba ľavá polovica mozgu, budeme žiť vo svete, v ktorom sa rovnako používa pravá aj ľavá polovica mozgu. Na našej planéte sa uskutoční nová fáza evolúcie. Všetci budeme schopní spoznať a zmeniť tie odtiene a city v nás, ktoré spôsobujú choroby. Všetci budeme vedieť, ako rozoznať stres, ako používať hladinu alfa, aby sme sa chránili pred stresom. Keby sme však predsa ochoreli, budeme vedieť, ako odstrániť chorobu pomocou svojho mozgu, a ak budeme potrebovať lekársku pomoc, budeme vedieť, ako sa máme zúčastniť v liečiteľskej práci, aby sme zabezpečili úspech a skrátili čas liečenia.

Lekári používajúci obidve polovice mozgu budú presnejšie diagnostikovať. Keď sa naučíme čoraz lepšie používať svoje jasnovidecké schopnosti na určenie charakteru choroby, väčšina drahých a často riskantných vyšetrení nebude potrebná. V blízkej budúcnosti, keďže sa lekári naučia používať celý mozog, budú zbehlí v hypnóze a hypnoanalýze, ktoré sú potrebné na to, aby našli mentálne problémy telesných problémov.

Jasnovideckí psychiatri sa premietnu do snov alebo halucínácií pacientov, aby lepšie pochopili ich ťažkosti, či sú duševného alebo biologického charakteru. Títo lekári budú schopní vstúpiť do minulosti pacienta bez ohľadu na to, či je pacient prítomný alebo nie.

Lekári a pacienti budú pracovať na liečení spolu. Lekári vysvetlia problém obrazne, aby si ho pacient mohol v záujme liečenia v hladine alfa vizualizovať. Výsledkom toho bude, že



sa vyľiečime oveľa skôr ako v súčasnosti. Výdavky na zdravotníctvo sa značne znížia. Nemocničné ošetrovanie bude lacnejšie. Ak sa ľudia naučia lepšie chrániť pred stresom, budú čoraz zdravší a budú dlhšie žiť.

My, ktorí používame dopravné prostriedky, využijeme v budúcnosti tú schopnosť, že budeme vedieť pomocou svojej inteligencie prestúpiť hranice času a priestoru. Tak sa vyhneme dopravným nehodám. Aktivizáciou pravej polovice mozgu posilníme svoju intuitívnu schopnosť. Intuitívni ľudia sa pohybujú vedome a vedome konajú vo vhodnom čase, aby sa vyhli nebezpečenstvu. Silné programovanie túžby udržať sa pri živote bude na nás pôsobiť prostredníctvom obidvoch polovíc mozgu, a tak si intuitívne odvykneme od fajčenia, od drog a iných ničivých návykov. Naš dlhý život ešte lepšie zabezpečí posilnený imunitný systém, naša prirodzená túžba po pohybe a vhodná strava, tekutiny, vzduch, voda a potrebné množstvo spánku.

Budeme žiť večne? Nie. Ale všetci opustíme tento svet bez chorôb, bez bolesti, bez zdravotných ťažkostí staroby.

## AKÝ MÔŽE BYŤ ŽIVOT?

Ak sa naučíme ponárať sa do hladiny alfa a kontrolovane používať obidve polovice mozgu, zbadáme okrem dobrého zdravia aj iné významné zmeny. Obchodný život v budúcnosti sa bude veľmi líšiť od súčasného. Obchodníci budú používať svoju aktivizovanú intuíciu a jasnovidcké schopnosti pri správnom riešení svojich problémov. Bude menej obchodných omylov, ak vôbec nejaké budú. Vhodný tovar bude vo vhodnom čase na vhodnom mieste, lebo obchodníci aj výrobcovia budú vedieť presne odhadnúť spotrebu.

Vedúci osobného oddelenia budú vyberať na jednotlivé miesta tých najvhodnejších ľudí. Vedúci výroby budú usmerňovať kvalitu prostredníctvom jasnovidckých schopností a subjektívnej komunikácie. Robotníci aj vedúci budú pracovať v súlade so svojimi spoločnými záujmami. Finančníci budú rozhodovať o investíciách na základe svojich jasnovidckých



schopností. Priemyselníci budú vedieť, čo majú vyrábať, aby to neohrozovalo prostredie a zároveň čo najlepšie slúžilo ľuďstvu. Absolventi škôl si budú intuitívne vyberať najvhodnejšie pracoviská. Mladých ľudí bude menej vábiť lesk, sláva a opojenie, viac sa zamerajú na svoj talent a spôsobilosť.

Naše prírodné zdroje budú postačujúce, lebo sa naučíme dobre používať množstvo, ktoré máme k dispozícii; budú dostupnejšie, lebo sa naučíme objavovať ich intuitívnym spôsobom. Spoznáme aj alternatívne zdroje. Naši naftárski odborníci a geológovia budú nachádzať náleziská nafty a minerálnych zdrojov pomocou svojho vedomia. Pocítia množstvo, kvalitu i hĺbku zdroja, nebudú potrebné drahé a často neúspešné vrty.

Poľnohospodári a chovatelia, ktorí živia ľudí, budú vyberať rastliny na pestovanie a zvieratá na chov pomocou jasnovideckých schopností. Čím bude ich myslenie sústredenejšie, tým bude ich práca vo väčšom súlade so zemou, čiže vo vhodnom čase a na vhodnom mieste budú pestovať vhodné rastliny, o ktoré sa budú vhodne starať. Aj právne organizácie využijú tieto schopnosti, aby zistili trestné činy a vystopovali vinníkov. Výsledkom bude znížená trestná činnosť. Ľudí, ktorí sú náchylní dopúšťať sa trestnej činnosti, budú učiť, ako sa majú zmeniť vo svoj prospech.

Vlády jednotlivých štátov budú otvorenejšie a úprimnejšie. Budú vedieť hľadať do budúcnosti a zistiť potrebu svojho ľudu, ako aj činy susedov. Nedorozumenia, ktoré by mohli ohroziť bezpečnosť, vyjdú najavo včas a vyriešia sa prostredníctvom subjektívnej komunikácie. Vojny medzi jednotlivými krajinami stratia zmysel, lebo prekvapujúci útok bude nemožný a napätie prameniace z nedôvery sa bude dať odstrániť.

Ľudia sa stanú ľudskejší. Každú formu života si budú viac vážiť. Budú sa lepšie chápať, ľahšie si odpustia, výlučnosť sa zníži a vzrastie jednota. Na zemi bude mier, zdravie a šťastie.

Stačí takáto odmena za tých niekoľko ranných minút počas 40 dní, keď si sa učil v záujme svojich cieľov ponoriť sa do hladiny alfa?

## CESTA NASPÄŤ, K BOHU

Ľudstvo stratilo cestu. Tak hlboko sa ponorilo do hmotného sveta ľavej polovice mozgu, že sa naše spojenie s duševným svetom pravej polovice mozgu pretrhlo. Prvý chybný krok sa možno uskutočnil už v raji, kde ľudstvo prvý raz jedlo zo stromu dobra a zla. To je také materiálne rozdelenie vecí, čo je typické pre ľavú polovicu mozgu. Možno to pokračovalo v čase babylonskej veže, kde ľudia hovorili mnohými jazykmi, čo znamená ďalšiu špecializáciu ľavej polovice mozgu. Akokoľvek sme sa dostali do dnešnej situácie, fakt ostane faktom: dnes sme ľudia s prevahou ľavej polovice mozgu, ktorí nepočujú hlas nášho Pána, ozývajúci sa z nášho vnútra.

