

José SILVA et Robert B. STONE

# La face cachée de vous-même

Comment devenir  
co-créateur  
de votre destinée

sum

# La face cachée de vous-même

José SILVA - Robert B. STONE

AMOUR-SANTÉ-ABONDANCE.

VOUS POUVEZ Y AVOIR ACCÈS LORSQUE vous vous CONNECTEZ AUX EXTRAORDINAIRES POUVOIRS DE VOTRE MOI SUPÉRIEUR.

Seulement dix pour cent d'entre nous utilisent les deux hémisphères cérébraux d'une manière équilibrée. La plupart des individus cultivent l'hémisphère gauche, logique, du cerveau, et ignorent les prodigieuses ressources de l'hémisphère droit, créatif.

Vous disposez maintenant de la clé vous permettant d'atteindre l'épanouissement complet de votre mental — et une stupéfiante transformation de votre existence! Ce livre vous apprend à activer l'hémisphère droit de votre cerveau — et accéder à votre Intelligence Supérieure, à votre créativité et à vos ressources énergétiques. Vous découvrirez les techniques éprouvées de la Méthode Silva qui vous permettront de :

- mieux comprendre le but de votre vie — et de le voir se réaliser;
- d'expérimenter la vie avec un nouvel élan — en vous sentant serein, plein d'énergie et en ayant la maîtrise absolue de votre vie;
- renforcer votre intuition naturelle — de faire le bon choix lorsque vous avez une décision cruciale à prendre;
- activer votre mental afin qu'il œuvre davantage pour vous-même pendant votre sommeil;
- chasser les pensées et les attitudes négatives — trois étapes pour parvenir à des résultats positifs;
- améliorer vos relations — familiales, amicales, professionnelles;
- jouir d'une véritable abondance — santé, paix et prospérité.

Ce livre incroyable contient le programme simple et progressif qui mettra à votre service le pouvoir impressionnant de votre face cachée — et d'aborder un domaine créatif nouveau et palpitant.

ISBN 2-88448-007-2



9 782884 480079

LA METHODE SILVA

## La face cachée de vous-même

José SILVA • Robert B. STONE

AMOUR SANTÉ ABONDANCE.

VOUS POUVEZ Y AVOIR ACCÈS LORSQUE vous vous CONNECTEZ AUX EXTRAORDINAIRES POUVOIRS DE VOTRE MOI SUPÉRIEUR.

Seulement dix pour cent d'entre nous utilisent les deux hémisphères cérébraux d'une manière équilibrée. La plupart des individus cultivent l'hémisphère gauche, logique, du cerveau, et ignorent les prodigieuses ressources de l'hémisphère droit, créatif.

Vous disposez maintenant de la clé vous permettant d'atteindre l'épanouissement complet de votre mental — et une stupéfiante transformation de votre existence ! Ce livre vous apprend à activer l'hémisphère droit de votre cerveau — et accéder à votre Intelligence Supérieure, à votre créativité et à vos ressources énergétiques. Vous découvrirez les techniques éprouvées de la Méthode Silva qui vous permettront de :

- mieux comprendre le but de votre vie — et de le voir se réaliser ;
- d'expérimenter la vie avec un nouvel élan — en vous sentant serein, plein d'énergie et en ayant la maîtrise absolue de votre vie ;
- renforcer votre intuition naturelle — de faire le bon choix lorsque vous avez une décision cruciale à prendre ;
- activer votre mental afin qu'il œuvre davantage pour vous-même pendant votre sommeil ;
- chasser les pensées et les attitudes négatives — trois étapes pour parvenir à des résultats positifs ;
- améliorer vos relations — familiales, amicales, professionnelles ;
- jouir d'une véritable abondance — santé, paix et prospérité.

Ce livre incroyable contient le programme simple et progressif qui mettra à votre service le pouvoir impressionnant de votre face cachée — et d'aborder un domaine créatif nouveau et palpitant.

VOS POUVOIRS, VOTRE INTUITION ET LES REPONSES que vous cherchez se révèlent, grâce à une méthode qui a fait ses preuves :

## **LA METHODE SILVA !**

Célèbre dans le monde entier. La Méthode Silva a déjà permis à des millions d'individus de réaliser des changements positifs et dynamiques dans leurs vies. Vous pouvez maintenant découvrir la manière d'enrichir votre vie personnelle et professionnelle dans tous les domaines, au moyen de techniques qui vous permettront de :

- **"Visualiser" les solutions de problèmes apparemment insolubles**
- **Vaincre la fatigue — et transformer les "pas la pêche" en "pleine forme"**
- **Eliminer le stress — apprendre à vraiment vous relaxer**
- **Communiquer plus efficacement — au travail et chez vous**
- **Maîtriser les manques et les peurs**
- **Triompher des difficultés**

*Et bien d'autres choses !*

En utilisant les deux hémisphères de votre cerveau, vous vous mettez en contact avec votre Moi Supérieur — votre lien avec une réalité créative autrement plus puissante. En suivant les instructions simples, étape par étape, contenues dans LA FACE CACHÉE DE VOUS-MÊME, vous mettrez en oeuvre les pouvoirs de votre Intelligence Supérieure — pour une vie plus pleine, plus riche, plus réussie !

José SILVA et Robert B. STONE

# La face cachée de vous-même

Comment devenir co-créateur  
de votre destinée

traduit de l'américain par Tom Shiff

*Autres titres en français sur la méthode Silva*

- La Méthode Silva, la réussite à la portée de tous,  
par José Silva et Philip Miele, éd. Gréco
- Le guérisseur c'est toi, l'art de guérir soi-même et les autres  
par la Méthode Silva, éd. Hélios

Titre original :

*The Silva Mind Control Method  
for Getting Help from Your Other Side*

Editions Simon & Shuster, ISBN: 0-671-67944-9

Pour l'édition française :

ISBN: 2-88448-007-2

© 1993 Editions **s u m**

Jean-Luc de Rougemont

Case postale 703

CH-1211 Genève 3

Illustration de couverture:

Véronique Attinger-S.

## TABLE DES MATIERES

### Partie 1 : Comment développer le contact

1. Qu'y a-t-il de "l'autre côté" ? .....	9
2. Ce que l'aide de l'autre côté peut signifier pour vous. ....	17
3. Comment se mettre en contact avec l'autre côté .....	24
4. Comment améliorer le contact avec l'autre côté .....	32
5. Conseils utiles concernant l'autre côté .....	42
6. Comment obtenir des réponses de l'autre côté .....	53

### Partie II : Comment utiliser le contact

7. Que faire avant de demander de l'aide .....	68
8. Comment recevoir de l'aide pour résoudre les problèmes Relationnels.....	78
9. Comment résoudre les problèmes de santé avec l'aide de l'autre côté.....	89
10. Comment réussir dans le domaine professionnel avec l'aide de l'autre côté.....	100
11. Comment résoudre les problèmes majeurs de la vie avec l'aide de l'autre côté.....	110
12. Votre association permanente avec l'autre côté .....	123

## PREMIÈRE PARTIE

# Comment développer le contact

## Qu'y a-t-il de l'autre côté

"Puis-je recevoir l'aide de l'autre côté"

Bien sûr.

"Voulez-vous dire de Dieu ?"

Oui, mais avant que vous ne commenciez à tirer des conclusions, attendez plutôt quelques chapitres.

"Est-ce que tout le monde le peut ?"

Tout le monde.

"Maintenant ?"

Maintenant.

Nous ne connaissons pas grand-chose au sujet de l'autre côté. Si ce n'est qu'il existe, ainsi que vous et moi. Nous sommes l'effet d'une certaine cause, et cette cause est l'autre côté.

J'ai demandé une fois à quelqu'un de sceptique : "Qui plaignez-vous le plus : l'homme qui n'a aucun moyen visible de soutien ou celui qui n'a aucun moyen *invisible* de soutien ?"

"Visible", répondit-il immédiatement.

Peut-être répondriez-vous de la même manière maintenant. Lorsque vous ferez des progrès avec la formation proposée par ce livre, vous constaterez que vos moyens invisibles de soutien peuvent s'accroître considérablement ; vous comprendrez le pouvoir de l'autre côté.

Voici de nombreuses années, Lelani Melville Jones écrivit un livre appelé *Les enfants de l'arc-en-ciel*, sur les guérisseurs autochtones hawaïens, les Kahunas, et la manière dont ils maîtrisaient la nature. Le manuscrit achevé fut déchiqueté par un chien, qui le réduisit entièrement en lambeaux ; Jones fut donc obligé de réécrire le livre. Lorsqu'il le compléta pour la deuxième fois, une fuite au niveau de la plomberie détruisit à nouveau l'ouvrage. A la troisième tentative, Jones tomba malade. Et d'autres obstacles retardèrent également la publication de son manuscrit.

Dans *Les enfants de l'arc-en-ciel*, Jones révélait des secrets Kahunas qui, dévoilés trop tôt, auraient pu devenir dangereux. Les efforts de l'auteur se sont donc heurtés à une résistance de l'autre côté, et le livre ne fut publié qu'en temps opportun. Je ne dévoile aucun secret de ce genre dans ce livre ; je reprends plutôt des vérités créatives qui se sont transmises depuis des millénaires, et que l'autre côté veut nous faire connaître. Elles font partie de l'ancienne philosophie Taoïste des Chinois, des Upanishads d'Inde, de la Kabbale du Judaïsme, du Coran de l'Islam, des paroles de Jésus dans les Evangiles. Ces vérités ne sont pas écoutées, ou elles ne sont pas comprises. Quoi qu'il en soit, elles sont toujours présentes pour ceux qui sont prêts à les entendre, pour ceux qui cherchent l'aide de leur autre côté.

### L'aube d'un Nouvel Age

Nous entrons dans un Nouvel Age, nous affirme-t-on. Pour beaucoup d'individus, le Nouvel Age est une période au cours de laquelle nous serons tous plus ouverts à la créativité. Pour d'autres, il s'agit d'une période d'éveil, d'un élargissement de la conscience humaine qui abolit la distance entre ce côté-ci et l'autre côté. Croyez-m'en, l'autre côté est maintenant si proche qu'on peut le "toucher".

Lorsque j'entrepris des recherches pour savoir comment activer davantage le mental, les gens me prenaient pour un fou. Cela se passait en 1944, et à cette époque on ne pouvait même pas évoquer les pouvoirs du mental. Même lorsque la Méthode Silva fut au point et présentée au public en 1966, on murmura qu'elle était l'oeuvre du Diable.

De nos jours, la Méthode Silva est parvenue à maturité. Elle est corroborée par les découvertes des physiiciens qui décrivent l'espace comme un champ d'intelligence, confirmant ainsi la théorie de l'inconscient collectif proposée par le docteur Carl Gustav Jung voici des décennies. Des recherches effectuées avec des dispositifs de biofeedback nous ont permis de mesurer l'activité du cerveau, et de mettre en évidence des modifications survenant au cours de la relaxation — autre fait scientifique conciliable avec l'approche Silva. Et grâce à une nouvelle compréhension de l'hémisphère droit du cerveau, la Méthode Silva est acceptée dans presque tous les pays du monde, où des millions de personnes utilisent sa formation avec succès.

La Méthode Silva nous aide-t-elle à entrer en contact avec l'autre côté ? Non, car nous sommes déjà en contact avec lui. Nous donne-t-elle des privilèges spéciaux par rapport à l'autre côté ? Non, aux yeux de l'autre côté personne n'a de statut spécial. Mais alors, que fait la Méthode Silva ?

En peu de mots, elle nous aide à utiliser efficacement notre contact naturel avec l'autre côté, afin que le monde dans lequel nous vivons devienne meilleur.

La création est le but de l'autre côté. Le Créateur continue à créer, non seulement dans l'espace mais également sur la planète Terre. Des aspects de cette planète subissent encore un processus de formation. D'importantes masses de terre sont en train de se déplacer; des volcans crachent de la lave ; des séismes modifient le relief ; l'érosion crée des plaines plus fertiles ; des îles nouvelles émergent de l'océan.

Mais le Créateur a besoin de la main de l'homme pour sa création. L'intervention de l'homme est requise pour concevoir un bateau, un avion ou une locomotive. Le Créateur ne peut se passer de lui pour créer des vêtements, des meubles, des maisons. L'être humain doit jouer un rôle de co-créateur pour développer des ordinateurs, des sources d'énergie et des industries.

Est-il possible que l'autre côté cherche à obtenir une aide de nous, les humains ? A faire de nous de meilleurs co-créateurs ? Le Créateur a peut-être déjà fourni une réponse à cette question. Et cette réponse serait : le Nouvel Age. Et la Méthode Silva fait partie intégrante de ce Nouvel Age.

### **Un coup d'oeil derrière les coulisses**

Hélène H. recevait des appels téléphoniques embarrassants d'un prétendant éconduit. Ce dernier ne pouvait pas s'accommoder du refus qui lui avait été signifié. Elle acheta un nouveau téléphone avec un interrupteur marche-arrêt afin de ne pas être dérangée la nuit, mais il continua à l'importuner à son lieu de travail, ainsi que pendant le week-end. Elle sentait qu'il la suivait. Elle recevait des lettres anonymes dont elle le savait être l'auteur.

Hélène décida qu'elle avait besoin d'aide pour résoudre ce problème. Un soir, une fois la cuisine nettoyée, elle décida de solliciter l'assistance de l'autre côté. Elle s'assit sur le canapé du salon, ferma les yeux et prit quelques inspirations profondes. Environ une minute plus tard, elle ouvrit les yeux ; elle se sentait en pleine forme. Elle savait que son problème était résolu, et il l'était effectivement. Elle n'entendit plus jamais parler de cet homme.

Que fit Hélène au cours de cette minute ? La même chose qu'Arthur, lorsqu'il décida qu'il avait besoin d'aide de l'autre côté pour trouver un appartement. Il avait entamé le dernier mois précédant l'expiration de son bail, et il savait que celui-ci ne serait pas renouvelé car le propriétaire avait vendu l'appartement. Arthur s'assit sur un siège confortable, ferma les yeux et prit quelques inspirations profondes. Environ une minute plus tard, il ouvrit les yeux ; il était confiant quant à l'issue de la situation. Il avait le sentiment profond que tout se passerait bien, et ce fut le cas. Le nouveau propriétaire lui téléphona peu après : un an s'écoulerait avant qu'il n'emménage. Arthur désirait-il occuper l'appartement quelque temps encore ?

Que firent Hélène et Arthur, pendant qu'ils étaient assis, les yeux fermés ? Prier ? Non, pas dans le sens habituel du terme. Mais ils se mirent en contact avec l'autre côté. Pour cela, ils ralentirent le rythme de leurs ondes cérébrales dans le but d'activer leur hémisphère droit. Celui-ci est notre

connexion avec le domaine de la créativité. En faisant confiance à l'hémisphère droit, nous nous ouvrons à l'autre côté.

Mais comment ralentirent-ils le rythme de leurs ondes cérébrales ? Comment activèrent-ils leur hémisphère droit ?

Comment utilisèrent-ils ce dernier pour recevoir une aide aussi immédiate de l'autre côté ?

Trente deux heures de formation à la Méthode Silva suffisent pour fournir une réponse à ces questions. Autrement, vous pouvez lire ce livre du début à la fin, afin d'apprendre la méthode qui s'est avérée si utile pour Hélène et Arthur. Cela en vaut-il la peine ? La réponse est simple : quelle valeur attachez-vous à un "moyen invisible de soutien" ? L'autre côté vous apporte justement un tel soutien, et lorsqu'il est de votre côté, il n'y a plus de limite à ce que vous pouvez faire. Croyez-m'en, cela en vaut la peine.

### **Pourquoi avons-nous besoin d'aide de l'autre côté ?**

Quelque part au cours de son évolution, l'espèce humaine s'est engagée sur la mauvaise pente. Elle s'est égarée en chemin et n'a plus fait un avec la source. Le monde matériel nous a complètement hypnotisés. A présent, nos vies sont régies par nos sens. Pour la plupart d'entre nous, il n'existe rien d'autre que le domaine matériel. C'est un monde de douleur physique, de plaisir physique, de confort physique. C'est un monde de facultés physiques, d'images, de sons, d'odeurs et de goûts physiques.

Notre fascination pour le monde matériel nous a conduits à un système éducatif orienté vers la matière. Les générations successives se sont engagées chaque fois davantage dans ce monde matériel — et ont perdu graduellement le respect de ce qui ne peut être vu avec les yeux, mais que seules l'intuition, l'imagination et la visualisation révèlent.

Le cerveau droit est notre "connexion" avec un univers qui se trouve au-delà de ce monde matériel ; il est notre lien avec l'autre côté, avec le domaine créatif où nous avons été formés. En nous impliquant de plus en plus dans ce monde matériel, nous reléguons l'hémisphère droit à l'arrière plan, et nous nous appuyons sur notre hémisphère gauche, logique, afin qu'il pense pour nous.

De nos jours, l'hémisphère droit du cerveau s'est presque atrophié. Nous n'en avons quasiment pas besoin pour survivre dans le monde matériel. Nous nous débrouillons bien en tant que personnes logiques et efficaces, dotées d'un hémisphère gauche prédominant. C'est alors qu'une fusion survient entre notre société et une autre, notre poste est supprimé et nous nous trouvons sans travail. Les factures commencent à s'entasser. Nous sommes au bout du rouleau, nous prions, rien n'arrive, et nous nous demandons pourquoi. Nous avons besoin d'aide de notre autre côté, mais lorsque nous la sollicitons, elle n'est apparemment pas entendue. Comme si les fils téléphoniques étaient coupés.

Notre connexion n'est pas coupée, mais elle pourrait bien l'être. En nous concentrant sur le monde matériel, nous avons perdu le contact avec l'autre côté. Or, la communication avec le domaine créatif de l'hémisphère droit nous permet de rétablir ce contact. Dans ce monde où l'hémisphère gauche prédomine, on ne nous apprend jamais — de la naissance à la mort — à utiliser l'hémisphère droit pour établir le dialogue avec l'autre côté. Mais tout cela est en train de changer. De nouveaux horizons s'ouvrent à nous, et la Méthode Silva peut être l'occasion d'obtenir l'aide dont vous avez besoin.

### **Comment reconnaître l'aide de l'autre côté**

Un petit bateau se trouvait en difficulté à l'est de Honolulu. Il faisait route vers la Californie, lorsqu'une fuite soudaine se produisit. L'équipage envoya un appel au secours à la Garde Côtière. Les informations du soir annoncèrent que cette dernière ne serait pas en mesure d'atteindre le bateau en détresse avant la nuit et qu'il faudrait interrompre les recherches jusqu'au matin.

Une femme qui avait écouté le bulletin d'informations comprit qu'il s'agissait du bateau dans lequel ses fils étaient partis le matin même. Elle téléphona immédiatement à l'instructeur local de la Méthode Silva.

Elle lui demanda : "La réunion mensuelle des diplômés a-t-elle lieu ce soir ?"

"Oui, même heure, même endroit", fut la réponse.

Elle expliqua le problème à l'instructeur. "Les diplômés auraient-ils l'amabilité de m'aider ?"

"Bien sûr".

Cette nuit-là, au cours de la réunion, une trentaine de personnes fermèrent les yeux et prirent quelques inspirations profondes. Une minute ou deux plus tard, ils rouvrirent les yeux.

Le matin suivant, la Garde Côtière annonça que le bateau n'avait pas été retrouvé et qu'il fallait s'attendre au pire. Mais la mère "savait" qu'il en était autrement.

Les jours passèrent, et toujours pas de nouvelles. Le huitième jour, ses fils l'appelèrent de Californie. La fuite du bateau s'était mystérieusement réparée d'elle-même au cours de cette première nuit. Par la suite, le voyage se poursuivit sans incident, à l'exception d'une panne de radio.

Comparez cet événement à celui décrit ci-après, toujours avec le même groupe de diplômés Silva de Hawaii. Quelques jours avant leur réunion mensuelle, les journaux communiquèrent qu'une prolifération de merles ravageait une communauté dans le Maryland. Les oiseaux dépouillaient les fermes locales de tout ce qui y poussait. Les fermiers avaient tiré en l'air, allumé des feux et tenté l'impossible pour chasser les oiseaux, mais rien n'y avait fait.

"Pourquoi ne pas aider ces pauvres fermiers du Maryland à se débarrasser des merles ?" suggéra l'un des diplômés.

"Bonne idée", approuvèrent-ils à l'unanimité.

Les yeux fermés, des inspirations profondes.

Le lendemain matin, à six heures, heure locale du Maryland, les merles prirent leur envol. Il était alors minuit, heure locale à Hawaii, c'est-à-dire deux heures seulement après que les diplômés eussent travaillé sur ce problème.

Ces deux événements ont-ils des points communs ? On pourrait dire que le dénouement heureux de ces deux incidents n'est pas un simple hasard.

Les solutions faisant intervenir l'aide de l'autre côté défient fréquemment toute explication logique de ce côté-ci. C'est alors que le mot "coïncidence" intervient. Par ce mot, on entend une suite d'événements fortuits qui semblent avoir entre eux une relation de causalité. Souvent, les coïncidences semblent être issues du domaine causal, l'autre côté, qui est à l'origine de l'espace et du temps. L'espace, le temps et la matière sont les modules de base du monde matériel. Ils n'existent pas dans le domaine causal. L'autre côté n'est donc pas limité par les concepts d'espace et de temps.

Les diplômés Silva se trouvaient à une grande distance du bateau qui avait été réparé grâce à leur intervention. De même, les merles du Maryland étaient à plusieurs milliers de kilomètres de Hawaii. Dans les deux cas, la distance ne fut nullement un obstacle. Les solutions faisant intervenir l'aide de l'autre côté défient souvent la distance et le temps. Jadis les scientifiques levaient les bras au ciel dès qu'on leur soumettait le récit d'incidents tels que ceux-ci, et ils s'exclamaient : Impossible ! De nos jours, ils constatent que des modifications de particules atomiques se produisant quelque part sur notre planète peuvent avoir une action sur des particules atomiques se trouvant à l'autre bout de la terre.

Néanmoins, ce n'est pas parce qu'un fait semble être une coïncidence, ou qu'il transcende les concepts d'espace et de temps, qu'il faut nécessairement chercher sa cause de l'autre côté. Et les changements provoqués par l'autre côté n'outrepassent pas forcément les lois de la probabilité.

Oui, nous assistons à des miracles chaque jour, mais nous voyons également des obstacles mineurs contournés, ou des maladies ennuyeuses guéries, ou la personne que nous souhaitions rencontrer se trouve soudain devant nous. Sans fanfare, sans magie, sans effet théâtral.

Simplement de l'aide.

## Qu'est-ce que la Méthode Silva ?

La Méthode Silva est une technique de relaxation du corps et de l'esprit qui permet d'utiliser le ralentissement du rythme des ondes cérébrales et l'activation de l'hémisphère droit pour produire un résultat positif.

L'emploi de l'hémisphère droit est l'élément clé. Etant donné qu'il est notre contact avec l'intelligence qui emplie l'univers (la source de toute créativité), il crée.

Là où il y a problème, il crée une solution.

Là où il y a anomalie, il crée la normalité.

Là où il y a conflit, il crée l'harmonie.

Si la Méthode Silva se limitait à relaxer le corps et à apaiser l'esprit, on pourrait à juste titre l'appeler une méditation traditionnelle ; mais elle est plus que cela. La Méthode Silva est active, dynamique. Ce que l'on expérimente après ces trois inspirations profondes n'est pas l'état "d'absence de pensée" généralement associé à la méditation habituelle, mais plutôt un état de lucidité. Avec la Méthode Silva, chaque être maîtrise ses facultés mentales afin de canaliser les énergies créatives de son propre Moi Supérieur.

