



МЕТОД СИЛЬВА™

Аудио-медитация «СВЯЗЬ С ИСТОЧНИКОМ™»

ВАЖНЕЙШИЙ ПЕРВЫЙ ШАГ НА ПУТИ
К РАЗВИТИЮ ИНТУИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

**КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**



Упражнение «Связь с источником™»

Чем оно может вам помочь

КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Добро пожаловать!

Меня зовут Лаура Сильва Квесада. Я рада и благодарна вам за то, что вы решили **развить свои интуитивные способности!**

Это краткое руководство - приложение к диску или MP3-файлу с упражнением «Связь с источником™» по методу Сильва™. Пожалуйста, ознакомьтесь с этим руководством, прежде чем вы приступите к упражнению. Это введение в понимание уровней сознания и концепции Порога Дельта. Чтение этого руководства займет у вас не более 15 минут, но это гарантирует достижение результатов!



Лучше и лучше,

A handwritten signature in cursive script that reads "Laura Silva Quesada". The ink is dark and the signature is fluid and elegant.

Лаура Сильва
Президент компании Сильва Интернашенал

Давайте начнем!

Я хочу рассказать вам об одной важной концепции в методе Сильва™ - о «Пороге Дельта™»

Что подразумевается по словосочетанием «Порог Дельта™».

Ваш мозг функционирует на малых количествах электрической энергии, почти как компьютер. Эти электрические токи пульсируют с различными скоростями. Когда вы бодрствуете, а ваши глаза сфокусированы, ваш мозг совершает колебания 20 раз в секунду — что ученые называют 20 циклами в секунду - это 20 Герц или бета-частота.

Уровень	Частота мозга	С чем связано
Бета	14-21 Гц	Бодрствование, пять чувств. Восприятие времени и пространства.
Альфа	7-14 Гц	Легкий сон, медитация, интуиция. Нет временных и пространственных ограничений.
Тета	4-7 Гц	Более глубокий сон, медитация, интуиция, экстрасенсорное восприятие.
Дельта	0-4 Гц	Глубокий сон. На этом уровне вы находитесь в бессознательном состоянии.

Вероятно, непосредственно сейчас вы находитесь на бета-уровне, читая этот текст.

Когда вы засыпаете, частота колебаний вашего мозга уменьшается, достигая половины цикла в секунду на самых глубоких уровнях естественного сна. Этот уровень известен как дельта-уровень.

В течение нескольких лет ученые, которые занимаются изучением сна и сновидений, проводили наблюдение за мозговой активностью эмбрионов на последних месяцах их созревания, и в результате этих исследований было установлено, что мозг

плода в большей степени находится в состоянии дельта. В ходе изучения в мозге еще нерожденного ребенка было зафиксировано наличие всех фаз, но при этом дельта была доминирующей и наиболее активной из них. И это состояние мозга сохраняется от самого рождения до конца первого года жизни.

Дельта соотносится с состоянием, которое кажется бессознательным. Но является ли оно таким на самом деле — большой вопрос.

Через год после рождения ребенка доминирующими частотами активности его мозга все чаще становятся дельта и тета. Затем со временем мозг переключается на частоты дельта, тета и альфа. Это можно

наблюдать у подростков, которые недавно вышли из детского возраста. В начале полового созревания активность мозга все больше и больше склоняется к частотам бета.

По мере нашего взросления и созревания, когда человек подходит к концу своей жизни, доминирующим состоянием его мозговой активности снова становится дельта. Следует отметить, что около трети своей жизни человек проводит во сне (в фазе дельта).

В этом и заключается концепция Хозе: мы рождаемся в состоянии дельта и покидаем этот мир в

этом же состоянии — именно с этой частотой работает мозг на последних минутах жизни.

Таким образом, концепция Хозе очень проста — с позиции тонких сфер, Дельта является порталом, за которым находится некое измерение сознания, которое нам еще предстоит понять.

«Порог Дельта™» представляет собой портал, ведущий в ту часть нас, которую мы лишь начинаем понимать.

Важность источника энергии и использования Порога Дельта

Несколько раз в течение ночи, во время сна, мы удивительно близко подходим к своему истоку — к другой стороне, другому измерению, к небытию, которое длилось до того момента, пока мы не обрели свое физическое тело.