Keď sa opýtali najväčšieho liečiteľa všetkých čias, Ježiša, odkiaľ pochádzajú jeho vedomosti, odpovedal: „Od Otca.“ On nikdy nestratil spojenie s Pánom. Počas desaťročí, keď som pracoval na Silvovej metóde, prišlo v mojom živote k viacerým „súzvukom“ v súvislosti s Ježišom. V počiatočných rokoch ma to upokojovalo, že kráčam po dobrej ceste. Všimol som si, že ľudia, ktorí aktivizovali pravú polovicu mozgu, sa stali duševne bohatší, ľudskejší. Nie je človekom ten, kto má iba jednoducho výzor človeka. Človekom je ten, kto ľudsky koná. „Spoznáte ich podľa plodov.“

Hladina alfa je duševná dimenzia. Je prameňom intuície, pocitov. Intuícia je hlas vyššej inteligencie, ako je naša. Je prameňom odpúšťania, lásky, dôvery, tých vlastností, o ktorých nás učil Ježiš. Povzbudzoval nás, aby sme žili v súlade s nimi. No ako by sme vedeli tak žiť, keď dopustíme, aby náš život usmerňovala ľavá polovica mozgu. Ľavá polovica mozgu sa usiluje o rozdelenie, o konflikt, o uplatnenie sebeckých záujmov.

Ježiš nás povzbudzoval, aby sme v sebe (v hladine alfa) hľadali kráľovstvo nebeské, aby sme žili s božou dobrotou, aby sme sa obracali k ostatným tvorom božím s dôverou, láskou a s odpúšťaním. Sľúbil nám, že ak budeme takto konať, bude všetko v poriadku. „A všetko iné vám bude dané.“ Predovšetkým dobré zdravie. Lebo v hladine alfa sa dostávame do styku s Pánom.

Vieš si predstaviť, čo sa mohlo stať na našej zemi, keby sme už vtedy boli pochopili Ježišov odkaz? Dnes by sme už žili v raji. Rozmýšľali by sme na frekvencii 10 Herzov a všetci by sme boli nielenže bližšie k Ježišovi, ale by sme sa naňho aj viac podobali.

Ešte nie je celkom neskoro. Kľúč je v твоjich rukách. Používaj ho a všetko ostatné ti bude dané.

Päť... štyri... tri... dva... jeden...

## TRETIA ČASŤ

### ŠPECIÁLNE POSTUPY

Táto časť knihy slúži ako rýchly poradca v prípade špeciálnych postupov. V niektorých prípadoch sa na lepšiu orientáciu opakujú niektoré časti.

#### 42. kapitola

### KORIGOVANIE ABNORMÁLNEHO SPRÁVANIA

Ak použiješ subjektívnu komunikáciu na korekciu nenormálneho správania, príjemca odkazu sa skoro okamžite zmení. Hlučný sused bude príjemnejší, pracovník vyvolávajúci sústavne nepríjemnosti bude lepšie spolupracovať, aj nerozhodný kupujúci sa dá ľahšie nahovoriť. Zistíš, že nesprátny rodinný príslušník sa prispôsobí, fajčiar bude hľadať pomoc, aby si odvykol.

Keď používame subjektívnu komunikáciu na úpravu ničivého alebo život ohrozujúceho správania iného človeka, funguje podľa príznakov účinnejšie, ako keby sme ju použili na vyriešenie menej dôležitej veci. Mozgové bunky sa programujú mnohokrato, ale ich prvoradým hľadiskom je udržať sa pri živote. Objektívne zaslaný odkaz na udržanie pri živote prijímajú okamžite. Keď je reč o tom, že v hladine alfa aktivizuješ pravú polovicu mozgu, ktorá udržuje styk s prameňom, spoznáš; že odkaz posiela tvoje vyššie ja. Odkaz vychádza z tvojho vyššieho ja a vracia sa k tvojmu vyššiemu ja. Môžu mozgové bunky nechať takýto odkaz bez povšimnutia?

Pomocou subjektívnej komunikácie môžeš zo spomínaných vecí dosiahnuť hocičo, ba aj viac. Nemysli si však, že to je kľúč k tomu, aby sa všetko dialo podľa tvojej vôle doma i na pracovisku. Nezabudni, že nemôžeš postaviť požiadavku tak, aby si inému spôsobil problémy. Na iného človeka môžeš pôsobiť len v tom prípade, ak je tvoja požiadavka správna.

Určite je správna požiadavka, aby sa fajčiar vzdal svojho zlého návyku.

Už vieš, ako máš naprogramovať seba samého na to, aby si si odvykol od fajčenia, a vieš aj to, že na tieto kroky nemôžeš násilím prinútiť iného človeka. Sám sa musí rozhodnúť a musí pociťovať aj potrebu, aby urobil ďalšie kroky.

Už som ukázal, ako možno využiť kino v predstave na to, aby sa niekto zbavil zlých návykov. Pomocou subjektívnej komunikácie môžeš aj u iného vyvolať podobný pocit. Postup je tento:

1. Ponor sa do hladiny alfa.
2. Vizualizuj si danú osobu.
3. S láskou mu v duchu porozprávaj o jeho zlom zvyku. Vysvetli mu, akú radosť by urobil svojej rodine, svojim spolupracovníkom i tebe, keby sa vzdal tohto návyku (napr. fajčenia).
4. Ukonč cvičenie v hladine alfa.

## AKO VPLÝVAŤ NA INÉHO ČLOVEKA, ABY ZANECHAL FAJČENIE

Slová, ktoré používaš v treťom kroku, sú zárukou úspechu. Nemôžem ti nadiktovať tieto slová, lebo sú potrebné tvoje vlastné slová. Musíš úprimne precítiť, čo povieš. Závisí od tvojho osobného nadšenia, s akým „výsledkom“ vieš „vysieľať“ svoj odkaz.

Ako radu tu predsa len uvediem niekoľko viet, ktoré možno použiť v subjektívnom rozhovore:

Budeš dlhšie žiť, ak si odvykneš od fajčenia. Všetci ťa máme radi a boli by sme radi, keby si prežil dlhý život v zdraví.

Budeš mať príjemnejší dych, ani mne nebude prekážať tabakový dym.

Jedlo ti bude lepšie chutiť, lebo sa ti navráti chuť. To bude dobré pre teba.

Môžeš ušetriť aj peniaze. Nebudeš vypaľovať diery do nábytku. S rodinou budeš lepšie žiť.



Nebudeš mať čierne zuby, nebudeš mať žlté prsty. Budeš pre iných príťažlivejší.

Ak si odvykneš od fajčenia, nebudeš už otrokom svojej vášne.

V spoločnosti ťa lepšie prijmú.

Všetko treba povedať láskyplne a precítiť to. No čo sa stane, ak toho človeka nemáš v láske? Čo ak je v skutočnosti ničiteľom tvojho života? V takomto prípade sa spojenie preruší. Každý druh predsudku, hnevu, rivalizovania alebo iného negatívneho citu rozdvaja. Akokoľvek sa oddelíš od danej osoby, spojenie sa preruší.