La Méthode Silva ne doit pas être confondue avec la méditation passive habituelle pratiquée par les yogis et maîtres orientaux. Robert Leichtman, M.S. et Karl Japikse décrivent un autre type de méditation dans leur livre *Méditation Active : la tradition occidentale*. L'expression "méditation active" s'applique bien à la Méthode Silva. Mais "méditation dynamique" est encore plus appropriée. Le mot "dynamique" est plus énergique, il a une connotation plus créative.

La Méthode Silva est donc une forme de méditation dynamique. Mais le mot méditation est un terme très général, presque générique, qui ne nous éclaire en rien sur la méthodologie utilisée. En fait, à cause de l'image que le public associe depuis longtemps à la méditation — celle d'une attitude mentale passive — l'emploi de ce mot peut induire en erreur, même lorsqu'il est suivi du mot "dynamique".

Vous constaterez qu'avec la Méthode Silva, l'absence de pensée fait place à la lucidité consciente. La Méthode Silva est une méthode de **CONTROLE MENTAL**, ce qui est une très bonne description de cette technique.

La Méthode Silva a des résultats très supérieurs à ceux de la méditation habituelle. C'est un moyen d'utilisation de votre mental qui a fait ses preuves pour vous procurer plus d'intelligence que jamais auparavant.

## L'autre côté révélé

Je n'ai pas la prétention de savoir à quoi ressemble l'autre côté, ou comment il fonctionne. Et même si je le savais, je n'aurais pas de mots pour vous en parler ; nos mots sont conçus pour le monde de la matière, et non pas pour le lieu d'où celui-ci est issu : le domaine de l'intelligence et de l'énergie.

Je cherche néanmoins à me tenir au courant des dernières découvertes de la science moderne, de ce que les physiciens observent lorsqu'ils pénètrent dans la matière pour parvenir à la plus petite des particules atomiques. J'étudie la physique moderne et les théories proposées dans le but d'intégrer ces paramètres dans la physique traditionnelle. Toutes ces découvertes récentes pointent vers une force spirituelle ou intelligente, sous-jacente au monde matériel. Les scientifiques possèdent de plus en plus de preuves que l'espace n'est pas constitué de néant ; au contraire, il contient quelque chose. C'est un continuum, avec ses propriétés ou caractéristiques. L'une de celles-ci est l'intelligence. Elle emplie tout l'espace, et ce dernier pourrait n'être qu'une petite partie d'un vaste tableau.

Nous voici donc dans l'espace, vous et moi, entourés d'intelligence. La peau et les os de nos crânes empêchent-ils cette intelligence de nous pénétrer et d'être utilisée par nous ?

Bien sûr que non.

Comme je l'ai déjà mentionné, nous avons tous accès à l'intelligence qui se trouve de l'autre côté de notre crâne. Et c'est de cela que vont traiter les pages suivantes. Cette intelligence nous pénètre et elle est pénétrée par nous. Elle est donc autant à l'extérieur qu'à l'intérieur de nous-mêmes.

Mais alors, où se trouve "l'autre côté" ? L'autre côté se trouve à deux kilomètres sur cette route, puis à droite au bâtiment rouge ; il se trouve également à deux kilomètres dans la direction opposée. Il est aussi là-haut et là-bas.

En fait, ce soi-disant "autre côté" se trouve de ce côté-ci, partout où se pose le regard. Mais il est également dans un endroit que vous ne pouvez voir, un lieu où l'espace n'existe pas — un lieu qui n'occupe pas d'espace ni même de temps. C'est l'endroit où l'espace et le temps ont été créés. C'est le domaine de la créativité qui se trouve de l'autre côté par rapport au monde matériel. Vous ne pouvez pas vous y rendre en avion, avec un transport supersonique, ni même avec une navette spatiale. Mais vous pouvez entrer en contact avec lui en utilisant correctement les deux côtés de votre cerveau.

### **Comment parvenir à un équilibre entre les hémisphères**

Le propriétaire d'une quincaillerie dans un petit village de la Virginie occidentale était doté d'un hémisphère droit prédominant. Il "savait" intuitivement ce qu'un client allait commander dès que la voiture s'arrêtait en face de son magasin. Lorsque le client entra dans le magasin et arrivait au comptoir, la peinture, les clous et la toile émeri l'y attendaient déjà.

"Autre chose ?" demandait le quincaillier.

Même s'il désirait autre chose, le client était trop abasourdi pour répondre. Résultat : le propriétaire perdait des ventes car la plupart des clients préféraient conduire quinze kilomètres de plus pour aller à un magasin où leurs achats ne seraient pas anticipés d'une manière aussi déconcertante.

La morale de cette histoire est que nous pouvons nous attirer des ennuis en avantageant un seul côté du cerveau — même lorsqu'il s'agit de notre hémisphère droit créatif. Lorsque les deux moitiés oeuvrent conjointement pour nous, nous recevons de l'autre côté l'aide que nous sommes en mesure d'utiliser convenablement de ce côté-ci. Lorsqu'un équilibre est atteint, nous obtenons des résultats.

Lorsque vous commencerez à utiliser votre hémisphère droit en suivant les instructions de ce livre, vous allez avoir de la chance, trouver la personne que vous souhaitez rencontrer, résoudre une difficulté apparemment insoluble, avoir un éclair d'intuition digne d'un génie. Vous pouvez facilement vous laisser emporter par cette faculté fraîchement acquise si vous ne gardez pas les deux pieds bien sur terre. L'hémisphère gauche nous permet de rester bien ancrés.

La Méthode Silva nous apprend qu'il est important de profiter de ce qu'il y a de mieux des deux côtés, dans les deux mondes.

### **De l'aide de l'autre côté pour une plus grande créativité**

Lorsque vous commencerez à activer l'hémisphère droit et ce, dès le chapitre suivant, vous saurez, lorsque vous en aurez besoin, des choses que vous n'êtes apparemment pas en mesure de connaître. Vous aurez peut-être l'impression de deviner, mais ce que vous "devinerez" sera exact.

Chaque fois que vous utiliserez la Méthode Silva, vous vous améliorerez. A la longue, vous n'aurez même plus besoin de suivre le protocole de la Méthode Silva pour obtenir l'information requise. Vous deviendrez naturellement plus créatif.

Un commerçant qui s'entraîne à l'aide de ce livre, ou qui participe aux séminaires de formation à la Méthode Silva, sera plus en mesure d'établir un inventaire adapté à chaque saison. Il saura exactement quels articles il lui faut stocker, et en quelle quantité. Cette connaissance se traduit par une rotation des stocks accrue et des bénéfices plus importants ; elle s'accompagne également d'une clientèle satisfaite qui pourra trouver ce qu'elle recherche au moment opportun. Non seulement le commerçant gagnera plus d'argent, mais il contribuera en outre à faire de ce monde un endroit plus agréable à vivre.

Un médecin ou autre praticien de santé qui s'entraîne à développer sa créativité, pourra diagnostiquer plus exactement que n'importe quel laboratoire. Les sens de l'hémisphère gauche peuvent être abusés. Ce que nous permet de ressentir intuitivement l'hémisphère droit est fiable. De

plus, un élargissement spirituel diminue le désir de s'enrichir rapidement, tout en développant l'envie de contribuer au bien-être du patient.

Un industriel peut utiliser cette formation et la créativité qui en résulte pour déterminer les produits à fabriquer et leur valeur marchande. Un officier de police sera en mesure de repérer ou de dépister intuitivement un criminel. Un chef de gouvernement ayant suivi cette formation pourra utiliser sa créativité afin de se projeter dans l'avenir, déceler et devancer les besoins des citoyens.

Si les chefs de gouvernement de toutes les nations étaient formés à cette méthode, ils pourraient prévoir les projets d'avenir et les intentions des uns et des autres. L'effet de surprise ne serait plus possible, et la paix régnerait dans le monde.

Commençons néanmoins par nous-mêmes. Vous devez apprendre à activer votre hémisphère droit, votre connexion avec l'autre côté.

Lorsqu'elle oeuvre pour vous, cette connexion peut vous apporter des avantages que vous ne seriez même pas en mesure de recevoir maintenant. Accepteriez-vous le fait que vous pouvez influencer des êtres à des fins bénéfiques sans prononcer un seul mot ? Que vous pouvez atteindre n'importe quel but que vous vous êtes fixé ? Cette acceptation étant une condition sine qua non afin de pouvoir vivre de telles expériences, nous avons, vous et moi, un travail préliminaire à accomplir. Je dois convaincre votre hémisphère gauche que votre hémisphère droit est remarquable. Sinon, votre hémisphère gauche fera obstacle. Je suis en train de le faire en ce moment même, en vous explicitant les faits logiques requis par votre hémisphère gauche. Votre feu rouge est sur le point de passer au vert. Lorsque cela se produira, vous commencerez une vie nouvelle, plus créative.

### **Les exercices de la Méthode Silva**

Vous n'avez pas besoin d'être expert en calcul pour suivre avec succès la formation Silva. Vous n'avez même pas besoin de connaître l'arithmétique. Il vous suffit de savoir compter. Vous n'avez pas besoin d'être étudiant en littérature ou amateur de poésie. Il vous suffit de lire attentivement. Pas besoin d'avoir fait des études régulières pour suivre la formation à la Méthode Silva. Le seul élément requis, tabou dans la plupart des salles de cours, est la capacité de rêver éveillé. Et c'est quelque chose que nous savons tous faire ! Les exercices proposés sont des techniques de relaxation et des instructions permettant de rêver éveillé efficacement.

Au début, ces exercices se font les yeux fermés. Plus tard, vous pourrez obtenir l'aide de l'autre côté tout en gardant les yeux ouverts. Avec les yeux fermés, vous vous détendez en utilisant un certain nombre de techniques de relaxation habituelles, complétées par d'autres, spécifiques à la Méthode Silva. Une fois relaxé, vous vous donnez des consignes verbales, ou vous créez des images d'après les instructions qui vous seront précisées. Vous terminerez ensuite la séance en comptant dans l'ordre croissant, en exprimant des affirmations positives et en ouvrant les yeux.

La Méthode Silva peut paraître simple, mais d'importants mécanismes sont à l'oeuvre en profondeur ; des actions simples peuvent produire des résultats remarquables. Je vais maintenant passer en revue la chaîne d'événements qui vous relie à l'autre côté, et laisser les explications détaillées pour les chapitres suivants. En relaxant le corps, vous permettez à votre mental de se détendre. En relaxant le mental, vous ralentissez le rythme des ondes cérébrales. En ralentissant le rythme des ondes cérébrales à la moitié environ de la fréquence correspondant à l'état d'éveil, vous augmentez l'activité de l'hémisphère droit afin de le rendre approximativement aussi actif que l'hémisphère gauche. Lorsque les deux moitiés du cerveau sont actives, votre mental peut être programmé consciemment dans un but précis, comme s'il s'agissait d'un ordinateur. Vous utiliserez des mots et/ou des images mentales afin de programmer votre ordinateur et maîtriser votre mental. Le fait de créer des images mentales — par la visualisation et l'imagination — est une activité de l'hémisphère droit, qui est "connecté" à l'autre côté. Votre ordinateur mental est alors connecté à un Ordinateur central, en quelque sorte, et votre demande est "captée". Lorsqu'elle a été entendue par votre Moi Supérieur, ou par l'Intelligence Supérieure, ou par la Source, ou par Dieu, votre demande est satisfaite.

Cela fonctionne ainsi et ce, depuis que l'humanité est apparue sur terre, mais quelque part au cours de notre évolution, nous avons perdu cette formule si simple. Nous avons oublié d'établir le contact. Les exercices de la Méthode Silva vous permettent d'entrer à nouveau en possession de cette formule.

### **Un coup d'oeil sur la scène**

Imaginez la situation fâcheuse dans laquelle nous nous trouverions si nous ne pouvions pas obtenir l'aide de l'autre côté. Nous serions seuls sur cette planète Terre, créés mais sans contact avec le Créateur, essayant de résoudre des problèmes sans pouvoir compter sur l'intuition ou l'inspiration, limités à nos "ordinateurs" personnels sans pouvoir accéder à un Ordinateur central. D'une certaine manière, vous n'avez même pas besoin d'imaginer une telle situation : nous la vivons actuellement.

Regardez la manière dont nous détruisons notre planète, nous nous faisons la guerre les uns aux autres, nous remplissons nos prisons et hôpitaux. Il est clair que nous avons besoin de l'aide d'une source supérieure. Et nous pouvons obtenir cette aide si un plus grand nombre d'entre nous profite des bienfaits de l'autre côté.

Une fois reliés à l'autre côté, nous pouvons faire appel à la sagesse, maîtriser les émotions, devenir créateurs d'idées géniales. Nous commençons à vivre en harmonie avec nous-mêmes et avec les autres. Avec l'aide de l'autre côté, nous devenons des génies, des bienfaiteurs et des hommes d'état ; nous transformons ce monde en un endroit meilleur à vivre pour nous-mêmes et pour les autres.

Il ne suffit pas de lire ce livre. Vous devez le poser et donner à la Méthode Silva une place dans votre vie. Il n'y a pas de raccourci. Vous devez apprendre et pratiquer consciencieusement tous les exercices. Chaque exercice prépare la voie pour le suivant ; c'est un processus à parcourir étape par étape.

Le contact avec l'autre côté ne se trouve pas loin — juste un petit voyage avec votre mental et vous vous y trouvez. Les bénéfiques se manifestent presque immédiatement. Et ils deviennent d'autant plus importants que vous utiliserez plus souvent ce contact.

J'ai rencontré des gens qui considéraient autrefois leur vie comme un enfer impossible à vivre, et qui ont subi de tels changements que leur existence actuelle reflète un bonheur paisible. J'ai également rencontré des gens qui haussent les épaules lorsqu'ils entendent parler de "l'autre côté", et qui s'éloignent. Au moment où j'écris ces lignes, quelques huit millions de personnes ont redécouvert leur contact avec l'autre côté à travers la Méthode Silva. Je vous encourage à vous joindre à ces individus qui ont saisi leur chance et se sont ouverts à leur Moi Supérieur. Ils ont permis à l'autre côté d'agir dans leurs vies. Si vous êtes disposé à prendre du temps afin de profiter des bienfaits de la Méthode Silva dans votre vie quotidienne, suivez-moi.

## Ce que l'aide de l'autre côté peut signifier pour vous

Le processus de créativité de la terre semble s'être heurté à un obstacle. L'air est pollué, l'eau contaminée et même le sol est envahi de produits chimiques toxiques. A cause de cela, de nombreuses espèces de flore et de faune se sont éteintes ou sont en voie de disparition. L'espèce humaine, qui est apparemment chargée du processus créatif de cette planète, semble plutôt agir à son encontre. Nous avons une influence destructrice, non seulement sur la planète mais aussi sur nous-mêmes. Nous empoisonnons nos corps avec des produits dont nous devenons dépendants, et avilissons notre conscience avec des images de crime, de violence et de mort.

Quand tout cela a-t-il commencé ? Comment cela va-t-il finir ? Les réponses à ces questions semblent plus s'adresser à la société en général qu'à l'individu en particulier. Pourtant, vous verrez dans un instant l'importance que ces réponses peuvent revêtir pour votre réalité immédiate : votre succès, votre prospérité, votre santé, votre bonheur.

Le processus de destruction a commencé lorsque l'homme est devenu excentrique. Pas "excentrique" dans le sens de "bizarre, fantasque", mais dans le sens de "se trouver hors de son centre (excentré, décentré)".

Comme je l'ai déjà mentionné, le cerveau humain comporte deux hémisphères. Le gauche correspond au monde matériel, et le droit au domaine immatériel. 10 pour cent seulement des individus pensent d'une manière équilibrée, en utilisant leurs deux hémisphères. Les 90 pour cent restants utilisent leur hémisphère gauche, à l'exclusion quasi totale de leur hémisphère droit. Au lieu d'être centrée, leur pensée est excentrée.

La différence réside dans le rythme des ondes cérébrales. La pensée relative au monde matériel présente un rythme de 20 cycles par seconde environ. Lorsque que vous centrez votre pensée autour de 10 cycles par seconde, vous équilibrez l'activité de vos hémisphères.

Si l'hémisphère gauche correspond à la pensée dans le monde matériel, l'hémisphère droit correspond alors à la pensée dans le monde spirituel. La pensée excentrique ne procure pas d'aide spirituelle, alors que la pensée centrée l'attire.

Nous voici donc, excentrés dans nos pensées, menaçant de destruction notre planète et nous-mêmes. Comment tout cela va-t-il finir ?

Cela se terminera lorsque nous ferons appel à l'aide de l'autre côté. Cela se terminera encore plus rapidement pour la personne qui active l'hémisphère droit, notre connexion avec l'autre côté.

Lorsqu'un plus grand nombre d'ordinateurs mentaux deviennent centrés, il y a, outre un effet cumulatif sur la conscience des masses, un effet cybernétique qui donne à ce changement une accélération exponentielle — de plus en plus rapide.

Nous pouvons sauver notre planète et nous guérir.

### **Comment devenir moins destructifs et plus créatifs**

L'intervalle des rythmes cérébraux de l'individu moyen se situe entre 1 et 20 cycles par seconde : 20 à l'état d'éveil, 1 à 4 pendant le sommeil, et rarement dans les fréquences intermédiaires, sauf lorsqu'il passe de l'éveil au sommeil ou inversement. Les fréquences intermédiaires sont pourtant

celles qui permettent d'utiliser consciemment l'hémisphère droit du cerveau, notre connexion spirituelle. La fréquence idéale pour l'activité pensante se situe au milieu de ce spectre de rythmes cérébraux, à dix cycles par seconde : les scientifiques l'appellent le niveau alpha.

Les gens qui pensent, analysent leurs problèmes et cherchent l'aide de l'autre côté en niveau alpha sont des êtres centrés. Leur conscience est connectée à l'Intelligence Supérieure. Lorsqu'une réponse leur parvient, qui leur donne parfois l'impression de deviner, ils sont le plus souvent dans le vrai. On pourrait dire qu'ils ont l'inspiration divine ou, si l'on préfère, qu'ils sont instinctifs ou intuitifs. Ces êtres oeuvrent pour la création au lieu d'agir à son encontre. Ils sont devenus en quelque sorte des partenaires de Dieu, puisqu'ils aident Dieu et que Dieu les aide. Ils obtiennent l'aide de l'autre côté parce qu'ils sont en niveau alpha. C'est aussi simple que cela.

Un grand nombre d'entre vous sera peut-être un peu déçu par la simplicité du contact. Peut-être préféreriez-vous apprendre que les prières sont exaucées lorsque vous payez la dîme à l'église, ou lorsque vous joignez les paumes des mains d'une certaine manière, ou lorsque vous êtes immergé dans les eaux baptismales, ou lorsque vous confessez vos péchés. Si l'un ou plusieurs de ces actes ont une signification pour vous, alors ils vous serviront également à descendre en alpha et renforceront votre contact. Il n'y a rien dans la Méthode Silva qui soit en contradiction ou qui entre en conflit avec les religions de ce monde. La Méthode Silva vous rend simplement le domaine spirituel plus accessible.

Nous devons accepter notre connexion avec Dieu, et tout mettre en oeuvre pour renforcer cette unité. Si vous vous sentez séparé de Dieu, vous savez qui en est la cause. Si vous vous sentez séparé de votre source de créativité, vous rencontrerez plus de difficultés dans votre vie quotidienne qu'une personne se trouvant plus proche d'elle.

### **Restez "harmonisé" pour une vie plus aisée**

Serge S. pratiquait la Méthode Silva. Il savait que la formule pour rester "harmonisé" était d'utiliser le niveau alpha : se relaxer et visualiser. Serge était comptable et il avait un cabinet florissant, mais il se sentait vide dans son travail. Il avait l'impression d'être un étranger se penchant sur le monde des affaires. Il comprenait qu'il ne devait pas limiter son travail aux chiffres. Il éprouvait le besoin d'être plus créatif.

Serge décida d'utiliser une technique Silva appelée le Miroir de l'Esprit. Il relaxa son corps et son mental au moyen d'un procédé simple qu'il avait appris, et visualisa le problème dans un miroir encadré de bleu. Il se voyait faire son travail correctement, mais sans en être satisfait. Puis, il remplaça le cadre bleu du miroir par un cadre blanc, et il y visualisa l'objectif qu'il s'était fixé : des activités plus variées et plus de satisfaction dans son travail. Le tout avait duré moins de trois minutes. Au cours des journées suivantes, chaque fois que Serge se sentait vide pendant son travail, il visualisait immédiatement le miroir encadré de blanc, et l'image de la solution souhaitée.

Une semaine plus tard, un de ses clients lui proposa de s'engager dans une nouvelle entreprise : lancer un produit de grande consommation dans sa ville. Il s'agissait d'un projet excitant, créatif, faisant appel à ses compétences en comptabilité mais demandant également du flair en matière de techniques de marketing innovatrices. Il accepta et atteint par la suite un volume de ventes bien supérieur aux objectifs fixes pour la première année. Et, ce qui était plus important, il avait plus d'énergie, il prenait plus de plaisir à son travail et retrouvait goût à la vie.

Y avait-il un lien entre l'image que Serge avait visualisée au cours de sa relaxation et la proposition du client ?

"Coïncidence", dirait un sceptique.

Nous, utilisateurs de la Méthode Silva, rencontrons beaucoup de "coïncidences" heureuses. Nous commençons à les considérer comme des créations de Dieu, sur lesquelles Il n'a pas apposé sa signature.

## Contrôlez votre mental pour obtenir des résultats

Le cerveau compte trente milliards de neurones. Chacun est constitué d'atomes qui travaillent pour vous comme les composantes d'un ordinateur. Vous possédez un ordinateur intégré avec des milliards et des milliards de composantes, supérieur à tout ce qui a été créé à ce jour par l'homme. La plupart des ordinateurs de bureau peuvent communiquer avec des systèmes informatiques externes par des lignes téléphoniques, leur permettant d'avoir accès à de gros volumes d'informations qui apportent un complément à leur propre programmation. Notre ordinateur mental peut faire de même, à travers son hémisphère droit qui se connecte sur un Ordinateur central appelé Intelligence Supérieure. Sans activation de l'hémisphère droit, pas de connexion avec l'Ordinateur central.

Lorsque Serge, le comptable, se relaxa et visualisa grâce à la Méthode Silva, ses deux hémisphères travaillaient pour lui. Lorsqu'il visualisa son problème dans le miroir encadré de bleu, et la solution dans celui encadré de blanc, son ordinateur mental se connecta immédiatement à l'Ordinateur central, recevant des informations de plusieurs autres ordinateurs, et ainsi capable de trouver une solution à son problème. Et Serge reçut l'aide de l'autre côté.

Si j'utilisais un langage informatique dans ce livre, la plupart des lecteurs lèveraient les bras au ciel en signe de protestation. Le monde informatique a son propre jargon, qui n'est pas facilement accessible aux profanes. De même, les philosophes ont leur propre langage, ainsi que les dévots ou les scientifiques. Tous ces langages ne sont en fin de compte que différentes manières d'exprimer la même chose.

Imaginez que nous posions la même question à chacun d'entre eux : Comment obtenez-vous l'aide de l'autre côté ? Quelle serait leur réponse ?

Le philosophe dirait : "Accordez votre intelligence à l'Intelligence Supérieure".

Le dévot dirait : "Lisez les Ecritures et priez Dieu du fond du coeur".

Le scientifique pourrait dire : "Activez l'hémisphère droit de votre cerveau afin d'entrer en contact avec le champ morphogénétique".

En fait, tous les trois sont en train de dire la même chose. Mais vous, lecteur, peut-être vous sentez-vous plus à l'aise avec l'une de ces formulations qu'avec les autres. Que puis-je faire pour vous satisfaire tous ? Comment parler tous vos langages en même temps ?