Мы невероятно близко приближаемся к измерению, из которого появляется буквально все — идеи, решения проблем, исцеление от болезней, ведь все, что существует в этом измерении, пришло с той другой стороны, извне. Эта другая сторона до сих пор является частью вас сегодняшнего, духовного существа переживающего человеческий опыт, и кажется, что она является источником — источником всего, что существует, источником энергии.

Как нам приблизить к себе этот источник, или другую сторону?

Один из методов — «Порог Дельта™».

Но как может другая сторона оказаться нам полезной, если мы не знаем, как с ней обращаться? Эту концепцию лучше всего использовать, осознавая существование другой стороны и налаживая с ней связь, через свои желания и потребности, получая доступ к информации, идеям, решениям, которые помогут нам самим жить лучше и улучшать жизни своих близких. И, практикуя эти навыки, установив постоянную связь с другой стороной, с источником энергии, мы,

безусловно, сможем улучшить свою жизнь и сделать совершеннее мир, в котором живем.

В своей книге «Движение вспять: возвращаясь к своему источнику за советами» Нэнси Дэнисон говорит, что мы настолько же являемся частью источника энергии, насколько океанские брызги на берегу — частью самого океана.



Как только частичка соленой воды отделяется от океана, мы начинаем называть ее «каплей», а не «океаном». Но вместе с тем, она остается частью океана, сохраняя все его свойства. В ее состав входит водород, кислород, хлор и другие химические вещества океанской воды. И на вкус она точно такая же, как и вода в океане. Тот факт, что теперь капля выброшена на береговую гальку, не меняет ее природы.

Точно так же и мы являемся маленькими обособленными каплями одного сознания, одного разума, который вечен, всеобъемлющий и всемогущий, — сущности, которую мы называем «Богом», сущности, которую мы называем «Разумом».

И так все остальное в нашей вселенной. Физическое месторасположение живого существа или предмета внутри Вселенной не меняет его природы.

Все вещества вместе составляют источник ровно так же, как капли соленой воды все вместе составляют океан. Между каплей соленой воды и Атлантическим океаном есть одно различие — объем и, вследствие этого, сила.

Точно так же, единственным различием между Источником и каждым из нас является количество энергии и, следовательно, сила. У нас есть крошечные энергетические потенциалы, и они по своей сути точно такие же, как и энергия Источника, только значительно меньше по своему объему.

Ваша капля от источника энергии — это духовный вы, обитающий в духовно-субъективном измерении, это ваша другая грань, которая является частью вас и имеет с вами постоянную связь, которую можно обнаружить, просто осознанно подумав о ней. **Вы можете получить доступ к этой энергии через «Порог Дельта™», это ваша связь с энергией Вселенной.** И эта связь помогает нам решать различные проблемы.

Каждый человек имеет возможность и свободу пребывать одновременно в физическом и духовном измерениях. Физическое измерение ограничено временем и пространством. А духовное измерение не имеет никаких границ, и в него включено все.

И не только важно, но даже необходимо из самой глубины себя получить понимание того, что вы, как духовное существо, имея доступ ко всему объему информации и опыта, находитесь в постоянном контакте с источником энергии, откуда приходят все вещи — **получить понимание того, что вы являетесь единым целым со всем.** Чтобы почувствовать свою прямую связь с источником энергии, ваш интеллект, благодаря способности разума развиваться, может получать доступ к этому духовному измерению и ощущать его в полной мере.



**Вы можете
получить доступ к
этой энергии через
«Порог Дельта™»,
это ваша связь с
Источником.**



Мы духовные существа, и частью нашего предназначения является проявление самих себя в более полной мере, проявление божественного.

Упражнение «Связь с источником™» — это наше признание того, что мы являемся чем-то большим, чем кажемся.

Тем самым, мы допускаем, что каким-то образом каждый из нас — вы, мы, наша семья, друзья — все являются частью одной и той же материи.

**«Мы духовные существа,
переживающие человеческий опыт,
и никак не наоборот».**

~ Др. Уэйн Дайер

Что нужно помнить

1. Ощущайте себя «здесь и сейчас»

Ощутите свое тело во времени и пространстве, ощутите все системы своего организма. Я буду называть одну систему за другой, так чтобы вы смогли прочувствовать, что эти системы находятся внутри вас — системы, из которых и состоит ваше физическое тело, тело человека.