Musíš začať čistý list. To sa volá odpustenie. Vieš, že odpustenie je vzájomná záležitosť. Musí sa uskutočniť vzájomne a subjektívne. Týmto krokom musíš začať svoj rozhovor v predstave. Napríklad takto:

„Odpúšťam ti každé minulé nedorozumenie a prosím ťa, aby si mi aj ty odpustil.“

Potom si predstav, že si podáte ruky, objímete sa, alebo vyjadríte symbol „čistého listu“ iným spôsobom, ktorý je v danom vzťahu adekvátny.

Čoskoro uvidíš, že subjektívna komunikácia bude úspešná – onen človek sa bude chcieť zbaviť svojich zlých návykov. Možno bude o tom hovoriť, možno si kúpi nejakú knihu alebo kazetu, ktorá mu pomôže pri odvykaní. Možno pôjde k lekárovi alebo sa zapíše na kurz Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti.

## NABÁDANIE NA ODVYKNUTIE SI OD HOCIJAKÉHO ZVYKU

Ak sa chceme oslobodiť od akéhokoľvek zvyku, nech je to alkoholizmus, prejedanie sa, dostihy, obhrýzanie nechtov, točenie vlasmi alebo niečo iné, môžeme postupovať týmto spôsobom. V subjektívnom rozhovore nabádaj zanechať zlozvyk. Ak sa človek rozhodne zanechať svoj zlozvyk, určite nájde spôsob, ako to uskutočniť.

J. A. bol v rokoch 1961 a 1981 viackrát vo väzení. Pätnásť rokov trpel v otroctve heroínu.

Napísal mi: „Vyskúšal som všetko – osobnú i skupinovú psychoterapiu, skupiny encounter, potom opäť osobnú terapiu, či som bol vo väzení alebo na slobode. Nič mi nepomáhalo. Veľa som sa dozvedel o sebe, ale tejto pohromy som sa nevedel zbaviť.“

J. A. sa potom zúčastnil na kurze Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti. O niekoľko týždňov mi napísal:

„Až do tohto mesiaca som nemal nádej, že sa niekedy vyliečim. Od konca prvého týždňa som nepociťoval ani najmenšiu túžbu po heroíne alebo po inej droge. Možno si myslíte, že chválim metódu veľmi skoro, veď som len nedávno ukončil kurz. No ak človek žije 15 rokov v tieni samoničenia ako ja a prešiel takými strašnými vecami a bolesťami, do ktorých som sa sám dostal, už nemusí čakať rok-dva, aby si bol výsledkom istý. Odteraz považujem za svoj životný cieľ, aby som každému narkomanovi, ktorý potrebuje pomoc a je ochotný si ma vypočuť, hovoril o Silvovej metóde. Viem, že mi zachránila život a viem, že dokáže zachrániť život aj mnohým iným ľuďom s podobným osudom ako je môj.“

Proti drogám nie je ľahko bojovať. Ani tie nie sú však výnimkou zo základnej pravdy: Zmeň svoje vedomie a zmení sa aj skutočnosť. J. A. pod vplyvom kurzu Silvovej metódy zmenil mienku o sebe, a tak sa zmenila aj skutočnosť: nepociťoval potrebu užívať drogy.

Môžeš namietat, že droga spôsobuje telesnú závislosť. Čo sa stane s abstinentskými príkazmi? Ak zmeníš svoje vedomie, zmeníš aj chemické procesy svojho tela. To vieme. To je zo všetkého najľahšie tvrdenie. Veď každý človek, telo každého človeka je vo vzťahu s telami iných ľudí, s ich vedomím; každý človek pôsobí, vplýva na bezprostredné prostredie, na spoločnosť, na krajinu, na svet, na vesmír, až po Prameň. Semená výstredného správania sa môžu zakoreniť hocikde na tejto ceste. Niet divu, že riešenie problému heroínu alebo iného návykového problému nie je jednoduché, nepočítajúc sem zmenu nášho vedomia. Kurz Silvovej metódy pomáha pri tejto zmene vedomia, ako sa to stalo aj v prípade J. A. Môže

to dosiahnuť aj subjektívna komunikácia, ak k narkomanovi prichádza odkaz od úprimného človeka.

Cieľom subjektívnej komunikácie musí byť to, aby vyvolala v danom človeku zmenu vedomia a nabádala ho, aby hľadal pomoc. Na to, aby bol rozhovor úspešný, treba dodržať základné podmienky komunikácie pravej polovice mozgu. Netreba ani hovoriť, že aj na menej závažné zlozvyky možno vplývať týmito základnými krokmi. Aj keď tieto zvyky nesúvisia s adiktívnymi látkami, predsa môžu byť protispoločenské, znervózňujúce. Ponor sa do hladiny alfa a v duševnom rozhovore nabádaj daného človeka, aby zmenil svoje vedomie. Takto ho nabádaš urobiť to, čo urobiť má v záujme zbavenia sa zlozvyku.

### 43. kapitola

## NESPAVOSŤ, BOLESTI HLAVY, ÚNAVA

Ak ťa osud bije bolesťami hlavy z napätia, môžu ti účinne pomôcť analgetiká, ktoré dostať bez lekárskeho predpisu. Milióny ľudí užívajú tieto lieky. Ľudia, ktorí pravidelne užívajú aspirín, sa však stretávajú s ďalším problémom. Ich žalúdok ho neznáša. Účinkom aspirínu sa vytvárajú drobné pľuzgieri na vnútornom povrchu žalúdka, z ktorých sa neskôr môžu vytvoriť vredy. Iné, podobné tabletky môžu spôsobiť zmeny na pečeni.

Ak si skleslý, môžeš užiť liek na povzbudenie, ak si nervózny, na upokojenie. Ak nevieš zaspáť, aj na to je tabletky. Podľa odhadu trpí na nespavosť v Spojených štátoch viac ako 25 miliónov ľudí, ktorí utrúcajú na lekárom predpísané lieky viac ako 100 miliónov dolárov, hoci lekári na sympóziu o poruchách spánku v New Yorku v roku 1976 zistili, že väčšina takýchto liekov znamená vyhadzovanie peňazí, pretože je skôr pôvodcom ako liečiteľom nespavosti.

Na klinike, ktorá sa zaoberá nespavosťou (univerzita v Stanforde), lekári zistili, že asi 40 % pacientov, ktorí zápasia s nespavosťou, spia menej, odkedy užívajú lieky, lebo ich

účinkom sa vytvorí závislosť od lieku. Keď pacientov postupne odvykali od liekov, 20 % z nich spalo lepšie, lebo porucha spánku sa jednoducho odstránila.

Na subjektívne problémy existuje subjektívna metóda, ktorá nemá ani vedľajšie účinky. Ak trpíš nespavosťou, naprogramuj sa najprv v hladine alfa, že sa pri spätnom počítaní budeš blížiť k prirodzenému spánku. Ak hocikedy potom nebudeš vedieť zaspáť, len sa ponor do hladiny alfa. Spätné počítanie začni od 200. Pravdepodobne sa nedostaneš ďaleko. Spomalíš mozgové vlny po hladinu théta, až delta – po hladinu hlbokého spánku.

Na zopakovanie zhrniem, ako sa môžeme zbaviť rušivých momentov a stavov:

1. Ponor sa do hladiny alfa.
2. Identifikuj svoj problém.
3. Vyhlás jeho opak – riešenie.
4. Predstav si proces riešenia.
5. Ukonč cvičenie v hladine alfa.

Zoberme si niekoľko príkladov.