Les instructions de ce livre ont une telle importance potentielle pour vous que je me dois de parler votre langage. J'utilise donc tour à tour des termes philosophiques, religieux et scientifiques tout au long de cet ouvrage. Certains lecteurs se sentiront plus à l'aise avec le terme "Dieu" qu'avec "Intelligence Supérieure", ou préféreront "Intelligence Supérieure" à "champ morphogénétique". Si j'utilise ces trois expressions, en choisissant celle qui semble la mieux adaptée à un contexte spécifique, vous vous sentirez par la suite autant à l'aise avec l'une qu'avec les autres.

D'une certaine manière, l'emploi de terminologies différentes permet à tous de recevoir plus aisément l'aide de l'autre côté. Ceci est dû au fait que la séparation, les différences, la polarité sont des caractéristiques de l'hémisphère gauche. L'hémisphère droit — notre connexion avec l'autre côté — ne s'attarde pas sur les différences mais sur les ressemblances. Il voit le dénominateur commun au-delà de toutes les différences apparentes, l'unité qui sous-tend la diversité.

Lorsque nous allons dans le sens d'une plus grande tolérance des différences, nous devenons de meilleurs opérateurs de nos ordinateurs mentaux ; nous sommes plus en harmonie avec l'Intelligence Supérieure, plus proches de Dieu, et permettons à notre hémisphère droit de s'exprimer davantage.

## **Comment permettre à notre hémisphère droit de s'exprimer davantage**

Si tous les êtres avaient un point de vue plus holistique, s'ils considéraient la planète Terre comme un organisme vivant dans lequel chaque partie est indispensable au bien-être de l'ensemble, les tensions dans le monde s'allégeraient et on assisterait à un retour vers l'équilibre et l'harmonie entre les êtres, ainsi qu'entre l'homme et son environnement. Outre une conscience élargie de notre responsabilité globale, nous ressentirions un approfondissement du lien entre les humains et un élargissement de notre conscience spirituelle. La planète Terre pourrait devenir un paradis. Vous vous demandez probablement : "Que faire pour que ce changement s'amorce ?" La réponse est simple : il commence par vous. Lorsque vous relaxez votre corps, apaisez votre esprit et imaginez mentalement ce que vous voulez voir changer dans votre vie, la manifestation de ces changements provoque une modification subtile de votre attitude. Votre foi et votre attente augmentent ce qui vous motive à rechercher d'autres améliorations dans la joie. Vous vous relaxez, vous imaginez et cette amélioration se produit une nouvelle fois. La foi et l'attente montent encore d'un cran.

La foi et l'attente favorable d'un événement sont des facteurs de succès importants. Plus elles seront vivantes en vous plus vous pourrez vous attendre à l'aide de l'autre côté. L'hémisphère gauche entretient le manque de foi et d'attente pour que vos actions soient soumises aux limitations du monde matériel. Il affirme : "Cela n'arrivera pas car cela n'est pas logique".

Lorsque vous donnez à votre ordinateur mental l'instruction "Partez", il part. Lorsque vous lui donnez l'instruction "Arrêtez", il arrête. Le manque de foi est une instruction "Arrêtez". Lorsque nous permettons à notre hémisphère droit d'intervenir davantage dans nos pensées, l'hémisphère gauche interfère moins fréquemment, et il cherche moins à s'imposer. Nous sommes plus en mesure de nous élever au-dessus des limitations logiques, et de croire en notre capacité à résoudre des problèmes et à atteindre des objectifs.

Nous sommes entraînés vers de nouveaux états de santé de prospérité et de bonheur. Vous pouvez à présent deviner d'où provient cette aide : de l'autre côté.

## **Comment nous parvient l'aide de l'autre côté**

Au début des années soixante, quelques années avant le lancement de la Méthode Silva, mes recherches avaient épuisé mes finances et je commençais également à me sentir spirituellement à bout de souffle. Une nuit, environ deux heures après m'être endormi, je fus réveillé par une lumière éclatante à l'intérieur de ma tête. Deux ensembles de chiffres flottaient l'un au-dessus de l'autre dans la lumière : le 3-4-3 au-dessus et le 3-7-3 en dessous. Une image de Jésus-Christ me parvint également, ainsi qu'un passage que j'avais lu autrefois dans un tract anonyme appelé "Une vie solitaire". Il s'agissait d'une description touchante de la manière dont une vie peut en affecter beaucoup d'autres.

Une partie de la Méthode Silva consiste à recevoir des réponses de l'autre côté, au cours d'un rêve dont on peut se souvenir et saisir la signification, et qu'on peut utiliser pour résoudre un problème. J'étais donc extrêmement intéressé par ce rêve.

J'ai passé la journée suivante à réfléchir à la signification de ces chiffres. Devais-je téléphoner à quelqu'un dont le numéro comportait ces chiffres, ou bien me mettre en rapport avec le propriétaire d'une voiture portant cette plaque d'immatriculation ? J'ai cherché ces chiffres en vain.

Alors que je fermais mon magasin d'électronique à Laredo, au Texas, à 20h45, mon épouse arriva de notre maison qui se trouvait en face.

"José, si tu dois traverser la rivière pour répondre à un appel de service à Nuevo Laredo, achète-moi une bouteille d'alcool médicinal", me demanda-t-elle.

"Chérie", lui répondis-je, "je n'ai pas reçu d'appel de l'autre côté de la frontière, mais j'irai quand-même chercher ta bouteille".

A cet instant, un vieil ami entra, et nous décidâmes de partir ensemble. En cours de route, je lui racontai mon rêve. Il s'intéressait également aux pouvoirs de l'esprit, et je savais donc qu'il ne me prendrait pas pour un fou.

"Il y a une loterie au Mexique", me rappela-t-il. "Pourquoi n'irions-nous pas faire un tour au bureau de loterie" ?

"Qu'avons-nous à perdre" ? acquiesçai-je.

Nous nous arrêtâmes devant le bureau. Il fermait à 9 heures, et il était 9h passées de quelques minutes ; nous l'avions manqué de justesse.

Nous entrâmes dans le magasin pour acheter l'alcool. Pendant que je m'en occupais, mon ami tomba sur des billets de loterie accrochés sur une corde.

"Quels sont les chiffres que tu cherches" ? me demanda-t-il

"3-4-3 et 3-7-3"

"Le 3-4-3 est ici !"

"Tu me fais marcher" ! m'exclamai-je en courant vers l'endroit où il se trouvait : le billet était bien là. Je l'achetai, ainsi que les cinq billets restant sur la planche. Je n'ai jamais trouvé le 3-7-3, mais j'appris quelques jours plus tard que j'avais gagné. Je revins du bureau de loterie à la maison avec dix mille dollars en espèces, après déduction des taxes.

Remarquons toute la chaîne d'événements qui me conduisirent au billet portant le chiffre dont j'avais rêvé. Quelle synchronisation ! Quelles "coïncidences" !

Le fait de gagner à la loterie renfloua mes finances et me permit de retrouver mes esprits. L'image de Jésus-Christ et "d'Une vie solitaire" étaient-elles la signature de "l'auteur" de ces événements imprévus ? C'était en tout cas de l'aide de l'autre côté, dans des termes non équivoques.

Parfois, l'aide de l'autre côté peut être encore plus immédiate. Elle peut être plus subtile et moins manifeste. Elle peut se produire d'une manière plus directe ou emprunter des voies plus détournées. Elle peut nous parvenir par le biais d'un membre de la famille ou d'un parfait inconnu. Elle peut arriver jusqu'à nous en flottant dans l'océan ou en volant dans le vent.

Une veuve avec quatre enfants en bas âge fut contrainte de les décevoir au cours d'une chaude journée, parce qu'elle n'avait pas suffisamment d'argent pour le bus qui les aurait amenés au bord de la mer. Elle se relaxa et visualisa tout le groupe sur la plage. Cinq minutes plus tard, l'un des jeunes entra en courant.

"Regarde, maman ! Ceci vient de se poser sur le gazon," dit-il. C'était un billet de cinq dollars. Un autre exemple d'aide de l'autre côté.

Dans un instant, je vous demanderai de poser ce livre et de savourer quelques minutes sans stress. Vous fermerez les yeux, inspirerez profondément et visualiserez une scène passive. Ce faisant, vous activerez l'hémisphère droit de votre cerveau. Vous serez plus connecté à l'autre côté — le domaine créatif et de la force vitale. Lorsque vous ouvrirez les yeux, vous vous sentirez mieux qu'auparavant, revitalisé et régénéré.

Voici les différentes étapes. Lisez-les une première fois.

1. Asseyez-vous dans une position confortable.
2. Fermez les yeux.
3. Inspirez profondément et, en expirant, relaxez votre corps.
4. Imaginez un endroit paisible qui vous a semblé tranquille et très beau dans le passé — une plage, une prairie, un arbre — et visualisez-vous dans ce lieu pendant une minute ou deux.

5. Dites-vous mentalement que lorsque vous ouvrirez les yeux, vous serez tout à fait éveillé, en pleine forme, vous sentant mieux qu'auparavant.
6. Ouvrez les yeux.

Relisez ces six étapes ; remarquez à quel point elles sont simples et naturelles. Les trois premières correspondent à ce que la plupart des gens font lorsqu'ils rentrent à la maison après une dure journée de travail. Les trois dernières sont une forme habituelle de rêve éveillé.

Prêt ? Maintenant, posez le livre et allez-y.

Vous venez de faire le premier pas pour vous rapprocher de l'autre côté. Et plus vous en ferez, plus il se rapprochera de vous. Résultat : vous obtiendrez de l'aide plus rapidement et dans plus de domaines, jusqu'à ce que votre vie soit transformée.

### **Des cadeaux de plus en plus fréquents et importants**

Des corps humains en bonne santé permettent de vivre plus longtemps et dans de meilleures conditions, tout en restant plus actifs ; ils aident le Créateur dans sa création pour transformer cette planète en paradis. Lorsque votre esprit se connecte à l'Intelligence Supérieure, vous devenez un générateur d'idées exceptionnel, une personne qui gagne l'estime de tout le monde, qui sait résoudre des problèmes avec beaucoup d'ingéniosité et qui est un catalyseur pour améliorer les rapports entre les êtres humains.

L'exercice que vous venez de faire sera suivi d'autres un peu plus longs. Mais par la suite, ce procédé deviendra de plus en plus court, jusqu'au moment où il vous suffira de détendre les yeux en les tournant légèrement vers le haut pour rêver éveillé. Le rêve éveillé contrôlé deviendra alors votre "clé pour le paradis".

Lorsque vous aurez développé votre faculté à aller en alpha — et à utiliser la visualisation (visualiser mentalement quelque chose que vous avez déjà vu) et l'imagination (visualiser mentalement quelque chose que vous n'avez jamais vu auparavant) — votre attention consciente sera en contact avec le domaine de la créativité. C'est un peu comme si vous étiez en contact avec le monde immatériel de l'intelligence — le monde invisible, spirituel qui est à l'origine de ce monde visible, matériel.

### **Quelle est la source de cette aide ?**

Sans aide en provenance de l'autre côté, nous sommes bien en deçà de nos possibilités. Peut-être sommes-nous enclins à nous mettre facilement en colère, à manquer d'arguments dans notre discours ou d'efficacité dans nos actions, ou bien à être presque inamicaux.

Peut-être piétons-nous sur place dans notre vie, sans arriver nulle part, souvent malades, malheureux en amour.

En utilisant l'autre côté du cerveau, nous obtenons l'aide de l'autre côté.

"L'autre côté" n'est-il en fait que l'autre côté de notre cerveau ? Ou bien s'agit-il d'un être avec une longue barbe blanche là-haut dans le ciel ?

La vérité se trouve quelque part entre ces deux idées, et elle pourra varier selon les individus.

Pendant des millénaires, l'être humain s'est figuré Dieu d'après sa propre image. De nos jours, c'est le contraire qui est vrai. Par définition, Dieu est le Créateur, et c'est Lui qui a fait l'homme à Son image.

Dieu est créatif, intelligent, conscient ; l'homme est donc créatif, intelligent, conscient.

Pour pouvoir comprendre et expliquer leurs dernières découvertes, les physiciens modernes admettent que tout l'espace est rempli d'intelligence. L'espace contient de toutes façons un certain nombre de champs d'énergie, et le fait de rajouter un champ d'intelligence n'alourdit pas excessivement nos paradigmes scientifiques actuels. Néanmoins, de nombreux scientifiques craignent d'adopter officiellement cette notion de champ d'intelligence, car ils la trouvent trop proche des concepts religieux.

Des preuves accablantes forcent pourtant la communauté scientifique à prendre cette notion très au sérieux. Pendant des siècles, la littérature théosophique et métaphysique a proclamé l'existence d'un fondement ou cause spirituelle sous-jacents à l'univers matériel. De nos jours, des preuves tangibles obligent nos scientifiques à s'interroger sérieusement sur cette possibilité. Au cours de la dernière décennie, des scientifiques ont commencé à exprimer cette idée d'Intelligence Supérieure à titre individuel, et de différentes manières. Le docteur Fritjof Capra, physicien américain auteur de "*Le Tao de la Physique*," rapproche ce que les physiciens contemporains perçoivent au-delà des plus petites particules atomiques de la manière dont les anciens philosophes chinois décrivaient le monde spirituel.

Le docteur Karl Pribram, éminent chirurgien américain du cerveau, voit dans les neurones cérébraux une représentation de l'univers physique, à la manière d'un procédé holographique ; cela suggérerait que le cerveau aurait été antérieurement "exposé" à la notion d'univers. Le scientifique britannique Jacob Boehme a proposé la même théorie holographique dans un journal scientifique. Aucun des deux n'était au courant des travaux parallèles effectués par son collègue.

Le physicien Peter Russell penche en faveur d'une intelligence au sein de la planète Terre, qu'il appelle le "cerveau global". Le fait que notre planète maintienne sa température et continue à purifier ses eaux, malgré les interférences dues à l'action des humains, serait, d'après lui, une preuve de sa théorie.

Le biologiste Rupert Sheldrake a démontré à maintes reprises, au moyen d'expériences de laboratoire contrôlées, que différentes espèces animales semblent être "branchées sur" une intelligence commune qu'elles partagent. Lorsqu'un nombre suffisant de souris d'un groupe ont appris à trouver leur chemin dans un labyrinthe, toutes les souris peuvent soudain en faire de même. Lorsque suffisamment d'individus ont appris quelque chose, cela devient plus facile pour tous les êtres de l'apprendre. Sheldrake appelle cette intelligence partagée "champ morphogénétique".

Cleve Backster, expert en détecteurs de mensonges, a découvert que cet instrument pouvait mettre en évidence les réactions des plantes à la pensée humaine, même lorsque cette pensée traverse une distance considérable ; ses travaux ont été décrits dans *La Vie Secrète des Plantes*. Par la suite, Backster a trouvé cette même perception dans des cellules animales, y compris les cellules humaines. Il utilise un électroencéphalgraphe (EEG) permettant d'obtenir des résultats reproductibles. Les cellules extraites de la bouche d'une personne et surveillées électriquement réagissent, même à distance, aux émotions de cette personne.

Des scientifiques sont allés au-delà des particules de matière les plus petites et ils ont trouvé des systèmes d'énergie et des champs d'intelligence. Ceci peut être non seulement la frontière ultime, mais aussi un domaine ne pouvant plus être mesuré avec les outils du monde matériel. L'esprit du scientifique, ainsi que le vôtre ou le mien, devient le meilleur instrument pour la compréhension des phénomènes.

## Comment se mettre en contact avec l'autre côté

Etudions maintenant comment s'établit la connexion par la relaxation. Comment un acte aussi simple que la détente peut-il aboutir à un résultat aussi important que le contact avec l'autre côté ?

Pour la plupart d'entre nous, la relaxation physique signifie "ne rien faire", mais il s'agit de bien plus que cela. Lorsque vous revenez à la maison après une journée chargée au bureau, ou lorsque les enfants sont enfin au lit après une journée particulièrement agitée et que vous vous laissez tomber sur un siège confortable, reconnaissant d'être enfin assis sans rien avoir à faire, vous avez beau être bien plus relaxé que précédemment, votre détente n'est toujours pas suffisante pour activer l'hémisphère droit de votre cerveau et établir le contact avec l'autre côté.

Les muscles, tissus, glandes et organes de votre corps continuent à emmagasiner les tensions acquises pendant toute la journée. Ces tensions doivent être relâchées. Lorsque vous saurez le faire, vous serez en meilleure santé et plus heureux. Un état de relaxation approfondi est le meilleur remontant que vous puissiez vous accorder.

Probablement êtes-vous en train de vous demander "Comment dois-je faire pour relâcher les tensions de mon corps ?" La réponse est simple : votre corps est sous le contrôle de votre cerveau, et vous pouvez maîtriser ce dernier.

En utilisant correctement votre cerveau, vous pouvez relaxer votre corps.

Observons maintenant le cerveau en action. Vous n'aurez pas à mettre le livre de côté pour pouvoir suivre ces instructions. Néanmoins, tenez-le de la main gauche. Votre main droite est maintenant libre. Fermez la main... la voici devenue un poing. Votre esprit a eu l'idée de faire cela en lisant ces lignes. Il a ensuite donné cet ordre à votre main à travers les nerfs et les muscles.

Dans un instant, je vous demanderai de serrer le poing de plus en plus fort, puis de le relâcher, pour vous permettre de vous rappeler la sensation de vraie détente physique. L'instant où vous lâchez prise correspond à la sensation de détente. Pas cinq secondes plus tard, mais à cet instant-là. Tenez-vous donc prêt pour cette sensation.

Prêt ? Serrez le poing... Serrez encore davantage... Maintenant, lâchez prise !

N'est-ce pas très agréable ? C'est cela, la relaxation ; souvenez-vous en. Vous savourerez cette agréable sensation au cours des exercices de détente décrits dans les pages suivantes.

Vous pouvez faire l'expérience de cette sensation dans d'autres parties de votre corps tout de suite, si vous le désirez. Reprenez le livre avec les deux mains. Mettez une cheville en tension en pointant les orteils... Encore plus... Maintenant, relâchez. C'est si bon !

Serrez les dents en crispant votre mâchoire... Plus fort... Maintenant, relâchez. C'est si bon !

## Matin, midi et soir

Peut-être vous demandez-vous maintenant : "Y a-t-il un rapport entre la relaxation et le fait d'obtenir l'aide de l'autre côté ?" La réponse est : Absolument.

Un bref rappel :

- La détente du corps vous permet de relaxer le mental.
- La détente du mental ralentit le rythme des ondes cérébrales.
- Le ralentissement de ce rythme permet d'activer davantage l'hémisphère droit du cerveau.
- L'hémisphère droit est votre connexion avec le domaine immatériel ou créatif — l'autre côté.

Il est aussi nécessaire de se relaxer pour recevoir l'aide de l'autre côté que de soulever le récepteur et composer un numéro pour obtenir une communication téléphonique.

S'il est important pour vous d'obtenir l'aide de l'autre côté, plus rapidement vous saurez atteindre l'état de relaxation et mieux ce sera.

Je pars du principe que la rapidité de l'apprentissage est importante pour vous ; c'est pourquoi je vais vous donner des exercices à effectuer matin, midi et soir pendant 20 jours. Néanmoins, il n'est pas nécessaire d'adopter cette cadence rigoureuse. Vous pourrez aussi obtenir l'aide requise en optant pour une cadence deux ou même quatre fois plus lente, mais cela demandera deux ou quatre fois plus de temps. En d'autres mots, vous pouvez répéter l'exercice de chaque jour le lendemain (ou plusieurs jours de suite), si vous voulez être sûr de vos progrès.

En assistant aux séminaires de la Méthode Silva, tous les participants apprennent à relaxer profondément le mental en cinq ou six heures. Bien sûr, l'entraînement permet à tous de parfaire cette formation. Il en sera de même pour vous. Néanmoins, la formation à la méthode avec ce livre exigera davantage de temps que si vous aviez assisté à un séminaire avec un instructeur qualifié.

Permettez-moi maintenant de vous expliquer ce que vous ferez le matin, puis ce que vous aurez à faire le midi et le soir. Ceci n'est qu'un aperçu général : vous trouverez des instructions détaillées plus loin.

*Matin* : Chaque matin, au réveil, fermez les yeux et comptez à rebours de 100 à 1. Cet exercice d'approfondissement de votre relaxation sera par la suite réduit au fur et à mesure de vos progrès.

*Midi* : Après avoir déjeuné au travail ou à la maison, asseyez-vous sur un siège confortable, relaxez-vous et faites une séance de rêve éveillé contrôlé.

*Soir* : Lorsque vos tâches quotidiennes seront terminées, asseyez-vous sur un siège confortable, sans être dérangé, afin d'effectuer des exercices de détente et de rêve éveillé contrôlé.

Les facultés acquises au cours de ces quelques minutes d'entraînement matin, midi et soir se manifesteront bientôt.

Vous serez en mesure de vous relaxer physiquement et mentalement, d'aller en alpha et de vous mettre en contact avec l'autre côté au moyen de l'hémisphère droit de votre cerveau.

A présent, je vais vous donner des instructions détaillées pour les cinq premières matinées, les cinq premières séances de midi et les cinq premières soirées. Ensuite, à la fin de ce chapitre, je vous indiquerai votre programme complet pour la journée, afin que vous puissiez le consulter d'un coup d'oeil.

## Que faire le matin au cours des cinq premières journées

Le matin au réveil, adossez votre oreiller contre le mur. Puis, à moitié couché sur le lit, fermez les yeux et comptez de 100 à 1.

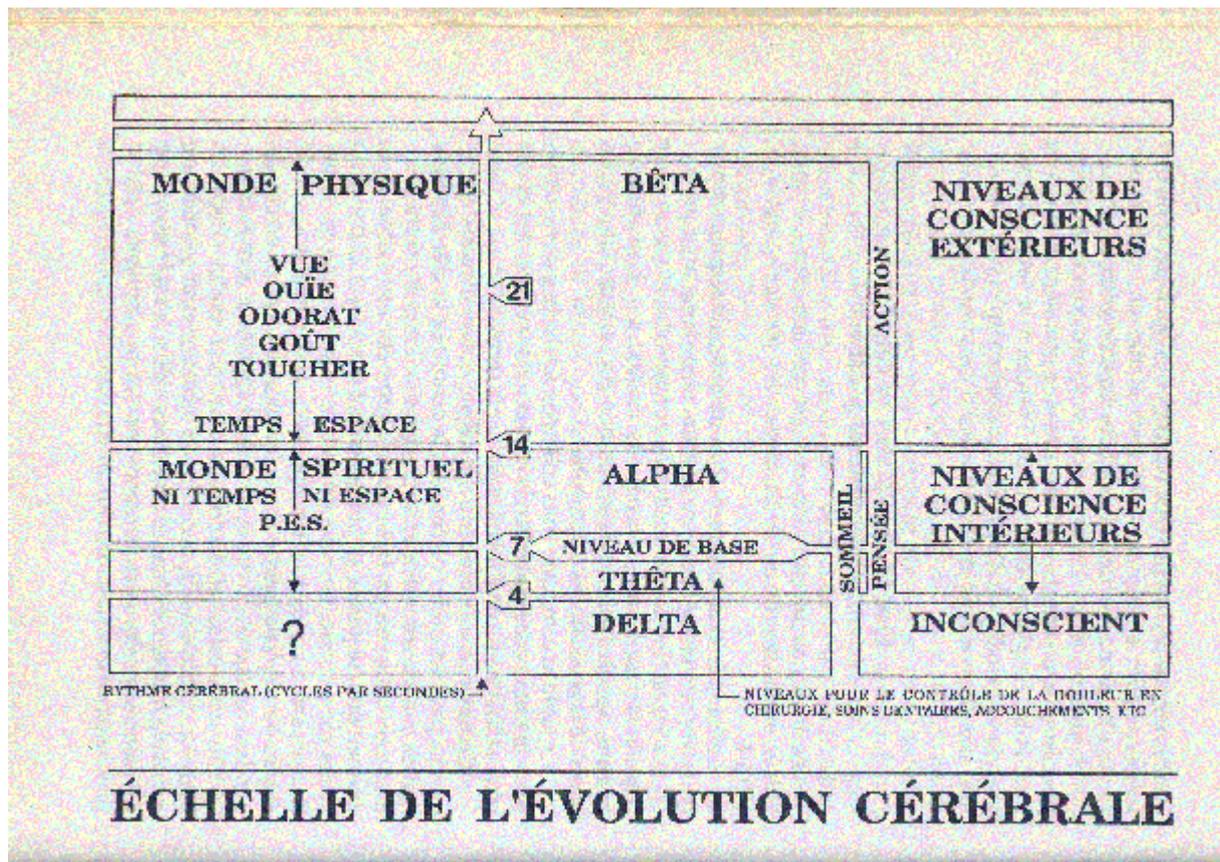
Le compte à rebours mène à la détente, alors que compter dans l'ordre croissant prépare à l'action. Un, deux, trois, partez !