2. Используйте свое воображение

Используйте воображение в этом упражнении, чтобы созерцать себя на разных уровнях. Если бы все, что вы могли видеть, были бы клетки вашего организма, как бы тогда выглядело ваше тело. Затем я попрошу вас посмотреть на свое тело на уровне молекул.

3. Ищите отличия

Важно начать находить отличия одной вещи от другой, одного события от другого, одного наблюдения от другого, одного чувства от другого. Цель упражнений по методу Сильва™ заключается в обучении субъективному восприятию — научиться понимать и разбирать опыт, полученный через наше субъективное или мысленное восприятие, для того чтобы в субъективном измерении функционировать так же легко и эффективно, как и в физическом измерении.

4. Расширяйте сознание

Почувствуйте, что вы являетесь энергетическим существом, расширяя свое

сознание, расширяя свое понимание того, что вы едины с комнатой, в которой находитесь, едины с домом, городом, страной, континентом, нашей планетой, солнечной системой. Вы едины с галактикой. На этом уровне чистой энергии, вы и галактика — одно и то же. Вы со вселенной — одно и то же.

5. Установите связь с источником

В вашем разуме, в вашем сознании, в вашем понимании, хоть вы и являетесь одним целым со вселенной, у вас сохраняется осознание того, что вы воплощение источника энергии в вашем теле, существующем на этой планете. Понимание того, что в этом воплощенном вас имеется капля источника энергии.

Представьте каплю источника энергии в том или ином виде. Это может быть символ, форма, цвет, это может быть какой-то образ, все, что придет вам на ум.

Позвольте этой капле внутри вас принять форму, которая будет резонировать с вами. Позвольте своей собственной капле источника энергии приобрести тот вид, который будет больше всего вам подходить. Этот символ станет вашей постоянной связью со всем, чем вы являетесь в этой вселенской бесконечности. Почувствуйте безмерную силу, энергию, любовь, мудрость и изобилие вашего символа. И поблагодарите каплю источника энергии внутри вас за то, что она едина с вами на протяжении всей вашей жизни.

ПРИМЕЧАНИЕ:

ВАМ СЛЕДУЕТ СНАЧАЛА ПРОСЛУШАТЬ УПРАЖНЕНИЕ ОДИН РАЗ С ОТКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ, НЕ МЕДИТИРУЯ. ТАКИМ ОБРАЗОМ У ВАС НЕ ВОЗНИКНЕТ НЕОЖИДАННЫХ МОМЕНТОВ ВО ВРЕМЯ МЕДИТАЦИИ.

Что же дальше?

Ваша интуиция становится тем острее, чем больше вы ею пользуетесь. Чем больше вы тренируетесь, тем проще вам будет доверять своему внутреннему голосу и тем легче вам будет распознавать верные сигналы интуиции от неверных. Пожалуйста, помните, что **дисциплина — секрет успеха**.

Совершенство приходит с практикой. Подумайте о взаимосвязи между физическими тренировками и обретением формы. Если вы тренируетесь физически только один раз в месяц, вы получаете совершенно другие результаты по сравнению с ежедневными упражнениями. Когда вы тренируете свое сознание и интуицию, применяется тот же принцип.

Чем чаще вы будете погружаться на альфа и тета уровни сознания, учиться визуализировать и мысленно представлять вещи, и обращаться к интуиции, тем здоровее и лучше будет становиться ваша жизнь.

Некоторые практические советы

С практикой вам будет легче прислушиваться к своей интуиции. Для этого нужна лишь тренировка, и знание того, что это возможно и что вы это можете. На семинарах по методу Сильва™ большинство участников уже на второй день способны эффективно обращаться к своей интуиции и определять состояние здоровья незнакомых им людей.

Важно продолжать **регулярно практиковать медитацию и упражнения на развитие интуиции**. Мы рекомендуем выпускникам семинаров по методу Сильва™ продолжать практиковать ежедневную медитацию и регулярно выполнять упражнения для развития интуиции.

**А теперь сделайте небольшой перерыв,
и затем, насладитесь упражнением
«Связь с источником™»!**