Začnime napríklad bolesťami hlavy, ktoré pochádzajú z napätia. Navrhujem takýto postup v piatich krokoch:

1. Ponor sa do hladiny alfa. Prehlb svoju hladinu ďalším spätným počítaním alebo progresívnou relaxáciou.

2. Slovan v duchu identifikuj svoj problém: Bolí ma hlava. Nechcem, aby ma bolela hlava.

3. Vyhlás v duchu riešenie: Keď ukončím toto cvičenie a keď pri čísle 5 otvorím oči, už ma nebude bolieť hlava. Budem sa dobre cítiť.

4. Predstav si, že sa vidíš v zrkadle práve vtedy, keď ťa bolí hlava. Posuň tento obraz trochu doľava a na tvojom obraze sa bolesť hlavy už stráca. Posuň obraz ešte trochu doľava a predstav si, že bolesť hlavy sa úplne stratila.

5. Počítaj do 5. Ak dôjdeš k číslu 3, pripomeň si, že ak pri čísle 5 otvoríš oči, už ťa nebude bolieť hlava, budeš sa dobre cítiť. Pri čísle 5 si to pripomeň znova a otvor oči. Ak ostalo niečo z bolesti, počkaj 5 minút a zopakuj postup. Niekedy, pri migrénových bolestiach, budeš možno potrebovať aj tri postupy. Dodržiavaj medzi nimi päťminútové odstupy.



Druhým príkladom môže byť únava. Aj tu môžeš použiť túto základnú metódu:

1. Obvyklým spôsobom sa ponor do hladiny alfa a prehĺb ju.

2. Identifikuj problém tak, že ho v duchu pomenuješ: Som unavený a vyčerpaný. Nechcem byť unavený a vyčerpaný. Chcem, aby ma naplnila túžba po činnosti.

3. Posilni riešenie tak, že si v duchu povieš: Budem počítat a ak pri čísle 5 otvorím oči, už nebudem unavený. Budem plný čerstvej energie.

4. Predstav si, že si unavený. Posuň obraz trochu doľava a predstav si, že sa osviežuješ. Posuň obraz ešte trochu doľava a predstav si, že si energický a aktívny. Počítaj do 5. Pri čísle 3 si pripomeň, že si energický a aktívny. Ak prídeš k číslu 5, povedz si: Som čulý a energický, cítim sa výborne.

Tento postup môžeš použiť aj v prípade skleslosti:

1. Ponor sa do hladiny alfa a prehĺb ju.

2. Povedz si v duchu: Som skleslý a rozhorčený. Nechcem byť skleslý a rozhorčený. Chcem byť oduševnený, energický a optimistický.

3. Keď sa pri počítaní dostanem k číslu 5 a otvorím oči, nebudem skleslý. Budem sa cítiť vynikajúco.

4. Premietni si obraz, ako v súčasnosti vyzeráš, potom obraz posuň trocha doľava a predstav si, že si veselší. Opäť posuň obraz trocha doľava a predstav si, že si si narovnal plecia, zdvihol hlavu, si čulý a plný optimizmu.

5. Povedz si: Ak dôjdem k číslu 5 a otvorím oči, budem sa cítiť výborne. Zopakuj si to, ak dôjdeš k číslu 3, aj pri čísle 5 a otvor oči.

## 44. kapitola

### ŤAŽKÁ CHRONICKÁ DEPRESIA

Depresia je taký ťažký problém, ktorý môže viesť k uzavretiu sa od sveta, ba až k samovražde. Čím je depresia hlbšia, tým hlbšiu hladinu alfa a tým častejšie a pozitívnejšie progra-



movanie potrebuje na svoj zánik. Okrem toho pri liečení depresie sú potrebné objektívne a subjektívne spôsoby liečenia.

Nasledujú také spôsoby, ktoré môžu pomôcť.

## OBJEKTÍVNE SPÔSOBY

1. Choď k lekárovi, ktorý ti predpíše diétu alebo nejaký liek.

2. Viac sa pohybuj. Cvič. Rob dlhšie prechádzky.

3. V práci buď kreatívny. Ak si premyslíš svoju prácu, možno zistíš príčiny svojej depresie.

## SUBJEKTÍVNY POSTUP

1. Ponor sa do hladiny alfa a medituj o svojej depresii. Nájdi jej príčinu.

2. Uskutočni základné cvičenie, ktoré pozostáva z 5 krokov a ktoré som opísal v 43. kapitole. Na vhodné miesto postupu zaraď slovo depresia. Cvičenie uskutočni trikrát denne.

3. Večer pred usnutím sa ponor do hladiny alfa, zlož si tri prsty a povedz si v duchu: Zajtra budem mať celý deň dobrú náladu.

4. Ak sa cítiš fyzicky vyčerpaný, bude dobré, ak dáš zo seba aj iným. Zdá sa, že je to protirečenie v subjektívnom svete, ale tu mnoho vecí funguje opačne ako v objektívnom svete. V subjektívnom svete platí: čím viac dáš iným, tým viac dostaneš. Keď pomáhaš iným, pomáhaš aj sebe.

V prípade depresie je dobré, ak sa zúčastníš na nejakej dobrovoľnej spoločnej práci aj bez finančnej odmeny. Ak sa zúčastňuješ na nejakej činnosti, ktorá má kreatívny charakter a pomáha zlepšiť tento svet, aj svoj osobný svet budeš vidieť v jasných farbách.

## PROBLÉMY CHRBTICE

Tvoj lekár má mnoho problémov s tvojimi ťažkosťami chrbtice, ktoré nereagujú na nijaké liečebné metódy. Ukážeme jeden typický prípad, prípad Barbary G. Parkerovej z Oklahoma City:

Koncom augusta roku 1983 som navštívila chiropraktika, pretože som už vyskúšala všetko možné. Počas dvoch rokov mi nepomohlo nič. Lekári mi naordinovali lieky, navrhovali mi ležať alebo chodiť o barlách, ale bolesti sa nezmenšili. Cítila som silné bolesti v pravom boku, v pravom ramene a v krku, trpela som nespavosťou a bolesťami hlavy. Chiropraktik urobil v auguste röntgenové snímky, ktoré ukázali značnú zmenu platničiek, zvýšenú mieru vykrivenia krčných stavcov a vykrivenie chrbtice. Jednoducho povedané: preukázal problémy s platničkami, ktoré tlačili na vystupujúce nervy a spôsobili aj bolesti v nohách. Po dvojmesačnom liečení navrhol chiropraktik kurz Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti. Pred niekoľkými rokmi ho absolvoval aj on a dúfal, že pomôže aj mne.

Mal pravdu. Môj inštruktor mi dal niekoľko fantastických návrhov, ako si mám predstaviť zdravú chrbticu. Trikrát denne som sa programovala v hladine alfa a cítila som sa čoraz lepšie. Kurz som ukončila v novembri. Röntgenové snímky v januári ukazovali celkom zdravé platničky. Prespím celú noc a cítim sa oveľa lepšie...

Akú vizualizáciu a aké predstavy používala Barbara Parkerová, aby pomohla svojmu lekárovi vyliečiť svoju chrbticu? Odpoveď znie: Vizualizovala zdravé telo. V tomto konkrétnom prípade si predstavila, že platničky sú trochu ďalej od seba.