La Figure ci-dessous vous permettra de comprendre la raison pour laquelle il faut compter à rebours de 100 à 1 le matin. Ce tableau, appelé l'échelle de l'évolution du cerveau, illustre les effets de la relaxation sur le mental.

Ce tableau comporte trois colonnes. Celle de gauche représente le corps, celle du centre le cerveau et le rythme des ondes cérébrales, et celle de droite l'esprit ou la conscience.

Commençons par le centre. Il définit quatre niveaux de fréquence pour les ondes cérébrales : la quantité d'ondes d'énergie émises chaque seconde par votre cerveau. En ce moment, pendant que vous êtes en train de lire, votre cerveau "vibre" avec une certaine fréquence — probablement entre 14 et 21 ondes ou cycles par seconde. Les scientifiques peuvent mesurer les ondes du cerveau au moyen d'un dispositif de biofeedback appelé électroencéphalographe. La fréquence des ondes cérébrales pendant cet état d'activité et d'éveil est appelée le niveau bêta.

En vous relaxant, la fréquence de vos ondes cérébrales diminue. Cet intervalle, entre 7 et 14 vibrations par seconde, est appelé la fréquence d'ondes cérébrales alpha. C'est le niveau de fréquences que nous recherchons, car les hémisphères droit et gauche oeuvrent conjointement à ce rythme.



En alpha, nous pouvons programmer notre "ordinateur" mental et nous mettre en contact avec cet autre Ordinateur bien plus puissant qui se trouve de l'autre côté.

Les fréquences entre 4 et 7 cycles par seconde sont appelées ondes cérébrales thêta. Elles correspondent à la transition entre éveil et sommeil. Les fréquences plus basses, en dessous de 4, sont celles du sommeil profond.

Examinons maintenant ce qui arrive au corps — la colonne gauche du tableau — lorsqu'on passe à des fréquences cérébrales plus basses. En bêta, vous vous trouvez vraiment dans le niveau physique. C'est le monde des cinq sens — la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher — le monde de l'espace et du temps.

En alpha, vous vous trouvez dans un univers différent, dans lequel les sens physiques sont relégués en arrière et où l'on commence à "sentir" avec les sens intérieurs. Le niveau alpha est un domaine non physique où les barrières de l'espace et du temps sont abolies et où l'intuition, la perception extrasensorielle et le fonctionnement médiumnique peuvent se manifester.

En approfondissant votre état de relaxation pour vous rendre en alpha, par le ralentissement de vos ondes cérébrales — colonne droite du tableau — votre esprit passe des niveaux de conscience extérieurs vers des niveaux de conscience intérieurs. Autrefois les psychologues appelaient ces niveaux intérieurs le "subconscient". A l'aide de la Méthode Silva de Contrôle Mental, ils ne sont plus "sub" pour nous : nous sommes en mesure d'utiliser ces niveaux consciemment. S'il faut leur donner un nom, ces niveaux sont plutôt "supra conscients".

Ainsi, lorsque le matin vous êtes à demi couché sur votre lit, que vous fermez les yeux et que vous comptez à rebours de 100 à 1, vous apprenez à descendre en alpha, état dans lequel vous pouvez fonctionner à un niveau supra conscient avec votre Moi Supérieur, partie de votre esprit en contact avec l'autre côté.

Voici votre programme d'action matinal pour les cinq premières journées :

1. Au réveil, adossez l'oreiller contre le mur et couchez-vous à moitié sur le lit.
2. Fermez les yeux en les tournant légèrement vers le haut.
3. Comptez à rebours de 100 à 1.
4. En parvenant au chiffre 1, dites-vous mentalement : "Chaque fois que je me relaxe de cette manière, je vais plus profondément et plus rapidement".
5. Terminez la séance en comptant de 1 à 5. Faites une pause au chiffre 3 et dites vous mentalement : "En parvenant au chiffre cinq, j'ouvrirai les yeux, je serai tout à fait éveillé et en pleine forme".
6. En parvenant au chiffre 5, ouvrez les yeux et dites-vous mentalement : "Je suis tout à fait éveillé et en pleine forme".

A présent, relisez ces instructions, afin d'effectuer cet exercice correctement chaque matin.

D'avance, je vous félicite pour votre première entrée contrôlée en alpha.

### **Que faire à midi au cours des journées 1 à 5**

En rêve éveillé, nous créons. L'imagination est notre faculté créatrice. On pourrait donc s'attendre à ce que l'utilisation de l'imagination et le rêve éveillé soient la priorité numéro un dans notre système d'éducation, n'est-ce pas ?

Faux. Très récemment encore, rêver éveillé dans une salle de cours était considéré comme un péché pour les étudiants. La formule simple applicable à la créativité humaine — se relaxer et visualiser — était considérée comme un tabou. Heureusement, les éducateurs et les parents commencent à s'apercevoir maintenant de la valeur du rêve éveillé contrôlé. L'image mentale d'une peinture dans l'esprit de l'artiste précède la peinture visible. Un dessinateur de mode a nécessairement

une image mentale de la robe qu'il crée avant de pouvoir en établir le patron et commencer la découpe du tissu. Un architecte doit "visualiser" un bâtiment avant de pouvoir en faire l'esquisse, tracer des plans et des élévations, compiler les spécifications, soumettre des offres et surveiller le début des travaux.

La faculté de visualisation et d'imagination de notre mental ne peut pas être ignorée par l'autre côté. Les deux côtés sont connectés, et l'imagination vous permet d'utiliser le connecteur : l'hémisphère droit.

Chaque jour, lorsque vous aurez déjeuné et que vous serez relaxé, je vous guiderai à travers des imageries mentales. Nous allons commencer par utiliser la visualisation, puis l'imagination.

Quelle est la différence ? Dans la visualisation, nous créons une image mentale de quelque chose que nous avons déjà vu de nos yeux. Il s'agit de rappeler une image sur notre "rétine de l'esprit". Au cours de l'imagination, nous créons une image mentale de quelque chose que nous n'avons pas encore vu de nos yeux. Nous évoquons l'image de quelque chose qui est complètement nouveau sur notre "rétine de l'esprit". Si je vous demandais de créer l'image mentale d'un citron, vous visualiserez un citron. Si je vous demandais de créer l'image mentale de mon bureau à Laredo, au Texas, vous seriez obligé de faire appel à votre imagination.

Nous allons commencer avec des images mentales plus familières : visualiser. Etant donné que nous progressons par cycles de cinq jours, je vais maintenant vous donner cinq exercices amusants à effectuer après le déjeuner, et qui feront suite aux cinq matinées au cours desquelles vous aurez approfondi votre relaxation en comptant à rebours de 100 à 1.

J'aimerais que vous pratiquiez dès maintenant le premier exercice de visualisation, afin de vous y habituer. Il comporte trois parties : vous relaxer, visualiser et terminer la séance. Lisez attentivement chacune de ces trois parties, puis posez le livre et faites l'exercice.

Etapas pour la première journée :

1. Adoptez une position assise confortable ; fermez les yeux en les tournant légèrement vers le haut.
2. Comptez à rebours de 100 à 1.
3. Visualisez une pastèque verte entière.
4. Imaginez que quelqu'un coupe la pastèque en deux et que les deux moitiés se séparent, vous permettant d'en voir l'intérieur.
5. Remettez les deux moitiés ensemble et faites disparaître la pastèque.
6. Terminez la séance en comptant de 1 à 5 et ouvrez les yeux. Faites une pause au chiffre 3 et répétez mentalement qu'en parvenant au chiffre 5, vous ouvrirez les yeux, vous serez tout à fait éveillé et en pleine forme. En parvenant au chiffre 5, répétez encore : "Je suis tout à fait éveillé et je me sens mieux que jamais auparavant".

La visualisation de la pastèque sera l'exercice que vous pratiquerez après le déjeuner de la première journée. Vous visualiserez d'autres choses au cours des quatre journées suivantes.

Qu'avez-vous visualisé à l'instant où la pastèque s'est séparée en deux ? La chair rouge ? Les graines noires ? L'intérieur de l'écorce blanche ? Je ne vous ai pas demandé de visualiser ces détails, et pourtant vous les avez automatiquement inclus dans votre image mentale. Ils font partie du souvenir que vous gardez d'une pastèque.

Vous rechercherez également ces détails demain après le déjeuner. Peut-être même aimeriez-vous vous rappeler le goût d'une pastèque ? Pourquoi ne pas en faire votre dessert !

Voici vos exercices de visualisation pour les quatre prochaines journées :

*Journée numéro 2 - Vous-même.* Visualisez-vous debout devant un miroir qui reflète la totalité de votre image. S'il vous est difficile de vous souvenir des détails de votre visage (que vous croyez connaître comme si cela allait de soi), regardez-vous dans le miroir pour mémoriser votre visage, puis recommencez.

*Journée numéro 3* - Quelqu'un avec qui vous habitez (ou un ami proche ou un parent, si vous habitez seul). Ici encore nous prenons comme allant de soi le fait de connaître les visages que nous voyons chaque jour. Jetez un coup d'oeil supplémentaire ou deux avant de faire cet exercice.

*Journée numéro 4* - Un endroit paisible. Choisissez un endroit tranquille que vous avez visité. Cela peut être une plage, une région boisée, un flanc de coteau, un lac, le sommet d'une montagne, un coin ombragé. Puis, visualisez-vous dans ce paysage. Rendez cette image aussi vivante que possible, afin de ressentir à nouveau la sérénité que vous lui associez. Si cet endroit est aussi relaxant que vous le désirez, nous l'appellerons par la suite "votre lieu favori de relaxation".

*Journée numéro 5* - Votre maison ou lieu d'habitation. Visualisez-le de l'extérieur. Rappelez-vous tous les détails possibles à son sujet. Passez-le en revue de haut en bas. N'oubliez pas d'en visualiser les différentes couleurs et les moindres détails.

Vous avez maintenant un programme de travail pour les cinq premières matinées et les cinq premières séances de midi. Passons maintenant aux cinq premières soirées.

### **Que faire le soir au cours des cinq premières journées**

Le matin, vous pratiquez la relaxation. Vous apprenez à maîtriser le niveau alpha, dans lequel notre façon de penser est centrée. A midi, vous vous entraînez à former des images mentales, ce qui est une activité de l'hémisphère droit. Le soir, vous allez associer les deux. Vous allez vous relaxer et visualiser. Relaxation + Visualisation = Résultats. C'est aussi simple que cela. Et vous avez toujours connu cette formule : vous l'avez utilisée dans votre vie quotidienne. De quelle manière ? En revenant à la maison le soir après une dure journée de travail, vous vous détendez sur un siège confortable, et vous visualisez vos problèmes : combien les affaires marchent mal, combien de factures il vous reste à payer, à quel point votre maison est petite, ou votre voiture vétuste ou votre bébé malade, etc. Et vous vous faites du souci.

Lorsque vous vous relaxez et visualisez ainsi, vous êtes créatif. Mais que créez-vous ? Vous créez précisément ce que vous ne souhaitez pas. Vous apportez de l'énergie créative à vos problèmes. Et vous vous demandez pourquoi ceux-ci persistent.

Tout cela est en train de changer à présent. Vous allez utiliser cette formule pour créer des solutions et non des problèmes. Et comme cela va changer votre vie ! La relaxation du matin et la visualisation mentale de midi seront maintenant utilisées conjointement pour votre exercice du soir. Ces quelques minutes de relaxation et de visualisation avant d'aller dormir vous permettront non seulement de devenir plus expert dans ces deux domaines, mais aussi d'apporter rapidement d'importants changements à votre vie.

### **La relaxation progressive**

Passez consciencieusement en revue chaque partie de votre corps, pour la relaxer et sentir qu'elle répond.

Commencez par la tête et descendez jusqu'aux orteils. Procédez lentement et consciemment, en vérifiant que chaque partie du corps répond avant de passer à la suivante. Commencez la relaxation par le cuir chevelu, puis le front, les yeux, le visage, le cou, les épaules et les bras. Ne passez pas à la partie supérieure du dos tant que vous n'aurez pas senti la détente des épaules et des bras, qui se sentent délicieusement à l'aise. Passez ensuite à la poitrine, l'abdomen, la partie inférieure du dos, les hanches, cuisses, genoux, jambes, chevilles, pieds et orteils.

Vous n'avez pas besoin d'apprendre cette énumération par coeur ; il s'agit simplement d'une progression naturelle de la tête aux pieds. Lisez attentivement ces instructions pour la première soirée, et laissez la détente s'installer lentement et profondément.

Au cours des soirées 2 et 3, vous pouvez accélérer ce processus. Détendez rapidement le cuir chevelu, le front, les yeux, etc. Vous verrez que votre corps répond plus rapidement et plus profondément.

### **Programme d'action pour les soirées 1 à 5**

Au cours de ces exercices du soir, relaxez-vous comme vous l'avez fait le matin, puis suivez les instructions ci-dessous afin d'approfondir votre relaxation et vous rapprocher du contact avec l'autre côté.

*Soirée numéro 1* - Pratiquez la relaxation progressive décrite ci-dessus. Ensuite, vous souvenez-vous de la pastèque que vous aviez "vue" juste après le déjeuner ? Visualisez-la à nouveau. "Voyez" les graines, la chair rouge, l'écorce verte, et l'intérieur blanc de l'écorce. Faites-la se rapprocher de vous, grossissez-la. Souvenez-vous de son odeur et de son goût. Maintenant, faites-la disparaître. Faites de même avec un citron, puis avec un oignon. Terminez votre séance en comptant de 1 à 5 comme vous l'avez fait le matin.

*Soirée numéro 2* - Utilisez la technique accélérée de relaxation progressive décrite ci-dessus. Visualisez-vous comme vous l'avez fait aujourd'hui après le déjeuner. Changez l'image afin de vous voir plus jeune, en meilleure santé, plein de vitalité et radieux. Terminez la séance en comptant de 1 à 5 comme d'habitude.

*Soirée numéro 3* - Utilisez encore une fois la technique accélérée de relaxation progressive. Visualisez la personne que vous aviez visualisée à midi. Pardonnez à cette personne tous les conflits et mésententes que vous avez eus et, à votre tour, demandez-lui de vous pardonner. Sentez que cela a lieu réellement. Terminez la séance en comptant de 1 à 5.

*Soirée numéro 4* - Après avoir compté à rebours de 100 à 1, détendez les paupières. Concentrez-vous sur cette sensation, et permettez-lui de se transmettre tout le long de votre corps jusqu'aux orteils. Allez à l'endroit paisible que vous avez "vu" à midi. Répétez mentalement : "Chaque jour ma santé s'améliore et je deviens plus riche. Chaque jour, je m'améliore encore et encore dans ce que je fais, chaque jour je contribue à faire de ce monde un endroit meilleur à vivre". Terminez la séance en comptant de 1 à 5.

*Soirée numéro 5* - Commencez par le compte à rebours de 100 à 1. Visualisez votre lieu favori de relaxation. Visualisez maintenant votre maison ou votre lieu d'habitation de l'extérieur tel que vous l'avez vu après le déjeuner d'aujourd'hui. Entourez-le de lumière blanche. Voyez tout le bâtiment entouré de cette lumière blanche, brillante. Voyez cette lumière comme une lumière spirituelle, comme de l'amour et de la protection provenant de l'autre côté. Terminer votre séance.

### **Résumé des exercices hebdomadaires pour les journées 1 à 5**

Voici un résumé des cinq premières journées. Reportez-vous aux instructions détaillées si vous avez besoin de rafraîchir votre mémoire.

Ces cinq premières journées constituent votre pratique initiale de relaxation du corps et du mental ; elles vous apprennent également la précieuse technique d'imagerie mentale. Lorsque ce procédé vous deviendra plus familier, vous améliorerez vos performances. Vous serez en mesure d'appliquer la formule simple et en deux parties (relaxation + visualisation) pour obtenir l'aide de l'autre côté. Au cours des cinq journées suivantes, le processus deviendra plus court et vous continuerez à vous améliorer.

### Journée numéro 1

<b>MATIN</b>	Comptez à rebours de 100 à 1 Affirmez : "Plus profondément, plus rapidement" Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>MIDI</b>	Comptez à rebours de 100 à 1 Visualisez une pastèque verte Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>SOIR</b>	Comptez à rebours de 100 à 1 Faites une relaxation progressive Visualisez une pastèque, un citron, un oignon Terminez la séance en comptant de 1 à 5

### Journée numéro 2

<b>MATIN</b>	Comptez à rebours de 100 à 1 Affirmez : "Plus profondément, plus rapidement" Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>MIDI</b>	Comptez à rebours de 100 à 1 Visualisez-vous Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>SOIR</b>	Comptez à rebours de 100 à 1 Accélérez la relaxation progressive Visualisez-vous jeune et radieux Terminez la séance en comptant de 1 à 5

### Journée numéro 3

<b>MATIN</b>	Comptez à rebours de 100 à 1 Affirmez : "Plus profondément, plus rapidement" Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>MIDI</b>	Comptez à rebours de 100 à 1 Visualisez une autre personne Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>SOIR</b>	Comptez à rebours de 100 à 1 Accélérez la relaxation progressive Visualisez une autre personne et pardonnez-lui Terminez la séance en comptant de 1 à 5

### Journée numéro 4

<b>MATIN</b>	Comptez à rebours de 100 à 1 Affirmez : "Plus profondément, plus rapidement" Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>MIDI</b>	Comptez à rebours de 100 à 1 Visualisez un endroit paisible Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>SOIR</b>	Comptez à rebours de 100 à 1 Détendez les paupières Visualisez un endroit paisible Répétez mentalement une affirmation positive Terminez la séance en comptant de 1 à 5

### Journée numéro 5

<b>MATIN</b>	Comptez à rebours de 100 à 1 Affirmez : "Plus profondément, plus rapidement" Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>MIDI</b>	Comptez à rebours de 100 à 1 Visualisez l'extérieur de votre lieu d'habitation Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>SOIR</b>	Comptez à rebours de 100 à 1 Visualisez un endroit paisible Entourez votre lieu d'habitation de lumière blanche Terminez la séance en comptant de 1 à 5

## Comment améliorer le contact avec l'autre côté

Guillaume brûla les étapes. Il participait à un séminaire Silva au Texas. Un puits de pétrole de sa propriété était en train de s'assécher. Guillaume se relaxa pour approfondir son état alpha, puis il utilisa une technique Silva pour savoir où forer afin de trouver un nouveau puits. Il eut l'impression de recevoir une réponse. Il convoqua son équipe et lui indiqua l'endroit où il fallait forer. Elle se mit au travail lorsque Guillaume partit pour compléter sa formation Silva. Une fois celle-ci terminée en fin de journée, il découvrit que le forage avait atteint une profondeur telle qu'il n'était plus viable de continuer. L'équipe s'était donc arrêtée et était repartie sans trouver aucune trace de pétrole. Guillaume était furieux. Il appela son instructeur et lui parla de son échec.

"Vous n'avez pas attendu la fin de la formation", lui rappela l'instructeur.

"Je le sais. Mais j'étais impatient de localiser le pétrole".

"Attendez un instant", lui répondit l'instructeur.

Pendant que Guillaume attendait au téléphone, l'instructeur approfondit son état alpha et il demanda où forer pour trouver plus de pétrole dans cette propriété qu'il n'avait jamais vue.

"Vous vous êtes trompé de 150 mètres", annonça-t-il lorsqu'il revint au téléphone. "Recommencez à 150 mètres à l'ouest de l'endroit où vous avez foré hier".

Guillaume rappela son équipe. Elle forait à l'endroit indiqué par l'instructeur. Très rapidement, elle trouva du pétrole, et le puits s'avéra être le plus productif de la région cette année-là.

La morale de cette histoire est de *ne pas* me téléphoner pour solliciter mon aide, mais de vous entraîner à pratiquer les exercices indiqués, consciencieusement et intégralement, avant de commencer à appliquer ces techniques. Ne brûlez pas les étapes !

### La frontière la plus prometteuse

Dans une lettre récente adressée aux membres de l'Institut des Sciences de l'Intellect, le fondateur, le docteur Edgar D. Mitchell, astronaute de la mission Apollo 14, appela la pensée et l'esprit humain "la frontière la plus prometteuse de toutes". Il fit remarquer que des hommes et des femmes éminents dans des domaines aussi diversifiés que la psychologie, l'anthropologie, la neurophysiologie et la physique théorique étaient amenés à effectuer des recherches sur les ressources de l'esprit humain.

Ils étudient des sujets tels que :

- Le rôle de l'imagerie mentale, de l'affirmation et de la prière pour stimuler la guérison.
- Les raisons pour lesquelles les rêves éveillés des géants scientifiques tels qu'Einstein ont permis à la science de faire de tels bonds en avant.
- La nature de facultés spéciales bien documentées chez certaines personnes, telles que la clairvoyance, la télépathie et la connaissance antérieure.

Nul doute que l'exploration multinationale de l'Antarctique permettra de faire reculer une frontière importante. L'exploration de l'espace par la NASA peut également s'avérer immensément bénéfique pour l'homme, mais à mon avis, l'exploration de l'espace intérieur est sans conteste la frontière la plus prometteuse de toutes. Cette exploration ne se limite pas à la découverte de nouvelles ressources matérielles, comme c'est le cas au Pôle Sud. Elle va au-delà de la découverte d'autres formes de vie dans l'espace ou de la possibilité de coloniser la lune ou d'autres planètes. Il n'y a pas de limites à ces perspectives prometteuses.

Quelle limite peut-on imposer à l'autre côté ? Et quelle limite peut-on imposer à l'être capable de maîtriser sa connexion avec sa propre source ?

D'après Mitchell et ses confrères, "Il existe maintenant des preuves irréfutables que le mental est l'un des éléments clé (si ce n'est *l'élément clé*) pour le contrôle de presque toutes les maladies". Contrôlez votre mental et vous maîtriserez votre santé.

Le problème qui affectait votre santé ne provenait pas de l'autre côté. C'est vous qui en étiez à l'origine — votre mental, vos soucis, vos peurs, votre stress, vos pensées négatives. Et lorsqu'il s'agit de guérir, de recouvrer votre bonne santé, l'autre côté est toujours de votre côté.

Et la bonne santé n'est qu'un début. L'autre côté a pour dessein de faire de notre monde une planète d'abondance. L'abondance est partout. De même qu'un climat mental de bonne santé génère la bonne santé, un climat mental d'abondance engendre l'abondance. Ne vous en attribuez pas tout le mérite, laissez-en un peu pour l'autre côté.