Prichádza mi na um metóda, ktorú vymyslel v roku 1894 Matthias F. Alexander. Počas svojich vystúpení niekedy strácal hlas. Zistil, že ak v duchu aj v skutočnosti vystrie krk a zodvihne hlavu, vráti sa mu hlas. Neskôr zistil, že ak navrhne iným ľuďom podobné zmeny v myšlienkach alebo

v skutočnosti, môže tak vyliečiť rozličné choroby. Na viacerých kontinentoch učia aj dnes Alexandrovu metódu. V mentálnej časti metódy sa hovorí, že ak si predstavíme krk slobodný, hlavu dvíhame v duchu vysoko, a tak umožníme predĺženie a rozšírenie chrbta. Ak si to niekto vie dobre predstaviť a vysloví potrebné slová, telo bude podľa toho postupovať.

Aj iní používajú mentálne obrazy na pomoc telu, ale Silvo-va metóda je prvá, ktorá spája tieto obrazy s hladinou alfa. Táto novinka umožnila, aby používatelia tejto metódy aktivovali väčšiu časť svojho vedomia a tak mnohonásobne znásobili účinnosť vizualizačných metód. Spojenie s hladinou alfa rozširuje okruh pôsobnosti tejto metódy.

Ak máš problémy s chrbticou, ponor sa do hladiny alfa a predstav si, že si v poriadku. V liečebnom procese využij všetko, čo si vieš o chorobe predstaviť. Ak ti lekár povie, že sa ti platničky zrástli, ako to bolo v prípade Barbary Parkerovej, predstav si, ako sa platničky vzdávajú, ba je lepšie, ak si predstavíš, že ich roztláčaš ty sám.

Pozri sa na seba v duchu, ako keby si sa videl v zrkadle od hlavy po päty. Potom si predstav zrkadlo trochu vľavo a predstav si, ako siahneš do chrbtice a rozťahuješ platničky. V predstave môžeš opraviť svoju chrbticu akýmkoľvek spôsobom.

Odborníci si samozrejme budú predstavovať chrbticu odborné, veď vedia, ako platničky vyzerajú a musia uplatniť svoje vedomosti. Ale ty nie si lekár. Nič si nemusíš predstaviť s anatomickou presnosťou. Problém identifikuješ pre vlastné mozgové bunky tak, ako ho vidíš ty. Tvoje nervové bunky ani nič iné nepotrebujú na to, aby zistili, na čo myslíš.

Odborníci si musia liečenie predstaviť tak, akoby to prebiehalo v operačnej sále. Ty si to však môžeš predstaviť hocijako, lebo nervové bunky tvojho mozgu si to zachovávajú aj tak.

Ak potrebuješ pomoc, aby si si vedel predstaviť chrbticu, pozri si to v nejakej knihe. Môže to byť pomoc pri hociktorej časti tela. Ale nemysli si, že potrebuješ dokonalý obraz. Mentálne obrazy sú potrebné na to, aby oživilí myšlienkové pojmy a v podstate je pojem chrbtice to, čo rozhýbe samoliečiteľ-

ný proces. Mentálne obrazy sa teda nemusia podobať na ostré, farebné obrazy širokouhlého filmu. Prijmi svoju vizualizáciu! Budú ľudia, ktorí budú mať ostrejšie obrazy, a budú takí, ktorých obrazy budú matnejšie. No každý, nezávisle od kvality vizualizovaných obrazov, môže pomôcť v procese liečenia.

Pri problémoch chrbtice navrhujem tento postup:

1. Ponor sa do hladiny alfa.
2. V duchu si predstav vlastný obraz. Pozri sa cez telo až po chrbticu a predstav si problém detailne.
3. Predstav si, že napraviš svoju chrbticu, alebo rozťahneš platničky, alebo vyrovnáš chrbticu – podľa toho, čo treba urobiť.
4. Posuň obraz trochu doľava a predstav si, že liečenie začne účinkovať.
5. Posuň obraz opäť trochu doľava a predstav si, že si celkom zdravý.
6. Ukonč cvičenie.

## 46. kapitola

### ŽLČNÍKOVÉ A OBLIČKOVÉ KAMENE

Ako si treba predstaviť obličkový kameň? Nezáleží na tom, ako si ho vizualizuješ. Predstav si obličky. Predstav si akýkoľvek obličkový kameň. Zbav sa ho a ukonč cvičenie.

No ako sa môžeme zbaviť kameňa? Môžeš ho napríklad rozdrviť prstami a môžeš si predstaviť, ako sa omrvinky rozpustia v moči. Môžeš si predstaviť laserový lúč, ktorý rozdrví kameň. Takisto si môžeš predstaviť aj ultrazvukový zákrok. Predstav si, že vysokofrekvenčný zvuk plný energie rozdrví kameň na prach a prach sa rozpustí v moči a bez bolesti opustí telo.

Môžeš postupovať podľa tohto postupu:

1. Ponor sa do hladiny alfa.
2. Vizualizuj seba samého. Pozri si kamene v ktorejkoľvek časti tela. V duchu ich rozdrv prstami.

3. Posuň obraz trochu doľava a drv kamene ďalej. Predstav si, že sa rozpúšťajú vo výlučku orgánu a tak opúšťajú telo.

4. Posuň obraz ešte trochu doľava a predstav si, že kamene zmizli bez stopy a ty si opäť celkom zdravý.

5. Ukonč cvičenie, zopakuj ho ráno, napoludnie a večer.

Základné kroky sú vždy rovnaké: ponoriš sa do svojej hladiny, vizualizovaním identifikuješ problém, predstavíš si, ako sa vyliečiš a posunieš obraz doľava. Znova si predstavíš svoj obraz z ľavej strany, teraz si už celkom zdravý, potom ukončíš cvičenie.

Odporúčam ti ešte niekoľko možností:

Do hladiny alfa sa vieš ponoriť spätným počítaním, alebo pohľadom do neznáma.

Hladinu alfa môžeš prehĺbiť ďalším spätným počítaním alebo progresívnou relaxáciou.

Môžeš sa opýtať na príčinu svojej choroby a ak zistíš, že je v spojení s inou osobou, vykonaj kroky subjektívneho odpúšťania.

Predstav si, že budeš cestovať vo vlastnom tele, alebo si predstav seba samého pred sebou.

Môžeš použiť aj ďalšie slovné spojenie, keď si v duchu hovoríš: „Cítim sa čoraz lepšie a lepšie.“

Tieto nápady budeš vedieť využiť podľa toho, ako sa cítiš a koľko času máš na jednotlivé cvičenia. V predchádzajúcich kapitolách si môžeš pozrieť, ako treba postupovať pri jednotlivých cvičeniach.

Keď už hovoríme o čase, optimálnym časom na tieto cvičenia je 15 minút. Väčšinu času venuj tomu, že si našiel riešenie a predstavuješ si, ako sa uskutočňuje.

## 47. kapitola

### CHOROBY NEZNÁMEHO PÔVODU

Ako môžeme korigovať taký problém, ktorý je natoľko neznámy, že jeho vizualizovanie je veľmi ťažké, ba až nemožné?



A. J. bol 18 rokov tetraplégny, čiže ochrnutý na všetky štyri končatiny. Jedna strana tela bola celkom ochrnutá, druhá na 8 %. Lekári zistili sklerózu multiplex (SM), chorobu, ktorá je neliečiteľná a v priebehu niekoľkých rokov zapríčiňuje smrť. A. J. sa zúčastnil na kurze Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti. Keď sa prvý deň ponoril do hladiny alfa, zistil, že sa vrátila citlivosť jedného prsta. Asi v polovici kurzu mal pocit, že rozhodne musí prestať užívať lieky. Na konci kurzu bolo ľavé rameno celkom v poriadku.