### **Comment croire à "l'incroyable"**

Lorsque l'autre côté interpénètre le monde matériel pour aider à résoudre un problème qui lui a été soumis par votre hémisphère droit, le résultat ne peut pas toujours être expliqué en termes scientifiques, tout au moins en faisant appel à nos connaissances actuelles. Les scientifiques s'aperçoivent à présent qu'ils ne sont pas les observateurs neutres qu'ils prétendaient être autrefois.

Chacun des esprits participant à un projet scientifique est un facteur qui exerce une influence sur l'issue de celui-ci. La formation et l'expérience du scientifique déterminent ce qu'il est en mesure de voir.

Pendant des années, les scientifiques ont utilisé le test de la double fente pour déterminer si la lumière se transmettait au moyen d'un support ondulatoire ou particulaire. Lorsqu'un corpuscule de matière passe à travers une petite fente il crée de l'autre côté des franges d'interférence spécifiques. Pour une particule telle que du sable, la forme du tracé sera conique ; dans le cas d'une onde, elle se décomposera en ondes plus petites. Pour certains scientifiques, la lumière se comportait comme une particule, pour d'autres comme une onde. Chacun d'entre eux obtenait la réponse qu'il avait anticipée. On peut appeler cela la puissance de l'esprit sur la matière, mais leurs croyances et attentes agissaient sur le comportement de la lumière — ou leur perception de ce comportement. De nos jours, nous savons que la lumière peut se comporter soit comme une onde, soit comme une particule.

Pendant des années, les scientifiques ont pensé qu'une action A se produisant ici et une action B ayant lieu ailleurs devaient nécessairement être reliées ; il ne pouvait y avoir d'action à distance sans un élément intermédiaire identifiable tel que lumière, chaleur ou énergie. Actuellement, même si l'on n'est pas encore parvenu à l'expliquer, l'action à distance est acceptée comme un fait scientifiquement observable. Une action locale sur un atome peut avoir une incidence sur un atome à distance, sans agent intermédiaire identifiable.

Lorsque nous utilisons le mental pour nous mettre en contact avec l'autre côté, nous obtenons des résultats qui sont difficiles, voire impossibles à expliquer avec les connaissances scientifiques actuelles. La science a fait des progrès gigantesques, mais nous avons encore beaucoup à apprendre au sujet de notre univers.

Voici un autre phénomène incroyable que des scientifiques sont forcés d'accepter. Le *New York Times* a récemment publié un article d'après lequel un groupe de biologistes italiens, français, canadiens et israéliens a pu prouver qu'une réaction peut avoir lieu entre deux solutions même lorsque l'une d'elles a été diluée dans l'eau à un point tel qu'il n'en subsiste pratiquement plus rien.

*Nature*, l'un des journaux scientifiques les plus respectés et prestigieux du monde, fondé à Londres il y a plus d'un siècle, a publié le compte-rendu de cette recherche tout en précisant que les rédacteurs de l'article considéraient cela fort peu plausible. Ils commentaient : "Nous sommes certains que ces résultats doivent être erronés, mais nous n'avons pas été en mesure de les réfuter."

La deuxième substance était diluée à une part pour 10<sup>120</sup> - 10 suivi de 120 zéros. Cela signifie qu'il ne pouvait rien rester susceptible de provoquer une réaction chimique, et pourtant celle-ci avait eu lieu.

De quelle manière ? Posez-vous la question. Fermez les yeux en les tournant légèrement vers le haut et demandez-vous comment cela avait pu se produire. Avec l'aide de l'autre côté — réponse la plus vraisemblable.

### **Programme d'action pour les journées 6 à 10**

Au cours des cinq jours suivants, votre "travail" du matin devient plus simple, votre relaxation de midi plus intéressante et votre "entraînement" du soir plus fécond et plus pratique.

En d'autres termes, vos trois séances quotidiennes des journées 6 à 10 vous donneront la sensation de vous être considérablement rapproché du niveau alpha, de l'activation de l'hémisphère droit de votre cerveau et de la possibilité de réussir votre contact avec l'autre côté afin d'obtenir de l'aide.

En fin de formation, je conseille aux étudiants ayant participé aux séminaires de la Méthode Silva d'aller en alpha trois fois par jour afin de continuer à s'entraîner, à rester harmonisés et centrés. Je leur conseille également de rester chaque fois plusieurs minutes en alpha afin de programmer, d'après notre terminologie, des améliorations dans leurs propres vies et dans celles des êtres qui leur sont proches et chers. Cinq minutes en alpha c'est bien, dix minutes c'est très bien et quinze minutes excellent.

Si vous avez un problème de santé, l'état alpha est un niveau thérapeutique. Je vous apprendrai des techniques que vous pourrez utiliser à ce niveau afin de vous soigner. Quinze minutes en alpha trois fois par jour peut très bien constituer votre meilleure "médecine."

D'après une compagnie d'assurance-vie, quatre dépressions nerveuses sur cinq commencent non pas par des événements réellement stressants, mais plutôt par des soucis. Une étude semblable portant sur les patients d'une clinique médicale indiquait que 35 pour cent des maladies observées commençaient par des soucis.

Les exercices des journées 6 à 10 vous apprennent à annuler les motifs de préoccupation et à les remplacer par une pensée positive orientée vers la recherche de solutions. Ceci profite à chaque cellule et à chaque organe de votre corps, et prépare à une relation de travail entre vous et votre source — l'autre côté.

Vos comptes à rebours matinaux seront diminués de moitié, et il en sera de même à midi, ce qui vous laissera plus de temps pour les exercices spécifiques que vous aurez à y pratiquer. Par exemple, une partie de votre "travail" à midi consistera à visualiser que des événements se déroulent de la manière désirée. Vous programmerez votre ordinateur mental — et, si besoin est, l'Ordinateur central afin qu'ils se produisent réellement.

Le soir, suite au compte à rebours, vous aurez à pratiquer une technique d'approfondissement, soit pour renforcer la programmation de midi, soit pour établir une nouvelle programmation souhaitée. Je vais à présent détailler les instructions pour le matin, le midi et le soir ; ensuite, à la fin de ce chapitre, je résumerai votre programme complet pour la journée afin que vous puissiez le consulter facilement.

## **Que faire le matin au cours des journées 6 à 10**

Voici votre programme d'action matinal pour les cinq journées à venir :

1. Au réveil, adossez-vous contre l'oreiller.
2. Fermez les yeux en les tournant légèrement vers le haut, et comptez lentement à rebours de 50 à 1.
3. En parvenant au chiffre 1, dites-vous mentalement : "Chaque fois que je me relaxe de cette manière, je vais plus profondément et plus rapidement".
4. Répétez ensuite mentalement : "Les pensées positives m'apportent les bienfaits et les avantages que je désire".
5. Terminez votre séance comme précédemment, en comptant de 1 à 5 ; faites une pause au chiffre 3 et dites-vous mentalement : "En parvenant au chiffre cinq, j'ouvrirai les yeux, je serai tout à fait éveillé et en pleine forme". Au chiffre cinq, ouvrez les yeux et dites-vous mentalement : "Je suis tout à fait éveillé et en pleine forme".

On ne trouve donc que deux différences entre cette série de cinq matinées et la précédente : vous compterez de 50 à 1 et non de 100 à 1. Et vous ajouterez une deuxième affirmation pendant que vous êtes au niveau de relaxation, pour vous rappeler combien la pensée positive procure des bénéfices et des avantages.

Lorsque vous aurez complété les 20 jours de formation, l'emploi de la Méthode Silva pour obtenir l'aide de l'autre côté sera plus simple et plus rapide que n'importe lequel de ces exercices. Vous n'aurez besoin que de quelques secondes pour aller en alpha et programmer la réalisation d'un événement souhaité. Grâce à cet entraînement, vous serez en mesure d'aller instantanément en alpha.

Au cours de la deuxième série de cinq jours, vous n'avez plus besoin de compter à rebours de 100 à 1, mais de 50 à 1 car vous maîtrisez progressivement l'accès en alpha.

Vous êtes passé par ce niveau alpha deux fois par jour pendant toute votre vie, mais vous ne savez pas y rester. Bien que vous passiez par le niveau alpha lors de votre réveil matinal, et une deuxième fois en vous endormant le soir, vous ne maîtrisez pas la transition entre ces niveaux. Autrement, vous pourriez vous y arrêter et profiter des bienfaits et avantages du niveau alpha.

Maintenant, vous êtes en train d'acquérir cette maîtrise. Au cours des journées 11 à 15, votre compte à rebours sera de 25 à 1. Enfin, pendant les journées 16 à 20 votre compte à rebours sera de 5 à 1. Ce compte à rebours de 5 à 1 sera par la suite votre technique usuelle pour descendre en alpha.

En outre, vous n'aurez plus besoin de vous adosser sur le lit ni même de vous asseoir sur un siège confortable. Vous pourrez aller en alpha et visualiser mentalement votre programmation tout en marchant sur le trottoir ou en conduisant votre voiture.

## **Que faire à midi au cours des journées 6 à 10**

Pendant les cinq premières séances de midi, vous avez pris plaisir à visualiser — à "voir" des choses familières sur votre "rétine de l'esprit".

Au cours des cinq prochaines séances de midi, vous allez prendre plaisir à imaginer — à "voir" des visages, choses et endroits moins familiers sur votre "rétine de l'esprit".

La visualisation et l'imagination sont essentielles pour la clairvoyance. C'est pourquoi vous allez constamment vous entraîner à ces deux aspects de l'imagerie mentale.

Qu'est-ce que la clairvoyance ? Le *American Heritage Dictionary of the English Language* donne deux définitions :

1. Le pouvoir supposé de percevoir ce qui se trouve en dehors de l'intervalle de fonctionnement naturel des sens.
2. Intuition pénétrante aiguisée ou faculté perceptive subtile.

Dans la première, on trouve le mot "supposé" ; il s'agit peut-être d'un reliquat de l'époque précédant celle où les scientifiques ont commencé à s'intéresser à ce sujet. Depuis plusieurs années, des sujets participant à un projet de recherche subventionné par le gouvernement américain et appelé "Remote Viewing (visualisation à distance)" ont pu décrire précisément des scènes choisies aléatoirement et se déroulant à plusieurs milliers de kilomètres de là. Rien de "supposé" dans tout cela !

La deuxième définition ne me pose aucun problème, la clairvoyance est une intuition pénétrante, ce qui veut dire que c'est une technique de perception "intérieure", faisant appel à l'hémisphère droit. En raison de l'activation de l'hémisphère droit qu'il entraîne, le niveau alpha est notre connexion avec la clairvoyance. Nous avons de bonnes raisons de croire que cette partie de notre conscience se trouve au moins partiellement de l'autre côté. Elle peut percevoir des informations à distance, se trouvant dans le passé ou l'avenir. Cette manière de transcender la distance et le temps est une caractéristique de l'autre côté, le domaine créatif.

Ainsi, votre pratique de la visualisation et de l'imagination au cours des cinq prochaines journées prépare votre mental à la clairvoyance afin de vous procurer l'aide de l'autre côté.

Voici ce que vous aurez à faire : asseyez-vous sur un siège confortable, fermez les yeux, inspirez profondément et détendez votre corps à l'expiration. Tournez légèrement les yeux vers le haut et comptez à rebours de 50 à 1. En parvenant au chiffre 1, faites les exercices d'imagination détaillés ci-après pour les journées 6 à 10. Puis terminez la séance comme vous l'avez fait le matin, en comptant de 1 à 5 et en terminant par : "Je me sens tout à fait éveillé et en pleine forme."

*Journée numéro 6* - Après le compte à rebours, imaginez que vous êtes dans un magnifique jardin fleuri. "Voyez" les superbes fleurs, sentez les parfums. Pendant que vous examinez de près une fleur, "voyez" une goutte d'eau sur celle-ci. Observez toutes les couleurs de l'arc-en-ciel dans cette goutte d'eau. Comptez dans l'ordre croissant pour terminer la séance.

*Journée numéro 7* - Après le compte à rebours, imaginez un lac paisible. Il est tellement placide que, debout sur la berge et en regardant vers le bas, vous pouvez voir votre propre reflet dans l'eau. Observez-le et dites-vous mentalement trois mots : je t'aime. Comptez dans l'ordre croissant pour terminer la séance.

*Journée numéro 8* - Après le compte à rebours, imaginez-vous en train de faire quelque chose dont vous avez toujours rêvé. Savourez un rêve éveillé dans lequel vous êtes un inventeur, un musicien, un acteur ou un auteur célèbre, ce que vous auriez toujours aimé être. Voyez cette scène se réaliser, profitez-en. Comptez dans l'ordre croissant pour terminer la séance.

*Journée numéro 9* - Après le compte à rebours, imaginez que vous êtes en train de goûter vos aliments favoris. Choisissez votre soupe préférée, votre viande préférée, votre salade préférée, votre dessert préféré, ou n'importe quelle combinaison de quatre ou cinq aliments que vous aimez réellement. A chaque bouchée virtuelle, retrouvez la saveur de l'aliment et ressentez le plaisir de ce goût comme s'il était réel. Comptez dans l'ordre croissant pour terminer la séance.

*Journée numéro 10* - Après le compte à rebours, imaginez qu'il est une heure plus tard qu'en réalité. "Voyez" que d'agréables événements surviennent. Peut-être allez-vous vous faire un nouvel ami, ou bien trouver un nouveau client ou un associé. Peut-être résoudrez-vous un problème. "Tournez" mentalement un film de cet événement imaginaire et fortuit. Comptez dans l'ordre croissant pour terminer la séance. Ensuite, réfléchissez-y : cela est-il possible ?

## Que faire le soir au cours des journées 6 à 10

Au cours des cinq prochaines soirées, vous allez préparer le terrain pour que vos rêves oeuvrent pour vous. Votre pratique du soir se passera au lit, avant de dormir. Prévoyez un stylo et du papier sous votre oreiller ou près de votre lit afin de noter vos rêves.

Voici la méthode que vous allez suivre : une fois couché, fermez les yeux, inspirez profondément en tournant les yeux légèrement vers le haut et comptez à rebours de 50 à 1. En parvenant au chiffre 1, inspirez profondément et en expirant, relaxez votre corps de la tête aux pieds. Ensuite, dites-vous mentalement : "Je veux me souvenir d'un rêve et je vais me souvenir d'un rêve". Ne comptez pas dans l'ordre croissant pour vous sentir tout à fait éveillé comme vous le faites d'habitude.

Laissez-vous aller au sommeil au niveau de base. Vous vous réveillerez pendant la nuit, ou le matin avec le souvenir frappant d'un rêve. Notez immédiatement le thème principal du rêve.

Il arrive bien souvent que nous nous réveillions la nuit en nous souvenant d'un rêve, et que nous nous disions : "Je n'oublierai jamais celui-ci". Puis, le matin, il s'est évanoui. Nous étudierons ces rêves par la suite. C'est pourquoi vous devez les consigner par écrit.

Peut-être vous souvenez-vous déjà d'un ou de plusieurs rêves : c'est très bien. Mais faites néanmoins cet exercice, pour mieux maîtriser ce procédé.

Au cours des deux prochaines nuits, vous demanderez de vous souvenir d'un seul rêve. Les trois nuits suivantes, vous demanderez de vous souvenir de plus d'un rêve ; et vous finirez, au fur et à mesure de vos progrès, par vous souvenir de tous vos rêves.

*Soirées 6 et 7* — Après avoir compté à rebours de 50 à 1, détendez les paupières comme vous l'avez fait précédemment. Puis, dites-vous mentalement : "Je veux me souvenir d'un rêve et je vais me souvenir d'un rêve." Endormez-vous au niveau de base. Au réveil, consignez votre rêve par écrit.

*Soirées 8, 9 et 10* — Faites comme ci-dessus, mais cette fois-ci dites-vous mentalement : "Je veux me souvenir de mes rêves et je vais me souvenir de mes rêves." Vous vous réveillerez plusieurs fois au cours de la nuit, ou le matin, avec le souvenir frappant d'un rêve, que vous consignerez par écrit.

Si vous êtes enclin à des cauchemars et que vous en faites un au cours de cette période d'entraînement ou par la suite, en vous réveillant le matin comptez à rebours puis, une fois en alpha, dites vous mentalement : "J'ai fait ce cauchemar et cela me déplaît. Je ne veux plus jamais en faire, je ne vais plus jamais en faire." Vous maîtrisez la situation : vous pouvez déclencher les rêves souhaités et éloigner ceux qui ne le sont pas.

## Comment comprendre la signification de vos rêves !

Les gens qui dénigrent les rêves vous diront que ceux-ci sont probablement dus à une décharge de matériaux superflus de la part des neurones cérébraux — une sorte de nettoyage des lieux. Si c'était le cas, pourquoi cette soi-disant poubelle mentale serait-elle réintroduite dans la mémoire et pourquoi pourrions-nous nous en souvenir ? Les neurones cérébraux sont plus intelligents que cela.

Les rêves méritent bien notre attention ; autrement nous ne pourrions pas nous en souvenir. Ils doivent avoir une finalité. Si nous retenons cette hypothèse — comme dans le cas des rêves prémonitoires et de ceux qui permettent de résoudre un problème — quel pourrait être ce but ?

La priorité numéro un de nos neurones cérébraux est d'assurer la survie — au niveau de l'individu et de l'espèce humaine. Si vous envisagez vos rêves de ce point de vue, peut-être toucherez-vous le gros lot. A travers leur mécanisme des rêves, vos neurones cérébraux pourraient très bien être en train de vous tendre un miroir pour vous dire : "Voici la manière dont vous réagissez. Ceci génère du stress. Vous vous faites du mal et raccourcissez votre vie. Un changement d'attitude est requis".

C'est pourquoi vous devez prêter attention à vos rêves. Qu'essaient-ils de vous dire réellement, pour vous diriger vers certaines conduites génératrices de stress ? Il est parfois utile de supposer que tous les personnages du rêve correspondent à des aspects de vous-même. Le voisin, votre frère, votre père, le chien — pourraient-ils représenter vos relations de bon voisinage, votre nature fraternelle, paternelle, animale ? Demandez-vous quels aspects de vous-même requièrent davantage de contrôle positif.

A la fin de cette deuxième période, vous aurez des notes concernant les rêves de ces cinq dernières nuits ; étudiez-les. Quelles nouvelles connaissances vous apportent-ils ? Si un rêve spécifique ne vous paraît pas clair, comptez à rebours de 50 à 1. Approfondissez votre relaxation en allant à votre lieu favori de relaxation, et pendant que vous y êtes réfléchissez à votre rêve. Visionnez-le une nouvelle fois, demandez quelle est sa signification. Vous obtiendrez une réponse de la part de votre mental. Des réponses possibles vous parviendront. Vous pourriez même découvrir un élément qui vous permettra de prolonger votre vie.

### Résumé des exercices hebdomadaires pour les journées 6 à 10

Voici un résumé rapide de ce que vous aurez à faire matin, midi et soir au cours des journées 6 à 10. Souvenez-vous de fermer les yeux en les tournant légèrement vers le haut.

#### Journée numéro 6

<b>MATIN</b>	Comptez à rebours de 50 à 1 Affirmez : "Plus profondément, plus rapidement" Affirmez des "pensées positives" Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>MIDI</b>	Comptez à rebours de 50 à 1 Jardin fleuri Couleurs de l'arc-en-ciel Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>SOIR</b>	Comptez à rebours de 50 à 1 "Je veux me souvenir d'un rêve" Consignez-le par écrit

#### Journée numéro 7

<b>MATIN</b>	Comptez à rebours de 50 à 1 Affirmez : "Plus profondément, plus rapidement" Affirmez des "pensées positives" Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>MIDI</b>	Comptez à rebours de 50 à 1 Lac paisible "Je t'aime" Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>SOIR</b>	Comptez à rebours de 50 à 1 "Je veux me souvenir d'un rêve" Consignez-le par écrit

#### Journée numéro 8

<b>MATIN</b>	Comptez à rebours de 50 à 1 Affirmez : "Plus profondément, plus rapidement" Affirmez des "pensées positives" Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>MIDI</b>	Comptez à rebours de 50 à 1 Rêve éveillé de célébrité Trouvez-y du plaisir Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>SOIR</b>	Comptez à rebours de 50 à 1 "Je veux me souvenir de mes rêves" Consignez-les par écrit

### Journée numéro 9

<b>MATIN</b>	Comptez à rebours de 50 à 1 Affirmez : "Plus profondément, plus rapidement" Affirmez des "pensées positives" Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>MIDI</b>	Comptez à rebours de 50 à 1 Goûtez vos aliments favoris Faites que cela devienne réel Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>SOIR</b>	Comptez à rebours de 50 à 1 "Je veux me souvenir de mes rêves" Consignez-les par écrit

### Journée numéro 10

<b>MATIN</b>	Comptez à rebours de 50 à 1 Affirmez : "Plus profondément, plus rapidement" Affirmez des "pensées positives" Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>MIDI</b>	Comptez à rebours de 50 à 1 Avancez l'horloge d'une heure Visualisez que d'agréables événements surviennent Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>SOIR</b>	Comptez à rebours de 50 à 1 "Je veux me souvenir de mes rêves" Consignez-les par écrit

Vous vous trouvez à présent à mi-chemin. Vous êtes en mesure de vous mettre en contact avec le domaine créatif de l'Intelligence Supérieure. En vous souvenant de vos rêves, vous avez tout mis en place pour recevoir l'aide de l'autre côté.

Au cours des cinq prochaines journées, vous allez vous rapprocher de votre connexion à volonté avec le domaine créatif et avec l'Intelligence Supérieure, chaque fois que vous le souhaitez.

### **Exprimez toutes vos potentialités**

Il est important de comprendre que le souvenir des rêves nocturnes n'est qu'un début. Votre mental est soumis à votre contrôle jour et nuit, la voie royale vous est ouverte. Les rêves éveillés diurnes vous permettront de vous ouvrir à de nouveaux horizons, et les rêves nocturnes vous apporteront la compréhension.

La Méthode Silva, que vous êtes en train d'apprendre actuellement vous procure ce contrôle mental. En utilisant la Méthode Silva, vous commencez à savoir qui vous êtes vraiment et vous commencez à comprendre le soutien dont vous bénéficiez depuis l'autre côté.

Jusqu'à présent, vous vous êtes sous-estimé. Vous avez accepté d'être dévalorisé par vos parents, maîtres d'école, voisins, employeurs et banquiers. Vous vous êtes vécu comme un être d'intelligence limitée, avec des talents limités, des facultés limitées. A vos yeux, vous ne méritez qu'un amour limité, une quantité d'argent limitée, des responsabilités limitées.

La vision qu'on a de soi-même s'appelle l'image de soi. Cette image limitée de vous-même peut être vécue comme une prison que vous avez construite de vos propres mains. Vous ne pourrez jamais devenir meilleur que ce que vous pensez pouvoir être. La plupart des gens passent toute leur vie dans cette prison ; mais pas vous. Dès à présent, à n'importe quel instant, vous découvrirez que la porte de votre prison n'a jamais été verrouillée et que vous pouvez en sortir pour savourer une nouvelle vie sans limites.

Lorsque vos talents se révéleront au cours des journées suivantes, vous vous donnerez l'autorisation de quitter l'image emprisonnante de vous-même. Vous devez être prêt à admettre de bon coeur que vous avez maintenant accès à des pouvoirs longtemps sous-estimés, à employer ces pouvoirs et ces possibilités impressionnantes. Vous allez également aider d'autres êtres à s'éveiller à l'intégralité de leur être. Votre famille en profitera, vos collègues de travail également. Vous allez transformer le monde qui vous entoure.

Peut-être vous dites-vous encore : "Pas moi. J'ai entendu parler de ce genre d'histoires à succès ; elles n'arrivent qu'aux autres."

Vous avez raison. Tant que vous direz non, cela ne vous arrivera pas. Vous maintenez vous-même la porte de votre prison verrouillée. Vous vous dites : "Préservez le statu quo". Et vous y restez coincé.

Pensez à dire oui. A quoi cela pourrait-il ressembler, d'être plus intelligent, voire génial ? De pouvoir utiliser votre mental pour garder la forme ? De jouir des richesses de la vie ? D'être plus connecté avec le Créateur et exprimer plus de créativité ? D'obtenir l'aide du domaine créatif lorsque vous en avez besoin ?

Si vous pouviez savoir à quoi cela ressemble, vous ne pourriez certainement pas refuser ; vous accepteriez à coup sûr.

Et une fois que vous dites oui, vous pouvez faire en sorte que cela arrive.

### **Le canal créatif**

Comment seriez-vous si vous disiez "oui" pour devenir un meilleur canal créatif ? Connaissez-vous quelqu'un qui le soit ? L'une des manières de reconnaître de tels êtres est qu'ils sont chaleureux et attentionnés. Ils dégagent une sagesse tranquille. Ils font ce qu'ils aiment faire. Ils inspirent d'autres êtres. Ils prennent plaisir à la vie.

Aimeriez-vous vous "voir" tel que vous seriez après avoir dit oui à toute l'étendue de vos talents ? Dans un instant, je vous en donnerai l'occasion. Mais d'abord, lisez ces instructions :

1. Fixez-vous une priorité provisoire. Qu'est-ce qui est le plus important pour vous maintenant dans la liste qui suit : A) abondance B) amour C) santé ?
2. Faites l'exercice ci-dessous pour la priorité que vous venez d'établir. Remarquez qu'une rubrique sur l'amour s'applique aux célibataires et une autre aux lecteurs mariés.
3. Après avoir terminé l'exercice, ouvrez les yeux et lisez la rubrique finale appelée "aimer votre monde", puis reposez le livre pour pratiquer cet exercice.

### *Créer de l'abondance*

Comptez à rebours comme vous le faites dans vos séances d'entraînement actuelles (de 100 à 1, ou de 50 à 1), en fermant les yeux et en les tournant légèrement vers le haut. "Tournez" mentalement un film dont vous êtes le scénariste — il y est question de vous et de votre famille. Vous avez tout ce dont vous avez besoin et dès qu'un nouveau besoin survient, il est rapidement comblé. Devenez mentalement protagoniste du film. Quel sentiment cela vous procure-t-il de faire tout ce que vous voulez faire et d'avoir tout ce dont vous avez besoin pour cela ? Terminez la séance en comptant de 1 à 5, en vous sentant en pleine forme. Maintenant, posez ce livre et "tournez" votre film.

### *Trouver de l'amour (lecteur célibataire)*

Comptez à rebours comme vous le faites dans vos séances d'entraînement actuelles (de 100 à 1, ou de 50 à 1), en fermant les yeux et en les tournant légèrement vers le haut. "Tournez" mentalement un film. Vous êtes seul et vous ne voulez pas le rester. Vous cherchez quelqu'un que vous puissiez aimer et qui vous aimera — quelqu'un avec qui vous pourrez partager votre existence. Soudain, cette personne apparaît devant vous. Vous vous regardez dans les yeux. Vous êtes tous les deux en extase de vous être trouvés. Terminez la séance en comptant de 1 à 5, en vous sentant en pleine forme. Maintenant, posez ce livre et faites l'exercice.

#### *Trouver de l'amour (lecteur marié)*

Comptez à rebours comme vous le faites dans vos séances d'entraînement actuelles (de 100 à 1, ou de 50 à 1), en fermant les yeux et en les tournant légèrement vers le haut. "Tournez" mentalement un film. Votre épouse et vous êtes assis en train de lire. Vous n'avez pas grand-chose à vous dire. Et cette situation dure depuis quelque temps déjà. Soudain, vous vous regardez. Vous souriez tous les deux, posez vos livres, vous levez et marchez l'un vers l'autre. Vous vous regardez dans les yeux. Tous les malentendus et différends fondent. C'est comme si vous vous voyiez pour la première fois. C'est le début d'une bénédiction conjugale renouvelée. Terminez la séance en comptant de 1 à 5, en vous sentant en pleine forme. Maintenant, posez ce livre et "tournez" votre film.

#### *Créer un état de santé*

Comptez à rebours comme vous le faites dans vos séances d'entraînement actuelles (de 100 à 1, ou de 50 à 1), en fermant les yeux et en les tournant légèrement vers le haut. "Tournez" mentalement un film. Voyez-vous, et imaginez également que vous êtes médecin. Vous jouez les deux rôles. Observez-vous pendant que vous vous soignez. Visualisez-vous en train de réagir positivement au traitement, quel qu'il soit. Visualisez que vous vous débarrassez de tous les problèmes de santé qui vous tracassaient. Visualisez-vous vigoureux, plus jeune et rayonnant de bonne santé. Terminez la séance en comptant de 1 à 5, en vous sentant en pleine forme. Maintenant, posez ce livre et faites l'exercice.

#### *Aimer votre monde*

Comptez à rebours comme vous le faites dans vos séances d'entraînement actuelles (de 100 à 1, ou de 50 à 1), en fermant les yeux et en les tournant légèrement vers le haut. Visualisez la pièce dans laquelle vous vous trouvez comme si vous étiez au plafond et que vous regardiez vers le bas. Continuez à vous élever et imaginez que vous regardez d'en haut votre maison ou votre lieu d'habitation. Vous vous sentez bien. Permettez à votre imagination de prendre son envol. Vous pouvez voir la ville, le département, le pays entier. Permettez à votre imagination d'inclure toute la planète, l'intégralité du système solaire, de la galaxie, de l'espace. Ressentez de l'amour pour l'espace. Sentez que l'espace vous aime. Reportez cet amour sur la Terre, sur votre ville, sur la pièce dans laquelle vous êtes assis. Terminez la séance en comptant de 1 à 5, en vous sentant en pleine forme. Maintenant, posez ce livre et "tournez" votre film.

Etes-vous prêt à dire oui à la vie ? Préparez-vous à recevoir des bienfaits lorsque la vie vous dira oui à son tour.

## Conseils utiles concernant l'autre côté

Dans notre cours de formation à la Méthode Silva de Contrôle Mental, chaque étudiant utilise une méthodologie précise pour créer un "conseiller" imaginaire qui l'aidera à résoudre ses problèmes pendant qu'il travaille au niveau créatif.

Tout cela commença lorsque l'une de mes filles, alors âgée de six ans, essayait de soigner une femme qui m'avait téléphoné pour me demander de l'aide. Au milieu de sa rêverie, ma fille parut troublée.

"Qu'est-ce qui ne va pas, chérie ?" lui demandai-je

"Elle a des yeux tellement grands qu'elle m'effraie," fut sa réponse.

"Fais claquer les doigts de ta main gauche et elle deviendra plus petite," lui indiquai-je. Un moment plus tard, elle reprit ses efforts pour soigner la femme. Maintenant, elle était tout sourires.

"Que se passe-t-il maintenant, ma chérie ?" lui demandai-je.

"Elle est comme une poupée," répondit ma fille. "Elle ne m'effraie plus."

J'y ai réfléchi. Et si je n'avais pas été là ? Peut-être les jeunes devraient-ils avoir un adulte imaginaire dans leur laboratoire imaginaire, non pas en tant que baby-sitter, mais pour les aider si besoin est. Et peut-être bien que les adultes devraient en avoir un aussi.

Quand je décidai que mes étudiants allaient inviter ou créer un conseiller adulte, cela donna de très bons résultats. Chacun de mes étudiants s'adressait à cet adulte imaginaire pour lui demander un conseil permettant de traiter des problèmes de santé pendant qu'il se penchait sur un "cas". Des réponses leur parvenaient. Pas de manière audible apparemment, mais par l'intermédiaire de leur propre intelligence, comme s'ils étaient en train de les inventer. Ils recevaient tout simplement des instructions appropriées.

J'appréciais vraiment bien cette idée. Un jour, pendant que l'un de mes jeunes fils était en alpha pour travailler sur un cas dans son "laboratoire", je lui dis : "Demande à ton conseiller ce qu'il pense de mon idée de l'avoir créé".

Il dit : « D'abord, qu'est-ce qui te fait penser que c'était ton idée ? », répondit mon fils du tac au tac. Ce n'était pas vraiment une réaction de petit garçon.

De nos jours, huit millions de diplômés de la Méthode Silva de Contrôle Mental sont secondés par des conseillers imaginaires qui les aident à se mettre en contact avec leur autre côté.

### Comment choisir vos conseillers

Les stagiaires peuvent choisir leurs propres conseillers. Il peut s'agir de n'importe qui, vivant ou décédé ; un parent, un ami, un personnage historique ou religieux ou bien un personnage imaginaire. Après avoir complété votre dixième jour d'entraînement, vous pourrez créer des conseillers qui vous assisteront. Pour cela, vous irez à votre lieu favori de relaxation, et vous inviterez les gens que vous aurez choisi comme conseillers à vous y rejoindre. Désormais, chaque fois que vous voudrez recevoir l'aide de vos conseillers, retournez au lieu favori de relaxation choisi, où ils vous attendront.

Je recommande de choisir un conseiller et une conseillère, afin de disposer d'un large éventail d'assistance et de conseil. Pendant que je mettais au point cette formation avec l'aide de mes propres enfants, je faisais choisir à mes étudiants un seul conseiller. Mais il advint qu'un conseiller masculin refusât son aide à propos d'un trouble gynécologique : cela le mettait mal à l'aise. Depuis lors, nous avons recommandé à chaque stagiaire d'avoir deux conseillers, l'un masculin et l'autre féminin.

Je vais maintenant vous donner les instructions qui vous permettront de créer vos conseillers. Je pars du principe que vous avez fait vos exercices au fur et à mesure de vos lectures, et que vous avez complété la dixième journée. Mais rien ne vous empêche de différer la création de vos conseillers si vous le désirez, afin de parfaire votre entraînement dans les techniques que vous avez apprises.

Commencez maintenant à vous demander qui choisir pour conseillers. Imaginez leur apparence, s'il s'agit de personnages fictifs. Qu'ils soient réels ou non, vous allez les créer ; ils seront le résultat de votre imagerie mentale. Dans ce sens, ils ne sont pas matériels, et nous permettent donc de nous connecter avec l'immatériel — l'autre côté. Il n'y a donc pas lieu de s'étonner si lorsque nous nous adressons à nos conseillers pour leur demander une réponse, celle-ci soit digne d'un génie. Elle provient de l'Intelligence Supérieure avec laquelle nous nous connectons en nous relaxant et en utilisant l'imagerie mentale.

Même si vous choisissez votre frère cadet comme conseiller, il s'avérera être un génie par les réponses qu'il vous fournira lorsque vous lui demanderez de l'aide. Dans la mesure où ils nous relient à l'autre côté, les conseillers, quels qu'ils soient, sont des génies.

Comment les réponses vous parviennent-elles ? Lorsque vous êtes profondément détendus, que vous allez à votre lieu favori de relaxation et que vous posez une question à votre conseiller, la réponse ne vous est pas fournie par une voix tonitruante. Elle n'est pas audible, mais plutôt intérieure. Après avoir posé votre question, vous commencez à chercher la réponse par vous-même. La réponse de vos conseillers est perçue comme un message télépathique.

### **Comment créer vos conseillers**

Commencez par votre conseiller. Pour ce faire, vous pouvez choisir la position assise.

1. Fermez les yeux en les tournant légèrement vers le haut et comptez à rebours de 50 à 1.
2. Approfondissez votre détente au moyen de la technique de relaxation progressive rapide.
3. Allez mentalement à votre lieu préféré de relaxation.
4. Invitez votre conseiller masculin à vous y rejoindre. Voyez-le arriver. Créez-le. Imaginez qu'il se trouve là. Remerciez-le d'être venu.
5. Chaque fois que vous retournerez à cet endroit paisible et que vous demanderez de l'aide à votre conseiller, il vous y attendra. Pensez toujours à le remercier sincèrement lorsqu'il vous aide. Remerciez-le maintenant d'être là.
6. Terminez la séance en comptant de 1 à 5 ; répétez mentalement avant de commencer à compter, en faisant une pause au chiffre 3 et une dernière fois en parvenant au chiffre 5, que lorsque vous ouvrirez les yeux vous serez tout à fait éveillé et en pleine forme.

Après avoir terminé la séance, vous pouvez redescendre immédiatement pour créer votre conseillère, en vous servant de la même technique.

### **Comment obtenir l'aide de vos conseillers**

Vous ne ferez pas appel à vos conseillers tant que vous n'aurez pas complété cette formation et que vous n'aurez pas développé le contact avec l'autre côté. Vous utiliserez ce contact dans la deuxième partie et vous aurez l'occasion de profiter des conseils de ces génies.

Pour cela, vous irez en alpha — se sera une technique bien plus rapide — pour parvenir à votre lieu préféré de relaxation et inviterez l'un de vos conseillers à vous y rejoindre. Vous lui demanderez alors la réponse à votre question. Vous commencerez à réfléchir au problème, et la réponse recherchée parviendra à votre mental.

Edna G.H. créa un conseiller en visualisant un professeur d'anglais qu'elle avait eu à l'université. Il s'avéra utile pour toutes sortes de problèmes, et pas seulement pour ceux qui ressortaient de sa compétence.

Victor H. créa une conseillère en imaginant Florence Nightingale, qui lui fournit une aide précieuse non seulement pour des questions de santé mais également pour des problèmes financiers et relationnels.

Barbara B. me choisit en tant que conseiller. Beaucoup d'autres personnes en ont fait de même. Je suis sûr que mon niveau supra conscient sert à canaliser l'Intelligence Supérieure à n'importe quelle heure du jour et de la nuit, mais ceci n'interfère aucunement avec mon propre fonctionnement conscient.

D'autres ont choisi Einstein, Bouddha, Christophe Colomb, Jésus, Benjamin Franklin et bien d'autres. Parmi les conseillères, on compta Madame Curie, la Vierge Marie, Golda Meir et des centaines d'autres.

Bien sûr, les amis et parents, vivants ou décédés, peuvent également être pris pour conseillers. Le fait qu'ils soient vivants ne réduit aucunement leur connexion à l'autre côté. De notre vivant nous sommes tous connectés au monde spirituel. Après la mort, nous nous trouvons dans le monde spirituel. Dans les deux cas, nous pouvons détecter des informations qui sont cachées à nos sens physiques. Imaginez l'énorme quantité d'informations que ceci peut représenter : des informations captées par des intelligences sur d'autres planètes, dans d'autres systèmes solaires et galaxies, peut-être même dans des systèmes invisibles se trouvant sur notre planète.

### **Que faire le matin au cours des journées 11 à 15**

Au cours de la troisième série de cinq jours, votre "entraînement" matinal devient encore plus simple. Maintenant, vous allez compter à rebours de 25 à 1. Vous serez tout aussi profondément relaxé, ou même davantage, avec ce compte à rebours réduit qu'avec le compte de 100 à 1 des cinq premières journées, ou celui de 50 à 1 des cinq journées suivantes.

Votre corps et votre mental apprennent à se relaxer. Votre compte à rebours requiert de moins en moins de temps. Etant donné qu'il est le facteur déclenchant, il vous sera toujours nécessaire. Mais au cours des matinées 16 à 20, vous allez utiliser le compte de 5 à 1. Ce compte sera par la suite votre méthode standard pour aller en alpha.

Votre programme d'action matinal pour les cinq matinées des journées 11 à 15 est le même que pour les cinq matinées des journées 6 à 10, si ce n'est que le compte à rebours est maintenant réduit. En résumé :

1. Adossez-vous au montant de votre lit.
2. Fermez les yeux en les tournant légèrement vers le haut et comptez lentement à rebours de 25 à 1.
3. Dites-vous mentalement : "Chaque fois que je me relaxe ainsi, je vais plus profondément et plus rapidement".
4. Répétez ensuite mentalement : "Les pensées positives m'apportent les bienfaits et avantages que je désire".
5. "Un, deux, trois... En parvenant au chiffre 5, je serai tout à fait éveillé et en pleine forme".

6. "Quatre, cinq". Ouvrez les yeux. "Je suis tout à fait éveillé et en pleine forme !"

Au cours de ces cinq journées, vous irez plus profondément et plus rapidement en alpha. Il est donc d'autant plus important d'insister sur l'affirmation "Tout à fait éveillé, en pleine forme !" que vous répétez mentalement à deux reprises, en sortant du niveau alpha : en faisant une pause au chiffre 3, puis une nouvelle fois lorsque vous ouvrez les yeux en parvenant au chiffre cinq.

Observez que nous utilisons maintenant un point d'exclamation après cette affirmation. Ceci vient du fait que celle-ci doit être plus dynamique et renforcée. Etant donné que vous êtes allé plus profondément en alpha, il vous faut insister davantage sur "Tout à fait éveillé" afin de revenir au niveau bêta.

Si vous ne revenez pas complètement, vous ne courez aucun danger — en tout cas pas plus que lorsque vous vous levez le matin sans être totalement réveillé. Bien des bâillements ! "Une autre tasse de café, s'il vous plaît."

### **Que faire à midi au cours des journées 11 à 15**

Quelque part dans votre chambre à coucher, il y a de petites feuilles de papier ou un bloc-notes dans lequel vous avez consigné vos rêves des cinq dernières nuits (soirées 6 à 10). Ils constitueront pour vous une lecture intéressante, qui fera partie de votre "entraînement" pour les cinq prochaines séances de midi.

Chaque fois que nous allons en alpha, nous devenons plus créatifs. Ceci est démontré par l'un de nos instructeurs Silva pendant ses cours. Il demande à ses étudiants d'écrire une phrase quelconque qui leur vient à l'esprit. Il les fait ensuite aller en alpha, ouvrir les yeux et écrire une nouvelle fois ce qui leur passe par la tête.

Ensuite, chaque étudiant lit devant toute la classe les deux phrases, sans indiquer laquelle a été écrite en alpha. Dans presque tous les cas, la classe réussit à identifier cette dernière. Ce qui est écrit en alpha est généralement plus philosophique et comporte plus de sagesse et de créativité. Son sens est en général plus profond que celui de la phrase écrite en bêta.

Vous allez maintenant utiliser ce supplément de sagesse et de créativité que vous possédez en alpha pour mieux interpréter vos rêves. Vous allez lire ceux-ci en bêta, en sélectionner quelques-uns qui retiennent votre attention, puis les relire en alpha.

Vous allez vous exercer à utiliser votre hémisphère droit et vous apprendrez par la même occasion des indices importants sur vous-même. Voici la méthode à suivre à midi pendant les cinq prochaines journées :

*Journée numéro 11* - Regroupez les notes concernant vos rêves de ces cinq dernières journées et vérifiez que vous les avez sous la main pour les séances d'après déjeuner. Pour cette première séance de midi, allez en alpha avec un compte à rebours de 25 à 1, en tournant les yeux légèrement vers le haut ; en parvenant au chiffre 1, dites-vous mentalement : "Je vais ouvrir les yeux pour lire mes rêves. J'aurai une concentration supérieure et une meilleure compréhension pendant que je chercherai à décèler un indice ou un thème clé contenu dans plus d'un rêve". Vous n'avez pas besoin de compter dans l'ordre croissant pour terminer la séance puisque vous allez sortir du niveau alpha pendant que vous étudiez vos notes. Consignez par écrit les thèmes que vous aurez identifiés.

*Journée numéro 12* - Allez en alpha avec le compte à rebours de 25 à 1. Fermez les yeux et sélectionnez les rêves qui se rapprochent le plus du thème que vous avez identifié hier. Si vous vous sentez encore trop relaxé après ceci, comptez dans l'ordre croissant.

*Journée numéro 13* - Choisissez un rêve qui reprend le thème commun identifié, parmi les rêves sélectionnés hier. Relisez-le. Allez en alpha en comptant à rebours de 25 à 1. Passez en revue les scènes principales de ce rêve comme s'il s'agissait d'un film que vous visionnez une nouvelle fois. Lorsqu'il est fini, prolongez-en le déroulement. Que pourrait-il bien arriver ensuite ? Terminez la

séance en comptant de 1 à 5 et consignez par écrit la suite que vous venez de visualiser, ainsi que tout nouvel indice qui y serait contenu.

*Journée numéro 14* - Lisez les nouveaux indices que vous avez consignés hier par écrit. Allez en alpha avec le compte à rebours de 25 à 1. Réfléchissez à ces nouveaux éléments concernant votre conduite, vos attitudes ou émotions. Quelles modifications ou corrections vous serait-il possible et profitable d'adopter ? Terminez la séance en comptant de 1 à 5 et consignez immédiatement les modifications que vous avez envisagées en alpha.

*Journée numéro 15* - Lisez les modifications que vous avez consignées hier. Sélectionnez-en une. Allez en alpha en comptant à rebours de 25 à 1. Visualisez-vous avec le trait indésirable que vous avez identifié. Maintenant, faites en sorte qu'il disparaisse. Lavez-le à grande eau, soufflez dessus, gommez-le. Visualisez-vous libéré de ce trait indésirable ; vous vous percevez et vous sentez mieux que jamais auparavant. Terminez la séance.

Nous allons nous pencher maintenant sur des rêves récurrents, ou sur des thèmes qui reviennent dans différents rêves. Par exemple, dans un premier rêve, vous vous trouvez dans un train qui n'avance pas. Quelques nuits plus tard, vous rêvez que vous allez monter à cheval, mais celui-ci refuse d'avancer, ou bien il n'obéit pas lorsque vous tirez sur les rênes. Dans un troisième rêve de la même série, vous êtes pressé, mais vos jambes refusent d'avancer rapidement.

Tous ces rêves sont un indice de stress qui dans le cas présent dénote probablement une difficulté à progresser.

Les cinq séances de midi au cours des journées 11 à 15 ont permis à vos rêves de vous apporter de précieux indices sur vous-même.

Bientôt, vous serez plus en accord avec vous-même que jamais auparavant.

### **Que faire le soir au cours des journées 11 à 15**

Lorsque vous activez l'hémisphère droit de votre cerveau, il est utile de savoir comment l'utiliser.

Peut-être désirez-vous faire coïncider le moment où vous lirez la deuxième moitié de ce livre avec la fin de vos vingt journées d'entraînement, à la suite desquelles vous saurez effectivement aller en alpha, y rester et utiliser votre hémisphère droit. Vous pouvez continuer la lecture si la suite vous intéresse, mais ne commencez pas à utiliser les techniques vous permettant de résoudre des problèmes, attirer de l'argent ou améliorer votre vie — techniques décrites dans la deuxième partie de ce livre — tant que vous n'aurez pas atteint le vingtième jour.

Vous rencontrerez deux autres obstacles dont nous allons nous occuper pendant les séances du soir des journées 11 à 15, et qui empêchent l'activation complète de l'hémisphère droit. Il s'agit d'entraves que nous avons accumulées au fil des années, et dont une partie est emmagasinée dans le corps et une autre dans le mental.

S'il vous est déjà arrivé de vivre une expérience stressante ou traumatisante, vous avez pu constater qu'avec le temps elle s'est effacée en grande partie, mais pas complètement. Votre corps en conserve la "mémoire" par une tension dans un muscle, tissu ou organe.

Voici certains exemples d'expériences choquantes qui restent emmagasinées dans les muscles, tissus et organes du corps :

Accident automobile	Perte d'emploi
Décès dans la famille	Maladie grave
Faillite	Poursuite pénale
Vol ou vol qualifié	Grande déception
Aggression, ou autre délit	Querelle qui traîne en longueur
Marché rompu	Infidélité

Ces expériences négatives accumulées entravent la relaxation, premier volet de la formule d'activation de l'hémisphère droit. Par leur persistance, elles freinent le lâcher-prise si agréable.