Začal s programovaním v hladine alfa v záujme dosiahnutia určitých cieľov. Najprv chcel dosiahnuť, aby vedel vystúpiť z invalidného vozíka a nastúpiť do dopravného prostriedku, ktorý bude vedieť šoférovať. Dvakrát denne sa ponoril do hladiny alfa na niekoľko minút a vo svojom duševnom kine videl, ako šoféruje auto. Za osem mesiacov dosiahol svoj cieľ. Kúpil si malý furgón spolu s takým prístrojom, pomocou ktorého vedel zodvihnúť invalidný vozík z chodníka do takej výšky, odkiaľ sa už vedel posunúť za volant.

Ďalším cieľom bolo, aby vedel chodiť a aby vedel vystupovať po schodoch. Opäť si sadol do svojho kina v predstave, kde videl, že v miestnom športovom štadióne vystupuje hore po schodoch. 14 mesiacov po kurze Silvovej metódy aj v skutočnosti vedel vyjsť po tých schodoch. Aj iní pacienti trpiaci na SM si už pomohli v hladine alfa tak, že zmenili svoju chorobu, alebo aspoň zastavili jej postup. Na to však nie je potrebné premietnuť si obrazne všetky anatomické zmeny. O tejto chorobe vieme veľmi málo a aj to málo si vie priemerný človek veľmi ťažko predstaviť a ešte ťažšie vizualizovať. Je ľahké predstaviť si fľak na pľúcach, potom ho v predstave odstrániť a vizualizovať zdravé pľúca. Takto sa vieme napríklad zbaviť kašľania. Alebo napríklad si ľahko vieme predstaviť svetlé ostrovčeky na brušnej sliznici a v predstave ich odstrániť, čím korigujeme nízku hladinu cukru v krvi. Je ľahké vizualizovať ranu na sliznici žalúdka alebo jej liečenie, keď sa chceme zbaviť vredov. Existuje však množstvo takých chôrob, ako je napríklad SM, kde sa problém nedá tak ľahko vizualizovať. V takomto prípade je dobré postupovať podľa príkladu A. J., čiže predstaviť si cieľ.

Cieľom je obyčajne to, aby sme sa dostali do normálneho života, aby sme sa oslobodili od rušivých vplyvov choroby. Preto si namiesto chorej časti tela predstav, že vstávaš z postele. Cítiš sa výborne, vyzeráš fantasticky a vraciaš sa do nádherného života. Ďalšie kroky sú aj v tomto prípade také isté ako v ostatných, ktoré som už opísal.

## 48. kapitola

### CHOROBY CIEV

Ak sa chceš zbaviť chorôb srdca a ciev, odporúčam tento postup:

1. Ponor sa do hladiny alfa.

2. Vizualizuj sa tak, že máš práve problém so srdcom. Napríklad, práve si vyšiel po schodoch a pociťuješ bolesti v hrudníku. Predstav si, že si na konci schodov a držíš sa za srdce. Predstavuj si to 1–2 minúty.

3. Posuň obraz trochu doľava, predstav si zlepšenie. Keďže na liečenie je potrebné odstrániť nános (plak) z vnútorných stien žíl, predstav si, ako sa nános rozpúšťa. Predstav si, ako tento nános rozpúšťajú chemické procesy v krvi. Môžeš si predstaviť aj to, ako istý vodoinštalatér v tvojej predstave čistí steny žíl, alebo to robí laserový lúč. Liečenie si môžeš predstaviť hocijako, ale nech to trvá asi 12 minút.

4. Posuň obraz ešte viac doľava a predstav si, že tvoj cievny systém funguje bezchybne, čiže sa stratili bolesti v hrudníku. Vybehneš po schodoch, bežíš, vieš sa zúčastniť na akejkoľvek činnosti, nebolí ťa oblasť srdca. Použi na to 1–2 minúty.

5. Ukonč cvičenie.

V 2. kroku som použil slovo vizualizuj, v treťom a štvrtom kroku však slovo predstav si. Keďže nie sme lekári, nevideli sme ešte kroky liečenia, tak si len predstavujeme.

## IDENTIFIKOVANIE ALERGIÍ

Tvoj mozog vie, čo zapríčiňujú zmeny na tvojej pokožke. Vie aj to, od čoho sa upchávajú dutiny lícnych kostí a čelo. Vie, prečo začneš kašať, ale sám od seba ti to nepovie. Môžeš svoje vedomie nahovoriť, aby ti prezradilo, čo je príčinou tvojej alergie. Uvediem postup v troch možných prípadoch:

A: Príčinou alergie je známa látka.

B: Príčinou alergie je neznáma látka.

C: Príčinou alergie je látka, ale môže to byť aj niečo iné.

A: Ak čas a miesto alergie jednoznačne potvrdí, že jej príčinou je isté jedlo alebo istá látka, navrhujem tento postup:

1. Ponor sa do hladiny alfa.

2. Predstav si svojho lekára alebo takého odborníka, ktorého si vážiš.

3. Opýtaj sa ho, či tvoju alergiu spôsobuje prvé jedlo alebo prvá látka (pomenuj ich), alebo skôr druhé jedlo alebo druhá látka (pomenuj ich).

4. Obráť svoju pozornosť od osoby v predstave na dve jedlá alebo na dve látky. Dostaneš odpoveď. Prijmi ju.

5. Svoju odpoveď porovnaj s tretím jedlom alebo látkou tak, ako si to robil predtým, opýtaj sa odborníka, potom sa obráť k látke a prijmi odpoveď, ktorá ti príde na um.

6. Ak si porovnal všetky jedlá a všetky látky, nájde sa jedna, ktorá sa líši od ostatných. Takto nájdeš vinníka.

7. Ukonč cvičenie v hladine alfa.

B: Ročne zjeme asi 700 kg jedla. Z toho je asi 5 kg chemických látok. Sú medzi nimi konzervujúce látky, ochuťovadlá, farbivá, stabilizačné látky a látky na ničenie hmyzu. Hociktorá z nich môže spôsobiť alergickú reakciu. Je užitočnejšie identifikovať rušivú látku alebo jedlo, ktoré ju obsahuje a potom sa tomu vyhýbať, ako si naprogramovať vypudenie príznakov alergie, ktoré sa neskôršie môžu objaviť v ešte nepríjemnejšej podobe.

Ak nevieš, ktoré jedlá a ktoré látky možno brať do úvahy, odporúčam tento postup:

1. Ponor sa do hladiny alfa.
2. Predstav si svojho lekára, uznávaného chemika alebo vedca.
3. Opýtaj sa ho, ktoré jedlo alebo ktorá látka ti spôsobuje alergiu.
4. Teraz sa nesústreďuj na danú osobu, to znamená, pokús sa prísť na príčinu svojej alergie.
5. Dostaneš istú odpoveď. Prijmi ju. Je možné, že sa vyskytnú aj iné možnosti, ale obyčajne je prvý dojem najsilnejší a najspoľahlivejší.