Il existe un certain nombre de thérapies conçues pour décharger ces tensions emmagasinées, car celles-ci interfèrent non seulement avec la relaxation, mais également avec le fonctionnement correct, normal et sain du corps,

L'une de ces thérapies est le Rolfing, approche basée sur le massage des tissus profonds, mise au point par la regrettée Ida Rolf et pratiquée maintenant dans deux continents par des "rolfers" entraînés. La Technique Alexander en est une autre ; c'est un système d'exercices physiques renforcés par la concentration mentale. Ilana Rubinfeld combine plusieurs de ces thérapies avec la Gestalt Thérapie et avec ses propres approches dans la Méthode Synergique Rubinfeld.

Toutes ces techniques bien éprouvées requièrent un thérapeute spécialisé dans le but d'atteindre la relaxation.

La Méthode Silva vous donne les moyens de vous venir en aide pour instaurer cette détente. Voici comment vous allez procéder au cours des deux prochaines soirées :

Relaxez-vous. Imaginez que vous pénétrez à l'intérieur de votre corps. Donnez des instructions à ses différentes parties afin de libérer des mémoires négatives non nécessaires, en utilisant les mots exacts que je vous donnerai ci-après. Au cours de chacune de ces deux soirées, vous allez "rendre visite" aux différentes parties de votre corps où ces tensions sont le plus probablement accumulées.

### **Programme d'action pour les soirées 11 à 15**

*Soirée numéro 11* - Adoptez une position confortable sur un siège et non pas sur le lit. Allez en alpha en comptant à rebours de 25 à 1. Imaginez que vous vous trouvez à l'intérieur de votre jambe droite. Vous y trouverez un grand muscle. Saluez-le avec affection comme un ami cher. Puis dites-lui avec autorité : "Libère toutes les tensions, compressions ligamentaires et mémoires négatives non nécessaires pour fonctionner d'une manière normale et saine". Ensuite, "rendez visite" à votre jambe gauche, puis aux muscles des deux bras. Saluez-les avec affection et donnez-leur les mêmes instructions. Passez ensuite aux muscles du dos et de l'abdomen, puis à ceux du cou. Après leur avoir donné également des instructions, ajoutez : "Je demande à tous les autres muscles, tissus et ligaments de mon corps de libérer toutes les tensions, compressions ligamentaires et mémoires négatives non nécessaires, pour fonctionner d'une manière normale et saine". Terminez votre séance en comptant de 1 à 5.

*Soirée numéro 12* - Procédez de la même manière que la soirée précédente, mais cette fois-ci, rendez visite à votre coeur, poumons et foie, et donnez à chacun les mêmes instructions. Passez ensuite en revue vos intestins, reins et organes génitaux, et donnez à chacun les mêmes instructions. Ajoutez ensuite : "Je demande à tous les autres organes, glandes et systèmes de mon corps de libérer toutes les tensions, compressions ligamentaires et mémoires négatives non nécessaires pour fonctionner d'une manière normale et saine". Terminez votre séance.

A la fin de la douzième soirée, vous aurez permis à votre corps de se libérer d'une grande partie des résistances accumulées qui s'opposaient à la relaxation. Maintenant, lors de votre compte à rebours, vous descendrez vraiment plus profondément et plus rapidement.

Passons maintenant à la série d'obstacles emmagasinés dans votre mental et qui entravent le fonctionnement de l'hémisphère droit.

## Comment supprimer les obstacles mentaux

L'hémisphère gauche aime les conflits, la dichotomie, la polarité. L'hémisphère droit va au-delà de ces différences pour voir l'unicité.

Jean C. haïssait son frère. La querelle qui l'opposait à lui se prolongeait depuis quarante ans. Etant donné que les deux familles habitaient dans le même village, ces mauvais sentiments étaient fréquemment attisés.

Jean suivit la formation à la Méthode Silva, mais il lui était difficile de se relaxer et encore plus de créer des solutions par l'imagerie mentale. Il décida d'assister une nouvelle fois aux séminaires de formation, privilège gratuit accordé à tous les diplômés Silva. Au cours du déjeuner, il confia à l'instructeur qu'il n'était pas satisfait de ses résultats, raison pour laquelle il avait décidé ce recyclage.

"Je programme une journée parfaite mais celle-ci ne se réalise jamais," se plaignit Jean.

"Quelque chose vous gêne ?" demanda l'instructeur.

"Rien au monde", répliqua Jean.

"Des problèmes d'argent ?"

"Non, les affaires marchent très bien".

"La santé ?"

"Je ne me suis jamais mieux porté de ma vie."

"Vie amoureuse ?"

"Cela ne pourrait mieux se passer."

"Vous avez l'esprit tranquille ?"

"Qu'est-ce exactement, l'esprit tranquille ?" demanda Jean.

"C'est d'être en paix avec tout le monde et avec tout dans votre vie," suggéra l'instructeur.

"Bien sûr, j'ai l'esprit tranquille," répliqua Jean, pour ajouter après coup : "A une exception près".

"Il suffit d'une pierre pour faire des ronds dans l'eau," remarqua l'instructeur. "Quelle exception ?»

Jean commença à fustiger son frère. L'instructeur l'interrompit rapidement, pour lui expliquer que toute attitude négative envers une autre personne ancre le cerveau à l'hémisphère gauche, par la discorde que cela sème.

"L'hémisphère droit fonctionne à un niveau dans lequel nous sommes tous unis — le supra conscient ou l'inconscient collectif. Tout sentiment persistant de séparation s'oppose au sentiment d'unité", expliqua l'instructeur.

"Alors, que faire ?" demanda Jean, sur ses gardes.

"Lui pardonner"

"Jamais !" Jean se raidit visiblement. "Pas à ce fainéant !"

L'instructeur lui expliqua patiemment que son frère se comportait en fait de la manière dont il avait été programmé. Peu importait de quelle programmation il s'agissait ; le frère en question se comportait d'une façon qui lui semblait correcte. La réticence de Jean à passer l'éponge là-dessus ne blessait pas son frère, mais Jean lui-même ; elle pouvait à la longue affecter la santé de Jean et raccourcir sa vie.

"Alors, que voulez-vous que je fasse ?" demanda à nouveau Jean.

"Ce n'est pas ce que je veux, mais ce que vous voulez faire".

L'instructeur expliqua alors la technique. Jean devait aller en alpha, visualiser son lieu favori de relaxation, inviter son frère à l'y rejoindre, le voir arriver, puis lui pardonner en utilisant la communication subjective et solliciter son pardon.

"Sentez que le pardon est accordé et reçu", exhorta l'instructeur. "Etreignez mentalement votre frère. Terminez la séance. Sentez la différence, et voyez comment cela débloque l'aide de l'autre côté".

Jean se mit à l'oeuvre immédiatement après le déjeuner.

Quelques jours plus tard, il téléphona à l'instructeur. "J'ai programmé une journée parfaite, et c'est exactement ce qui est arrivé", l'informa-t-il.

Un mois plus tard, pour la première fois depuis des années, le frère de Jean lui téléphona et l'invita avec sa famille au mariage de sa fille. En fin de compte, ce fut la répétition objective d'une action subjective.

Ce que nous créons dans le domaine subjectif au moyen de notre imagination se manifeste dans le domaine matériel en tant que réalité.

### **Le nettoyage du mental**

Toute émotion négative refoulée pendant un certain temps peut entraver l'aide de l'autre côté en interférant avec le fonctionnement efficace de l'hémisphère droit. Voici quelques-unes de ces émotions négatives :

Jalousie	Haine
Animosité	Frustration
Mécontentement	Culpabilité
Ressentiment	Rejet
Suspicion	Amertume
Vengeance	Rivalité
Colère	Indignation
Peur	

En réalité, tous ces sentiments doivent céder leur place à une seule émotion : l'Amour. Néanmoins, pour aller de la négativité de la haine à la positivité de l'Amour, il faut passer par le pardon.

Au cours des trois prochaines soirées, vous allez pardonner subjectivement toutes les personnes qui ont occupé une place importante dans votre passé et votre présent. Cela changera votre vie.

Voici votre programme d'action pour les soirées 13 à 15 :

*Soirée numéro 13* - Assis sur un siège confortable, fermez les yeux en les tournant légèrement vers le haut et comptez à rebours de 25 à 1. En parvenant au chiffre 1, allez mentalement à votre lieu favori de relaxation. Vous y inviterez, l'une après l'autre, les personnes énumérées ci-dessous afin qu'elles viennent vous y rejoindre ; vous leur pardonnerez et leur demanderez d'être pardonné. Sentez que cela se passe réellement. Visualisez-vous en train de serrer la main ou d'étreindre chacune de ces personnes, morte ou vivante :

Grand-père paternel	Grand-père maternel
Grand-mère paternelle	Grand-mère maternelle
Père	Mère
Conjoint ou amant	Soeurs
Frères	Enfants

Terminez la séance en comptant de 1 à 5 comme d'habitude.

*Soirée numéro 14* - Pendant cette soirée, vous allez pardonner à tous les autres membres de la famille, mais pour gagner du temps, vous allez choisir par exemple un cousin pour "représenter" tous vos cousins, un oncle pour tous vos oncles, etc. Vous ferez de même pour différents groupes en dehors de votre famille :

Un oncle      Un membre de votre famille par alliance, d'une génération précédente  
Une tante    Un membre de votre famille par alliance, de la même génération  
Un neveu     Un membre de votre famille par alliance, de la génération suivante  
Une nièce    Un cousin  
Une cousine  Un ami  
Un voisin    Un collègue de travail  
Un enseignant

*Soirée numéro 15* - Nous avons gardé pour la fin une personne importante de votre vie : vous-même. Vous devez vous aimer avant de pouvoir aimer les autres. Invitez-vous dans votre lieu favori de relaxation comme s'il s'agissait de quelqu'un d'autre. Pardonnez-vous tous les défauts que vous pensez avoir, toutes les erreurs que vous pensez avoir commises, tous les événements peu agréables que vous pensez avoir provoqués. Etreignez-vous et terminez la séance en comptant de 1 à 5.

### Résumé des exercices hebdomadaires pour les journées 11 à 16

Voici un résumé rapide de ce que vous aurez à faire matin, midi et soir au cours des journées 11 à 16. Chaque jour, avant de commencer, passez en revue les instructions plus détaillées contenues dans ce chapitre.

#### Journée numéro 11

<b>MATIN</b>	Comptez à rebours de 25 à 1 Affirmez : "Plus profondément, plus rapidement" Affirmez des "pensées positives" Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>MIDI</b>	Comptez à rebours de 25 à 1 Formule pour affirmer votre concentration supérieure Relisez les notes concernant vos rêves Identifiez le thème Consignez-le par écrit
<b>SOIR</b>	Comptez à rebours de 25 à 1 Rendez visite à chaque muscle Affirmez "libération des tensions" Demandez une libération générale des tensions Terminez la séance en comptant de 1 à 5

### Journée numéro 12

<b>MATIN</b>	Comptez à rebours de 25 à 1 Affirmez : "Plus profondément, plus rapidement" Affirmez des "pensées positives" Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>MIDI</b>	Comptez à rebours de 25 à 1 Formule pour affirmer votre concentration supérieure Relisez les notes concernant vos rêves Choisissez les rêves reprenant un thème Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>SOIR</b>	Utilisez un siège Comptez à rebours de 25 à 1 Passez en revue les organes vitaux et les voies digestives Affirmez "libération générale des tensions" Terminez la séance en comptant de 1 à 5

### Journée numéro 13

<b>MATIN</b>	Comptez à rebours de 25 à 1 Affirmez : "Plus profondément, plus rapidement" Affirmez des "pensées positives" Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>MIDI</b>	Sélectionnez le rêve qui correspond le mieux au thème retenu Comptez à rebours de 25 à 1 Visionnez à nouveau votre rêve Prolongez-en le déroulement Terminez la séance en comptant de 1 à 5 Consignez les indices par écrit
<b>SOIR</b>	Utilisez un siège Comptez à rebours de 25 à 1 Allez à votre endroit paisible Pardonnez à des membres précis de votre famille Terminez la séance en comptant de 1 à 5

### Journée numéro 14

<b>MATIN</b>	Comptez à rebours de 25 à 1 Affirmez : "Plus profondément, plus rapidement" Affirmez des "pensées positives" Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>MIDI</b>	Lisez les indices consignés par écrit Comptez à rebours de 25 à 1 Réfléchissez aux indices Modifications de comportement à apporter Terminez la séance en comptant de 1 à 5 Consignez les modifications par écrit
<b>SOIR</b>	Utilisez un siège Comptez à rebours de 25 à 1 Allez à votre endroit paisible Pardonnez à ceux qui représentent les autres Terminez la séance en comptant de 1 à 5

### Journée numéro 15

<b>MATIN</b>	Comptez à rebours de 25 à 1 Affirmez : "Plus profondément, plus rapidement" Affirmez des "pensées positives" Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>MIDI</b>	Lisez les modifications indiquées Comptez à rebours de 25 à 1 Voyez le trait indésirable Faites-le disparaître Visualisez-vous libéré de ce trait indésirable Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>SOIR</b>	Utilisez un siège Comptez à rebours de 25 à 1 Allez à votre endroit paisible Pardonnez-vous Terminez la séance en comptant de 1 à 5

Au cours de ces cinq dernières journées, vous vous êtes entraîné à pratiquer cette technique, et vous vous êtes également ouvert à l'autre côté en contribuant à vous libérer de vos résistances physiques et mentales. Maintenant, vous êtes prêt à parfaire le contact.

Dans le chapitre suivant, je vous indiquerai comment compléter cette formation.

## Comment obtenir des réponses de l'autre côté

Ce chapitre contient des instructions pour les cinq dernières journées d'entraînement vous permettant de vous mettre en contact avec l'autre côté. Ces cinq dernières journées complètent votre formation. Si vous avez fait consciencieusement vos exercices, vous avez appris à ralentir vos ondes cérébrales jusqu'au rythme du niveau alpha ; pour cela vous avez fermé les yeux en les tournant légèrement vers le haut, inspiré profondément et compté à rebours de 5 à 1. En d'autres termes, vous savez activer l'hémisphère droit de votre cerveau en moins de temps qu'il n'en faut pour lire ce paragraphe.

Lorsque l'hémisphère droit est activé, vous êtes en contact plus étroit avec l'autre côté. Votre demande d'aide est mieux "captée" par l'autre côté et l'aide en provenance de l'autre côté est mieux "captée" par vous. Au cours de ces cinq dernières journées d'entraînement, vous allez commencer à utiliser le niveau alpha pour vous procurer des bienfaits. Il ne s'agira peut-être pas d'avantages déterminants pour votre vie ; vous pourrez vous les procurer ultérieurement. Mais il faut bien ramper avant d'apprendre à marcher, puis à courir.

L'une des raisons pour lesquelles ces bienfaits vont se manifester immédiatement est que vous avez maintenant commencé à utiliser une partie plus importante de votre mental. Si un accident tel qu'une congestion cérébrale détériorait une partie de votre cerveau, cela vous causerait un handicap sérieux. En revanche, en agissant pour élargir les ressources de votre cerveau, vous favorisez la venue de l'aide sollicitée.

Une grande partie de l'activité pensante de la plupart des êtres est négative : se faire du souci, s'appesantir sur les conflits, s'inquiéter de manquer de quelque chose. Ce genre de pensées nous pénalise. D'autres motifs de préoccupation s'ajoutent, nous nous enfonçons encore dans d'autres conflits et souffrons davantage des privations. La pensée négative se nourrit de pensées négatives, car elle étouffe la créativité et ouvre la porte à nos pulsions destructrices. Au lieu d'avancer, nous régressons. C'est cela notre châtiment — une certaine manifestation de la pensée négative. Vous pourriez dire que ce châtiment est pratiquement automatique. Mais voici de bonnes nouvelles : lorsque vous commencez à utiliser une plus grande partie de votre mental pour penser positivement, les récompenses peuvent, elles aussi, être automatiques.

### **Le pouvoir des images mentales positives**

Lorsqu'il s'occupait de l'étude de tumeurs à la Base Aérienne de Travis en Californie, Carl Simonton adapta la Méthode Silva pour aider ses patients à lutter avec succès contre leur cancer, par la relaxation et la visualisation de leur système immunitaire. Les résultats furent tellement spectaculaires que lorsque Simonton quitta les Forces Aériennes pour s'établir à son compte au Texas, un très grand nombre de personnes atteintes de cancer confluèrent de tous les coins du pays pour profiter des bienfaits de sa méthode.

Simonton décida d'orienter ses patients dès leur arrivée, afin de les mettre au courant de ce que cette méthode entraînait. Lorsque ses patients atteints de cancer apprirent ainsi qu'ils devraient participer eux-mêmes à leur guérison, la plupart décidèrent de retourner chez eux. Ils n'étaient pas prêts à assumer la responsabilité de leurs propres vies.

Etes-vous prêts à le faire ? A maîtriser une plus grande partie de votre mental dans un but précis ? A faire descendre le ciel sur terre ?

Le pouvoir sous-jacent aux images mentales est ce même pouvoir créatif qui a permis à notre univers de se manifester et qui continue à parfaire ce travail — tout au moins partiellement, à travers vous. Vous faites partie d'une équipe créative. Bien sûr, vous n'êtes qu'un membre d'une équipe plutôt nombreuse, mais qu'arrive-t-il à un membre d'une équipe lorsqu'il décide de n'en faire qu'à sa tête ? Le travailleur à la chaîne de montage est "réprimandé" par son supérieur. Le joueur de rugby est plaqué par l'autre équipe. Le politicien n'est pas réélu.

Les images mentales peuvent également être destructrices. Lorsque les pensées deviennent destructrices, elles provoquent des événements destructeurs.

Arthur M. était hypocondriaque. Il pensait qu'il était malade de ceci et malade de cela, et il l'était souvent. Il finit par présenter des symptômes réels qui demandaient des soins médicaux constants. Puis, il entendit parler de la Méthode Silva. Dès le premier jour de formation, il apprit la cause de ses problèmes de santé : sa pensée destructrice. Au quatrième jour de formation, tous ses symptômes avaient disparus.

Geneviève L. craignait pour sa vie. Plus elle lisait d'articles relatifs au crime et à la violence dans les journaux, plus elle voyait de reportages à ce sujet à la télévision, plus elle était effrayée. Elle avait les nerfs à fleur de peau. Puis un jour, un ami donna à Geneviève une copie de *La Méthode Silva de Contrôle Mental pour les chefs d'entreprise*. Elle comprit ce que ces images mentales négatives pouvaient provoquer à la longue : attirer justement ce qu'elle cherchait à éviter. Elle changea sa manière de penser, et sa vie passa de la pluie au beau temps.

Un Jet 747 allait atterrir à Honolulu lorsque le pilote s'aperçut qu'il ne pouvait pas faire sortir le train d'atterrissage, qui était bloqué. Il expliqua cette fâcheuse situation à la tour de contrôle. On lui demanda de tourner au-dessus de l'aéroport afin de donner aux véhicules d'urgence le temps de couvrir la piste d'atterrissage de mousse et de se préparer à apporter du secours. L'avion parvint à glisser jusqu'à l'arrêt, des rampes de glissement furent installées et plus de 200 passagers, ainsi que l'équipage, purent évacuer l'avion par les toboggans. Il n'y eut pas de blessés, et l'avion ne fut pas sérieusement endommagé.

L'un des passagers déclara à un journaliste que le film projeté au cours de ce voyage traitait justement d'un incident de ce genre : le train d'atterrissage d'un avion se bloquait. Une fois l'article paru, une lettre parvint à la rédaction avec cette question : les 200 cerveaux relaxés qui ont visualisé un train d'atterrissage défectueux n'ont-ils pas provoqué ce redoutable incident ?

On n'a pas besoin de s'appeler Uri Geller pour répondre par l'affirmative !

### **Comment avoir accès à l'intuition**

Une autre faculté mentale que nous nous attribuons tous provient en réalité de l'autre côté : l'intuition.

On définit l'intuition comme étant une forme de connaissance immédiate qui ne recourt pas au raisonnement. Celui-ci est l'apanage de l'hémisphère gauche, alors que l'intuition est la connaissance à travers l'hémisphère droit. L'hémisphère droit ne peut être en mesure de connaître ce que l'hémisphère gauche ignore, sauf si cette connaissance provient de l'autre côté. L'intuition est donc de l'intelligence en provenance de l'autre côté.

Tous les êtres ont plus ou moins d'intuition, même s'ils n'ont pas activé l'hémisphère droit par un contrôle conscient de leur mental. L'hémisphère droit ne sommeille pas complètement ; il fonctionne tout le temps, quoiqu'à un pourcentage réduit de ses possibilités.

L'autre côté accède à notre intelligence ; il peut jusqu'à un certain point entrer en communication avec nous. Lorsque nous sommes occupés dans ce monde matériel à la fréquence bêta, notre cerveau fait une chose remarquable : après quelques secondes, il passe en alpha automatique pendant environ une microseconde. Aucune explication concrète n'a été proposée à ce jour, mais il se pourrait que cela corresponde aux moments où l'autre côté accède à notre intelligence.

Une fraction de seconde suffit pour avoir des éclairs d'intuition, de créativité ou de connaissance. Mais le grand problème est que généralement ces éclairs de créativité ne parviennent pas à notre conscience. La maîtrise du niveau alpha permet à notre conscient de communiquer avec notre subconscient. Et ce contrôle requiert une modification des termes utilisés. Le subconscient, qui n'est plus "sub" ou en dessous du niveau de conscience, est plus exactement appelé "conscience intérieure". Nous sommes plus en mesure de recevoir et d'émettre des informations (programmation).

Un autre obstacle à la réception consciente de cet éclair d'intuition est le cerveau gauche, qui souvent ignore ce que l'hémisphère droit lui transmet. Souvenez-vous que les deux hémisphères sont reliés. Ils "communiquent" l'un avec l'autre. En fait, il y a autant de voies de liaison entre les deux hémisphères qu'il y a de téléphones sur terre. L'hémisphère gauche "capte" ce que l'hémisphère droit lui communique, mais il n'en tient pas compte. Vos vingt journées de formation permettent de mettre ces deux hémisphères davantage sur un pied d'égalité.

### **Etre comme un petit enfant**

Lorsque le fœtus est dans la matrice, son cerveau émet déjà des ondes cérébrales. Elles ont une fréquence delta : entre un demi et quatre cycles par seconde. Ces ondes delta continuent après la naissance de l'enfant et restent prédominantes jusqu'à l'âge de 4 ans environ. Au cours de cette période, l'enfant apprend à utiliser les sens physiques — d'abord le toucher, puis le goût et l'odorat, enfin l'ouïe et la vue.

A l'âge de 4 ans, le rythme des ondes cérébrales s'est déjà légèrement accéléré, jusqu'à ce que la fréquence prédominante corresponde aux ondes thêta. Le mental de l'enfant procède par induction pendant cette période. On affirme qu'à cet âge, l'enfant a appris les trois quarts de tout ce qu'il utilisera pendant le restant de ses jours. Entre l'âge de 7 et 14 ans environ, on peut considérer que l'enfant est en alpha puisque ses fréquences cérébrales prédominantes se sont accélérées pour atteindre 7 à 14 cycles par seconde ; le mental procède par déduction. L'enfant est maintenant imaginaire, inventif et créatif. Les impressions qui parviennent à ses neurones cérébraux sont maintenant combinées de différentes manières. Il résout des problèmes, a des compagnons de jeu imaginaires et jongle avec des idées qui surprennent souvent ses parents.

Certains enfants ont des facultés médiumniques. Ils savent des choses qu'ils n'ont aucun moyen de connaître. Certains voient les auras.

"Comment savais-tu que tante Emilie allait venir aujourd'hui ?" demandera peut-être un parent étonné.

"Je l'ai deviné", répond l'enfant.