C: Je možné, že alergénom nie je ani jedlo, ani nijaká látka. Napríklad V. M. začala slziť vždy, keď pocítila v miestnosti vôňu ruží. Začalo jej tiecť z nosa, dutiny tváre sa upchali. Napokon išla k lekárovi. Lekár jej povedal toto:

„Áno, je to niečo podobné ako senná nádcha, čiže ste alergická na ruže.“

„Pán doktor, ja tak isto reagujem aj vtedy, ak vidím umelé ruže.“

Lekár chvíľu mlčal.

„Je to alergia nervového pôvodu,“ povedal.

V. M. sa neskôr zúčastnila na kurze Silvovej metódy. Rozhodla sa, že v hladine alfa pôjde do minulosti a možno nájde takú udalosť, ktorá sa viaže k ružiam a kvôli ktorej má túto alergiu. Predstavila si, že stojí pri kalendári a opýtala sa, kedy sa mohli začať problémy s ružami. Potom začala listovať v kalendári smerom naspäť. Listovala z mesiaca na mesiac, z roka na rok. Keď prišla k februárovému dňu svojich štvrtých narodenín, objavil sa jej obraz.

Matka išla práve otvoriť dvere. Doniesli jej kvety. Matka dala kvety do najkrajšej vázy na vrch klavíra a vyšla do kuchyne. V. M. predtým ešte nikdy nevidela ruže. Pritiahla si ku klavíru stoličku, vyliezla na ňu a začala ohmatávať prekrásne lupene, vdychovala sladkú vôňu. Váza sa odrazu prevrátila a – bum! Matka prišla do izby, zistila, čo sa stalo, a začala na ňu kričať.

V. M. v hladine alfa dokonale precítla všetko, čo vtedy cítila. Pochytila ju panika. Mamička ju už nemá rada! Kto sa bude o ňu starať? Kto ju bude kŕmiť, obliekať? Začala zúfalo plakať. Kým mamička poutierala rozliatu vodu a uložila ruže do inej vázy, stále plakala.

Nakoniec ju mamička poľutovala a prihovorila sa jej: „Nikdy viac to neurob!“

Pohladkala ju po hlave a pobožkala ju. Potom dievčatko prestalo plakať. Tým sa ukončil aj sled obrazov.

Keď sa V. M. vrátila do stavu beta, pochopila, čo sa stalo. Keď mala štyri roky, základom celého jej života bola matka. Keby ju matka prestala mať rada, dostal by sa do nebezpečia celý jej život. Celý príbeh s ružami sa tak dostal do zásuvky, kde boli veci súvisiace s prežitím. A preto keď sa stretla s ružami aj po rokoch, vždy sa v nej ozval poplašný zvonec a nervové bunky sa v záujme života dali do práce. Asi takto:

- Nebezpečenstvo! Ruže!
- Čo sme robili v tejto situácii predtým?
- Plakali sme a zachránilo nám to život!
- Dobre, dajme sa do toho.

A tak sa odkaz pohol smerom k očiam a k nosu, i k ďalším mechanizmom plaču. Každá ďalšia „príležitosť záchrany života“ posilnila mechanizmus (alergiu).

V. M. sa rozhodla, že pôjde do kvetinárstva a bude pozorovať, ako prebieha tento proces. Teraz, keď už poznala pozadie udalosti, podišla k ružiam, nadýchla sa ružovej vône a čakala nápor slz. Nič také sa nestalo. V. M. neskôr zistila prečo. Keď vysvitlo, čo je príčinou všetkého, udivene potriasla hlavou a povedala: „Aké je to smiešne! Matka ma mala vždy rada. Môj život nebol nikdy v nebezpečenstve.“

Každý by sa bol tak správal, keby sa mu stalo to isté s ružami. Tento nový postoj upravil narušený program. Možno takto hovorili o tom nervové bunky:

– Haló, chlapci! Dali sme ruže do zlej zásuvky. Ich miesto nie je v oddelení prežitia.

A bolo po alergii.



## 50. kapitola

### VOLBA PARTNERA

Vzťahy medzi mužom a ženou sa podstatne zlepšia, ak obidvaja účastníci vedia vyrovnané používať obidve polovice mozgu. Dve vycentrované kolesá sa kotúľajú lepšie ako dve excentrické kolesá. Ľudia by sa mali dostať do takého stavu skôr, ako si vyberú partnera. Hovorí sa, že na toho pravého natrafíme s presnosťou 20 %. Preto sú rozvody také časté. Jasnovidci pracujú oproti tomu s presnosťou 80 %.

Predchádzajúce spolužitie nedá ozajstnú odpoveď. Takéto rozhodnutie sa nezakladá na mozgu, je to len čisto telesná záležitosť. Mnohí striedajú partnerov dovtedy, kým nenatrafia na toho pravého, ak majú šťastie. Aj väčšina zvierat má lepší spôsob výberu partnera. Každý má väčšiu šancu, ak len jeden z nich absolvoval kurz Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti, alebo uskutočnil cvičenia z tejto knihy, pretože aspoň on vie použiť hladinu alfa na výber partnera. Nasledujú kroky, ktoré sú na to potrebné:

1. Ponor sa do hladiny alfa a prehĺb ju.
2. Spoj tri prsty hociktorej ruky.
3. Predstav si, že sa práve sobášiš so svojim partnerom. Predstav si aj kalendár.
4. Posuň obraz trochu doľava. Nastav dátum v kalendári o tri roky neskoršie. Všimni si, aký bude váš vzťah vtedy.
5. Posuň obraz ešte trochu doľava a nastav kalendár o desať rokov neskoršie. Opäť si všimni váš vzťah.

Takto zistíš, či sa máte zosobášiť, alebo nie. Sobáš, pravda, znamená len začiatok v používaní hladiny alfa.

## 51. kapitola

### AKO BYŤ ÚSPEŠNÝM RODIČOM

Každý manželský pár túži po zdravých deťoch. Silvova metóda sa sústreďuje na to, aby boli ľudia sústredení, aby

držali krok s rozvojom sveta, nemali škodlivé návyky, boli kreatívni a správali sa pozitívne. Ľudia, ktorí sa nájdu za takýchto podmienok, si môžu byť prakticky istí, že budú mať zdravé deti.

Rodičia, ktorí používajú Silvovu metódu, môžu postúpiť aj ďalej. Môžu si naprogramovať, aby ich dieťa bolo úspešné. Ak sa rozhodnú mať dieťa, každý z nich sa osobitne ponorí do hladiny alfa a bude hľadať odpoveď na to, aké potreby bude mať naša zem. Ak sa dohodli na niečom, napríklad na tom, že zem bude potrebovať lekára, vedca alebo iného odborníka, budúci rodičia sa spoločne ponoria do hladiny alfa a prosia Stvoriteľa (Vyššiu inteligenciu), aby prostredníctvom nich poslal na svet takú inteligenciu, ktorá pomôže v riešení problémov zeme. Postup je takýto:

1. Manžel a manželka sa v rozličnom čase ponoria do prehĺbenej hladiny alfa.

2. Predstav si zem a opýtaj sa: Čo bude zem potrebovať v budúcnosti najviac.

3. Posuň obraz trochu doľava. Predstav si kalendár, na ktorom je dátum o dvadsať rokov neskoršie. Zapamätaj si, čo sa objaví na zemi, alebo čo ti príde na um.

4. Ešte sa raz opýtaj na to isté a posuň obraz trochu doľava. Kalendár nech ukazuje o tridsať rokov viac. Opäť si zapamätaj, čo uvidíš alebo čo ti príde na um.

5. Ukonč cvičenie v hladine alfa.

Ak sa rodičom ani po viacerých pokusoch nepodarí dohodnúť o profesii budúceho dieťaťa, nech uskutočnia osobitné cvičenie s viacerými možnosťami, podobné, ako som to opísal pri alergii. Nech urobia cvičenie v hladine alfa s tými profesiami, ktoré im prišli na um pri predošlých meditáciách, a takto sa rozhodnú pre najlepšie riešenie. Ak sa to uskutoční, obidvaja sa ponoria do hladiny alfa a budú žiadať takéto dieťa. Postup prosby je jednoduchý:

1. Obidvaja sa obvyklým spôsobom ponorte do hladiny alfa a prehĺbte ju.

2. Ak ste pripravení, hovorte obidvaja: Som pripravený.

3. Hovorte v duchu: Pošli naším prostredníctvom na zem potrebnú inteligenciu, ktorá sa v budúcnosti postará o to, aby

sa vyriešili problémy zeme (sem vložíš vhodné slovo), ak si to aj Ty tak želáš. Nech sa splní Tvoja vôľa!

4. Po potrebnom čase ukončte cvičenie, každý zvlášť.

## 52. kapitola

### VÝCHOVU DIEŤAŤA ZAČNIME PRED JEHO NARODENÍM

Ak bolo dieťa počaté, matka zbiera takú literatúru, ktorú bude čítať plodu. Hľadá literatúru, ktorá súvisí s budúcim povoláním dieťaťa.

Matka naprogramuje plod, aby v podvedomí uskladňoval čítané informácie. Potom nasleduje hlasné čítanie zvoleného materiálu. V ďalšom období svojho života bude dieťa automaticky vedieť tieto veci. Postup programovania je takýto:

1. Ak je plod aspoň mesačný, matka sa ponorí do hladiny alfa a tam sa naprogramuje, aby sa zobudila v optimálnom čase na programovanie plodu.

2. Keď sa v noci zobudí, opäť sa ponorí do hladiny alfa a predstaví si plod. V duchu ho osloví: Neskoršie, keď to budeš potrebovať, rozpamätáš sa na to, čo ti teraz poviem. V duchu sa vidí, ako plodu niečo číta.

3. Posuň obraz trochu doľava. Plod a jeho hlava sú teraz už väčšie. Matka si predstavuje v hlave plodu množstvo vedomostí.

4. Posuň obraz ešte doľava. To sa už dieťa narodilo, ba aj vyrástlo. Vie všetko, čo počulo v maternici. Potom matka v hladine alfa zaspí.

Potom môže matka v akomkoľvek čase čítať svojmu ešte nenarodenému dieťaťu, môže v tom pokračovať aj po pôrode, kým dieťa nepôjde do školy. Najlepším učiteľom a programátorom každého dieťaťa je matka. Žena, ktorá má v sebe viac subjektivity a intuície, vie v tejto hladine dobre komunikovať s dieťaťom. V tejto hladine sa v každom veku učí ľahšie ako v hladine beta.

Dúfam, že aj školy si to uvedomia a prijmú tento spôsob

výučby, kde si deti rýchlo osvoja rozličné poznatky. Je možné, že takto programované deti získajú doktorát už v 15 rokoch.

Niektorí sú proti skorému učeniu, tvrdia, že mnohí nevedia ani po ukončení strednej školy, čo vlastne chcú robiť. Na ich upokojenie poznamenávam, že intuitívna matka vie, aké povolanie si jej dieťa vyberie.

Dieťa, ktoré naprogramovali už pred splodením, bude šťastné, ak sa bude môcť zaoberať tým, čo mu rodičia vybrali. Tieto veci pochopí ľahšie ako hocikto iný. Napokon dieťa, ktoré v 15 rokoch urobí doktorát, je ešte také mladé, že môže pokojne zmeniť svoje povolanie.

## 53. kapitola

### OVPLYVNĽOVANIE POČASIA

Mentálnu „hmlu“ možno subjektívne ľahšie rozpustiť ako fyzickú hmlu objektívne, ale ani to nie je nemožné. Pozrime si prípad Lucille V. Kingovej z Idaha, inštruktorky na kurze Silvovej metódy kontroly mozgovej činnosti.

Napadlo obrovské množstvo snehu a tu v Idahu žijeme skoro v stálej hmle. To som si uvedomila, keď sme v roku 1970 chceli s manželom Johnom letieť do Dallasu v štáte Texas.

Coeur d'Alane je päťdesiat kilometrov od medzinárodného letiska v Spokane, ktoré považujú za najhmlistejšie letisko na svete.

Stalo sa to koncom februára. Viezli sme sa veľmi opatrne po ceste I-90 a šťastne sme došli na letisko. A čo nás tam čakalo? Letisko bolo zahalené hustou hmlou.

Nastúpili sme do lietadla. Lietadlo sa pomaly pohlo smerom k štartovacej dráhe. Tam sme však dlho, dlho čakali, kedy sa zdvihne hmla.

V tom čase som sa práve oboznámila so Silvovou metódou, preto som sa rozhodla, že ju vyskúšam, keď sa už tam nudím. Povedala som manželovi: „Ponorím sa do hladiny alfa a bu-

dem pýtať pomoc.“ Tak som aj urobila. Oslovila som hmlu, povedala som jej: „Hmla, zodvihni sa!“ O niekoľko minút nám kapitán povedal: „Hmla sa zodvihla, odlietame.“ Keď sme sa dostali nad oblaky, pilot ohlásil: Letisko v Spokane je opäť zahalené hmlou.

Spoluautor tejto knihy dr. Robert B. Stone vzal svojich priateľov na Kauairu. Keď sme prišli na vrchol štítu Kokee, odkiaľ bol fantastický výhľad na dolinu Kalalau, celú dolinu zahalila hustá hmla. Navrhol som priateľom, aby si dali kávu v esprese a potom sa vrátili ku mne. Ponoril som sa do hladiny alfa a predstavil som si, že energia môjho vedomia roztopí hmlu. Keď sa priatelia o desať minút vrátili, hmla sa rozplynula a oni stratili dych od prekrásneho výhľadu.

My sami tvoríme svoj svet. Ak chceš, môžeš sa ponoriť do hladiny alfa a chcieť, aby sa hmla rozplynula.



Milý čitateľ!

Po prvom, možno aj po druhom prečítaní tejto knižky sa ti bude zdať, že tých metód a cvičení je príliš veľa, že sú ťažko sledovateľné najmä vtedy, keď používa pre teba neznáme slová a výrazy, ako keby si ich poznal.

Vyplýva to z toho, že kniha SME SCHOPNÍ LIEČIŤ je už pokračovaním, možno povedať: nadstavbou knihy

## Silva: OVLÁDANIE VEDOMIA.

Práve kniha Ovládanie vedomia Silvovou metódou poskytuje základné poznatky a vedomosti metódy. Obsahuje informácie

- AKO SA PONORIŤ DO HLADINY ALFA,
- MOŽNOSTI A SPÔSOBY POUŽITIA METÓD,
- SPÔSOB OSVOJENIA A NÁCVIK TECHNÍK,
- NÁCVIČNÉ A PREHLBUJÚCE CVIČENIA,
- VEDECKÉ ZDÔVODNENIE METÓDY,
- ROZVRH ŠTVORDŇOVÉHO KURZU.

Stavať sa musí začať od základov. A základnou učebnicou Silvovej metódy je

## OVLÁDANIE VEDOMIA