Lorsque j'ai testé sur mes propres enfants ce qui allait par la suite devenir la Méthode Silva de Contrôle Mental, j'essayais surtout de les faire devenir de meilleurs étudiants, et de leur permettre d'obtenir de meilleures notes à l'école ; je leur posais donc des questions sur ce qu'ils étaient en train d'étudier. Parfois, ils répondaient à une question que j'allais leur poser avant que j'ouvre la bouche.

"Pourquoi as-tu répondu à cette question ? Je ne l'ai pas posée," disais-je.

"J'ai deviné que tu allais le faire," était la réponse invariable.

Par l'activation de leur hémisphère droit, les jeunes étaient devenus intuitifs.

Une autre définition de l'intuition est la capacité à deviner de manière exacte. Lorsque nous sommes intuitifs, c'est comme si quelqu'un nous disait ce que nous avons à faire. L'hémisphère droit fonctionne comme un récepteur radio, et nous obtenons un message clair et net.

Bien sûr, l'information qui nous parvient intuitivement n'a rien à voir avec le fait de deviner. Elle nous arrive par l'intermédiaire de notre connexion à une intelligence plus vaste que la nôtre. Seulement, nous avons l'impression de l'avoir devinée. C'est comme cela que nous ressentons souvent les intuitions.

Malheureusement, les enfants commencent à produire surtout des ondes bêta — 14 à 21 cycles par seconde — lorsqu'ils atteignent 14 ans environ et qu'ils parviennent à la puberté. Maintenant, ils s'intéressent à la maîtrise de l'environnement externe (hémisphère gauche) et au fait de devenir plus raisonnables, logiques et analytiques (hémisphère gauche).

### **L'intuition suite à la formation alpha**

Les diplômés Silva sont comme des enfants. Leurs cerveaux émettent davantage d'ondes alpha. Ils n'ont pas besoin de compter à rebours pour être intuitifs, car leur pensée est devenue centrée. Les diplômés Silva détendent automatiquement les yeux en les tournant légèrement vers le haut lorsqu'ils doivent résoudre des problèmes. Même en dehors de ce cas, les hémisphères gauche et droit collaborent étroitement.

Robert S., instructeur Silva, animait un séminaire dans une autre ville. Pendant la pause du déjeuner, il décida de rester dans sa chambre d'hôtel qui se trouvait quelques étages au-dessus de la salle où le stage se déroulait. Alors qu'il s'étirait sur son lit, une pensée alarmante lui vint à l'esprit : *quelque chose est en train d'arriver à mon manuel d'instructeur.*

Sans le manuel, le cours ne pouvait avoir lieu. Robert sauta sur ses pieds, se précipita hors de sa chambre, appela l'ascenseur et descendit vers la salle de cours. Le manuel ne se trouvait plus sur le lutrin où il l'avait laissé !

Il se précipita hors de la pièce, en se demandant où pouvait être son manuel. Il se retrouva en train de marcher le long du couloir de l'hôtel, de tourner et d'arrêter devant un bureau — que l'hôtel mettait à la disposition des hommes d'affaires. Il y pénétra. Une secrétaire était assise à un bureau au fond de la pièce. Il s'avança ; derrière elle, il y avait une photocopieuse dans laquelle se trouvait son manuel de cours Silva !

"C'est mon livre," dit-il.

A cet instant, l'un de ses étudiants entra. En voyant Robert, il pâlit, avoua sa faute et s'excusa d'avoir pris le manuel.

"Maintenant, je crois aux ESP (perceptions extrasensorielles)," dit l'étudiant. "Je viens d'en avoir un exemple."

Robert S. n'avait pas eu besoin d'aller en alpha pour vivre cette expérience. Son hémisphère droit était naturellement activé, grâce à sa formation à la Méthode Silva.

Il arrive souvent qu'un diplômé Silva ressente soudain l'impulsion de téléphoner à quelqu'un, pour apprendre que cette personne avait besoin de le voir. Un autre se sentira incité à prendre une route différente de celle qu'il avait l'intention d'emprunter, et apprendra ensuite qu'un contretemps ou un accident y étant survenu, il aurait pris du retard s'il avait suivi son idée initiale. D'innombrables "coïncidences" et de multiples "découvertes heureuses et inattendues" arrivent sans que la personne descende en alpha. C'est l'état alpha qui vient à elle — naturellement.

Une intelligence là-bas est certainement à l'oeuvre. Cette intelligence a toujours oeuvré en notre faveur, mais des communications imparfaites nous ont empêché d'en récolter les bénéfices. Tout le monde est intuitif, mais la petite voix de l'intuition est inaudible pour la plupart des gens, ceux qui sont excentrés dans leur pensée. Lorsque celle-ci devient centrée, la voix de l'intuition est "captée" plus facilement.

### **Comment centrer votre pensée**

Au cours des journées 16 à 20, vous ferez le matin, le midi et le soir, des exercices qui vous permettront de contrôler les deux hémisphères cérébraux.

"Qu'arrive-t-il alors ?" demandez-vous.

"Votre pensée devient centrée", est ma réponse.

"En quoi cela peut-il m'aider ?" pourrait être votre prochaine question.

"Vous devenez illuminé".

"Expliquez-moi ce que cela veut dire".

"Votre conscient est accordé à votre supra conscient, qui fait partie de l'Intelligence Supérieure", vous dis-je patiemment.

"Cela veut-il dire que je deviens une partie de Dieu ?" Vos questions deviennent de plus en plus hardies.

"Vous êtes déjà une partie de Dieu. Cela veut dire que vous saurez mieux le manifester pratiquement dans votre vie". Vous m'avez forcé à tenir le rôle du philosophe.

"Je suis pragmatique : quel est le résultat final ?" Vous avez choisi le rôle du cadre supérieur commercial.

"D'une part, vous devenez une personnalité intégrée. Vous n'avez plus de conflits intérieurs. Vous devenez un meilleur décisionnaire. Vous avez un niveau de conscience supérieur qui vous donne un sentiment d'unité avec tous les êtres, et de ces êtres avec vous". J'ai l'impression que ma réponse n'a pas été assez pragmatique.

"Unité ? Je ne comprends pas. En quoi cela me profite-t-il ?"

J'avais raison. Cette fois-ci je tourne les yeux légèrement vers le haut et j'attends que la réponse me parvienne. "Vous disposez du pouvoir requis pour avoir une influence sur les gens, pour votre bien et le leur, et de la sagesse vous permettant d'utiliser ce pouvoir pour le bien de l'humanité".

Vous hochez la tête. Je remercie silencieusement. Et vous continuez votre lecture.

Au cours des trois prochaines matinées, vous sortirez du lit au réveil pour vous asseoir sur un siège. Vous fermerez les yeux en les tournant légèrement vers le haut, inspirerez profondément et en expirant, relaxerez complètement votre corps. Ensuite, vous compterez à rebours de 5 à 1 pour descendre en alpha. Une fois à ce niveau, vous répétez les affirmations habituelles et vous ajouterez : "Tous les jours, à tous points de vue, je vais mieux, de mieux en mieux". Terminez la séance en comptant de 1 à 5 comme d'habitude.

Les seules différences par rapport aux exercices précédents sont que votre compte à rebours sera réduit, que vous serez assis sur un siège et non sur un lit, que vous inspirerez profondément après avoir fermé les yeux, et que vous affirmerez "mieux, de mieux en mieux".

Il y aura une autre différence au cours des deux dernières matinées de cette dernière série de cinq jours : vous allez vous procurer l'aide de l'autre côté, afin que cette journée devienne meilleure.

Vous m'avez bien entendu. Non, nous ne sommes pas en train de brûler les étapes. Vous êtes maintenant en contact avec votre Moi Supérieur qui est connecté, par l'intermédiaire de l'autre côté, au Moi Supérieur des personnes qui interviennent dans votre journée.

Ne présumez pas que, sous prétexte qu'il s'agit de votre premier essai, seules de petites améliorations pourront intervenir dans votre journée. Autrement, vous seriez en train de programmer des améliorations limitées. Pourquoi ne pas lâcher prise et permettre à Dieu d'agir ?

Attendez-vous à un miracle !

### **Que faire le matin au cours des journées 16 à 20**

Au début de ce siècle, un français appelé Emile Coué apprit aux gens à se regarder dans un miroir et répéter encore et encore : "Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux".

Comparez ceci avec la nouvelle affirmation que vous rajouterez à vos séances matinales et vous penserez peut-être que j'ai amélioré la phrase de Coué d'un "mieux".

Mais mon affirmation est supérieure à celle de Coué de plusieurs autres manières. Descendre en alpha est cent fois plus efficace que se regarder dans un miroir ; à ce niveau, cette affirmation atteint votre ordinateur mental et le programme pour que vous soyez mieux, de mieux en mieux.

Soumettez maintenant votre séance matinale à un examen minutieux afin de vous familiariser avec cette technique. Lorsque vous l'aurez apprise, vous n'aurez pas besoin d'interrompre votre relaxation pour consulter ce livre.

#### *Matinées 16 à 18*

1. Au réveil, asseyez-vous sur un siège confortable.
2. Fermez les yeux en les tournant légèrement vers le haut, inspirez profondément et en expirant, relaxez complètement votre corps.
3. Comptez lentement à rebours de 5 à 1.
4. Dites-vous mentalement ces trois affirmations : "Chaque fois que je me relaxe de cette manière, je vais plus profondément et plus rapidement".  
"Les pensées positives m'apportent les bienfaits et les avantages que je désire".  
"Tous les jours, à tous points de vue, je vais mieux, de mieux en mieux".
5. Terminez la séance comme d'habitude en comptant de 1 à 5, en étant tout à fait éveillé et en pleine forme.

Relisez ces cinq étapes encore une fois. Puis, posez le livre, supposez que c'est le matin et que vous venez de vous réveiller. Maintenant, mettez ces cinq étapes en pratique.

*Matinées 19 et 20* - Reprenez les étapes 1 à 4 ci-dessus, mais avant de terminer la séance (étape numéro 5), "tournez" mentalement un film d'une journée qui se déroule merveilleusement bien. Nous allons maintenant débattre du scénario de ce film. En réalité, vous êtes en même temps le scénariste et le metteur en scène. Je suis juste un conseiller.

L'une des manières de "visualiser" mentalement le déroulement d'une journée consiste à inclure une horloge dans l'image. Vous savez dans les grandes lignes ce que vous allez faire à, disons, neuf heures du matin. Visualisez donc les aiguilles de l'horloge marquant neuf heures. "Voyez-vous" en train de faire ce que vous êtes censé faire à cette heure-là. Peut-être vous trouvez-vous à votre bureau, ou sur votre lieu de travail. Voyez tout ce qui vous entoure en ordre, bien rangé, sous contrôle.

Visualisez-vous heureux et prenant plaisir à votre travail. S'il y a d'autres personnes, leurs allées et venues se déroulent dans la bonne humeur ; tout le monde est efficace et productif.

Maintenant, avancez les aiguilles de l'horloge jusqu'à dix heures. Vous êtes en avance. Peut-être le courrier est-il arrivé, et qu'il vous apporte de bonnes nouvelles.

Il est maintenant onze heures. Quelle que soit la signification que vous donnez à "une bonne journée", visualisez sa réalisation. Des appels téléphoniques, des visites, des ventes, des clients — tout se produit conformément à vos souhaits.

Continuez à faire avancer les aiguilles de l'horloge d'heure en heure. "Voyez" que d'agréables événements surviennent. Terminez mentalement votre film avec une image où vous exprimez la joie que vous ressentez à la fin d'une journée parfaite. Terminez la séance en comptant de 1 à 5, en étant tout à fait éveillé, en pleine forme et prêt à vivre une journée merveilleuse !

### **Que faire à midi au cours des journées 16 à 20**

Si vous pouviez voter en faveur de votre "moi" le plus important, quel aspect de vous-même choisiriez-vous : moi physique, moi mental, Moi Supérieur ?

Voyons comment chacun de ces moi pourrait se mettre en campagne pour gagner votre adhésion.

Moi physique : "Je suis ton corps. Sans moi, tu ne pourrais pas savourer la vie. Je te suis indispensable".

Moi mental : "Je fais fonctionner ton corps. Sans moi, il ne serait pas opérationnel. Aussi suis-je le moyen par lequel tu reçois et exprimes le plaisir. Le mental est intelligence. Je suis ton vrai moi".

Moi Supérieur : "Je suis l'une des sources d'intelligence de ton mental. Je suis la source de vie de ton corps. Je suis ta connexion avec tes origines. Sans moi, tu serais séparé de l'unité avec le tout, seul, à la dérive, tu ne serais rien".

Je ne sais pas ce que vous en pensez mais quant à moi, je penche en faveur du moi mental. Bien sûr chacun des trois est essentiel, mais le moi mental nous permet de nous mettre en contact avec les deux autres et de parvenir ainsi à l'épanouissement de nos ressources.

En complétant les cinq dernières journées "d'entraînement", vous ouvrez le moi mental au moi physique et au Moi Supérieur. Par conséquent, le moi mental peut mieux contrôler le corps et mieux accueillir l'intelligence en provenance du Moi Supérieur.

Vous aurez alors à votre disposition ce qu'il y a de mieux dans chacun de nos trois "moi". Le summum des deux mondes : ce côté-ci et l'autre côté.

Au cours des cinq prochaines séances de midi, vous allez programmer des bienfaits pour l'humanité, l'avènement d'un monde meilleur.

Qu'est-ce qui permettrait à ce monde de devenir meilleur ? Je suis sûr que nous pouvons nous accorder pour dire que le monde serait meilleur s'il n'y avait pas de guerres, si on ne s'adonnait pas aux drogues ou à l'alcool, s'il n'y avait pas de maladies.

Voici quelques autres changements avec lesquels vous pouvez être d'accord ou pas. Vous pouvez choisir dans la liste suivante, ou remplacer ces propositions par les vôtres :

- Des hôpitaux utilisant des approches holistiques pour renforcer les approches conventionnelles
- Des écoles enseignant aux étudiants à centrer leur pensée
- Des diplomates versés dans la communication
- La diminution des crimes et délits
- Des aliments plus naturels
- Des forêts protégées, et le respect de l'écologie des gens recouvrant leur liberté dans des pays totalitaires
- Les partis pris et les préjugés cédant la place à l'acceptation et à la compréhension
- L'abondance pour tous les êtres de la planète

Il s'agit bien de bienfaits pour l'humanité, mais vous n'êtes pas forcé de vous sentir un bienfaiteur du monde en les programmant. Vous pouvez être complètement égoïste — vous êtes un membre de l'espèce humaine. Si vous commencez par cette liste et que vous y ajoutez vos propres motifs de préoccupation, vous aurez bien des choses à programmer. Quelque soit le problème retenu, la technique sera la même.

*Journées 16 à 20* – Asseyez-vous sur un siège confortable. Fermez les yeux et inspirez profondément. En expirant, relaxez votre corps et baissez complètement la tête. Répétez deux affirmations matinales : "Les pensées positives m'apportent les bienfaits et les avantages que je désire", et "Tous les jours, à tous points de vue, je vais mieux, de mieux en mieux". Tournez mentalement un film sur l'une des régions du monde, touchées par ce genre de problème. Le début du film dépeint la situation actuelle. Voyez-la s'améliorer. Terminez par une "scène" dans laquelle il ne reste plus trace du problème. Terminez la séance en comptant de 1 à 5, en vous sentant en pleine forme. Abordez un problème mondial différent au cours des quatre prochaines séances de midi.

## L'expérience d'être relié au Moi Supérieur

Dans de nombreux articles de presse, enregistrements et conférences, l'astronaute Edgar Mitchell décrit ce qu'il a ressenti en regardant la planète Terre lors de son voyage de retour de la lune. C'était une vision majestueuse et spectaculaire, qui lui a permis de savoir que l'univers est habité par une intelligence lui donnant un sens et une direction, au même titre que son véhicule spatial avait un sens et une direction.

Mitchell a décrit cela comme une connaissance empirique et non pas comme le résultat d'une abstraction logique ou d'un raisonnement déductif. Cette connaissance parvint à sa conscience comme une vérité. Il n'était pas en mesure de "voir" cette dimension invisible, mais il en était aussi persuadé que de la réalité visible. Il savait qu'elle était là, et qu'elle conférait à l'univers une direction à son évolution.

Un voyage vers la lune est un événement qui peut élargir la conscience ; il stimule l'imagination, active l'hémisphère droit, et la connexion avec l'Intelligence Supérieure est enclenchée comme un commutateur. Le "savoir" de Mitchell devint ainsi supra conscient. Il prit conscience de l'autre côté, et cela le bouleversa.

Par bonheur, nous n'avons pas besoin d'aller sur la lune pour vivre une expérience aussi palpitante : il y a bien d'autres manières de le faire. La Méthode Silva en est une — moins spectaculaire et plus lente, mais elle vous y amène également.

Vous y parvenez en ce moment-même.

Peut-être ne ressentez-vous pas l'émerveillement décrit par Mitchell, mais des événements interviendront qui vous convaincront de la présence d'une Intelligence Supérieure dans votre vie. Il y aura des coïncidences, des concordances, de la "chance". Que pourrait-on demander de plus palpitant ?

Au cours de vos actuelles séances de midi, il vous est demandé de baisser la tête. Permettez-moi de vous en expliquer la raison. Alors que je travaillais sur des centaines de cas complexes, j'ai remarqué que j'obtenais de meilleurs résultats en baissant la tête comme pour prier. J'essayai d'en comprendre la raison, et je découvris que par ce geste, je me mettais en alignement avec le centre de la Source, avec l'Intelligence Supérieure.

Lorsque je demandai aux autres personnes de baisser la tête, il fallut quelque temps avant d'observer des améliorations évidentes. Ceci m'aiguilla sur une autre piste, me permettant de comprendre ce qui était en train de se passer : l'autre côté ne vient en aide qu'à ceux qui cherchent à s'aider eux-mêmes.

En baissant la tête, nous inscrivons nos "essais" sur l'Ordinateur central. Lorsque nous sollicitons de l'aide, l'Intelligence Supérieure répond ; s'il n'y pas eu "d'essai" inscrit sur l'Ordinateur central, nous ne recevons pas cette aide. En revanche, si l'Ordinateur indique que quelqu'un a souvent essayé de résoudre des problèmes par lui-même, avec ou sans succès, alors il obtiendra de l'autre côté l'aide demandée.

Il n'est pas étonnant dans ces conditions que l'adage "Aide-toi et le ciel t'aidera" se soit transmis pendant des générations.

Il y a des exceptions. Dans le cas des personnes "dignes de confiance" ou sur lesquelles on peut compter, l'aide de l'autre côté semble ne pas dépendre du fait d'avoir "inscrit des essais" au préalable — en d'autres termes, d'avoir cherché à résoudre des problèmes au moyen d'une programmation. Chacun d'entre nous semble avoir un "fichier personnel" dans l'Ordinateur central, et s'il s'en dégage une notion de personne "sûre" ou "fiable", nous aurons plus de chance de recevoir l'aide de l'autre côté.

## Un crime au Texas

Au début des années 70, j'avais commencé à enseigner la Méthode Silva assez régulièrement dans une ville du Texas. Le Doyen du département de psychologie de l'université locale souhaitait que les étudiants de sa section assistent à mes séminaires, afin de débattre de cette méthode pendant les cours. J'acquiesçai.

Quelque temps plus tard, la concierge du collège fut assassinée dans un des laboratoires. Après plusieurs mois d'enquête, on n'avait toujours pas trouvé de piste. Le Doyen du département de psychologie suggéra alors à la police de venir me voir. Les policiers chargés de l'enquête me demandèrent si je pouvais trouver des indices pour identifier l'assassin.

"Oui", répondis-je, "c'est possible. Depuis son niveau de clairvoyance, un clairvoyant peut remonter le temps pour connaître la manière dont la personne a été assassinée, et décrire son meurtrier".

"Etes-vous d'accord pour le faire ?" me demandèrent-ils

Non" répliquai-je en expliquant que je n'utilise pas la Méthode Silva afin de piéger qui que ce soit.

Ils tentèrent de me convaincre que c'était mon devoir envers la société. Je leur répondis qu'ils pouvaient suivre la formation afin de le faire eux-mêmes. Ils n'avaient pas le temps et les choses en restèrent là.

Un mois plus tard, lorsque je retournai dans cette ville du Texas, une grande enveloppe m'attendait dans mon casier à hôtel. Elle contenait une photo de la femme assassinée, une carte qui indiquait l'endroit où le meurtre avait été commis et une note qui disait : "S'il vous plaît, faites votre possible pour nous aider".

Malgré mes réticences, je décidai de soumettre le cas à l'Intelligence Supérieure. Cette nuit-là, je descendis en alpha, baissai la tête et soumis les faits à l'Intelligence Supérieure.

Je ne reçus aucune révélation mais la réponse arriva rapidement sous une autre forme. Dans la nuit ou au petit matin, quelqu'un s'introduisit par effraction dans le bureau de l'un des enseignants. Les enquêteurs supposèrent que l'intrus cherchait les réponses aux questions qui seraient posées lors d'un prochain examen. On désigna un détective pour surveiller le bâtiment la nuit suivante. Bien sûr, le bureau fut visité une deuxième fois. Il y eut une poursuite digne d'un feuilleton télévisé, à laquelle participèrent un certain nombre de voitures de police. Le fugitif fut capturé à la sortie de la ville : on trouva sur lui un passe-partout qui avait appartenu à la femme assassinée. Le suspect avoua son crime, et fut condamné. Une fois soumise à l'Intelligence Supérieure, cette affaire qui avait été si longue à dénouer fut résolue en moins de 36 heures.

## Que faire le soir au cours des journées 16 à 20

Nous sommes des créatures de Dieu, créées à son image Cette image est notre intelligence humaine. Lorsque nous l'utilisons pour résoudre de plus en plus de problèmes, nous ressemblons davantage à Dieu qui sait résoudre tous les problèmes.

On appelle problème tout ce qui va à l'encontre de Sa Création, y compris de ses créatures. Lorsque nous résolvons un problème, quel qu'il soit, nous aidons le Créateur avec sa création : nous sommes de Son côté.

Si nous créons des problèmes, nous nous éloignons davantage du Créateur ; en les résolvant, nous nous en rapprochons. Plus nous résoudrons de problèmes et plus nous nous rapprocherons du Créateur. Une personne peut se rapprocher davantage du Créateur en résolvant des problèmes qu'en priant toute la journée.

En solutionnant plus de problèmes chaque jour, nous sommes sur la voie qui peut faire de nous des dieux sur terre. Lorsque nous serons en mesure de résoudre tous les problèmes cette planète, nous serons les dieux de celle-ci.

Vous vous approchez maintenant du moment où vous saurez résoudre des problèmes qui ont résisté à vos tentatives précédentes.

Vous savez maintenant descendre en alpha, corriger un problème de santé ennuyeux dont vous souffrez ou un trouble du comportement. Vous pouvez agir sur vos états d'âme et décupler votre énergie.

Au cours de ces cinq dernières journées d'entraînement, les séances de midi sont consacrées à la résolution de problèmes altruistes et les séances du soir à des bénéfices personnels plus directs.

La plupart des problèmes sont des problèmes relationnels. Les rapports entre individus peuvent être la source de difficultés apparemment insurmontables. Comme des cerfs qui accrochent leurs bois dans une lutte pour la suprématie, nous "accrochons nos bois" avec d'autres personnes. Notre volonté contre la leur. Notre sens de la justice contre le leur. Notre façon de procéder contre la leur.

En général, les approches objectives — débattre ou consigner par écrit — ne font qu'envenimer les choses. Le fossé se creuse, le différend devient encore plus aigu.

Les approches subjectives permettent d'améliorer les situations. A ce niveau, la communication évite les confrontations et fait appel à l'unité. Elle ne se concentre pas sur celui qui a raison, mais sur ce qui est juste. Pour trouver ce qui est juste, le Moi Supérieur fait appel à l'autre Moi Supérieur en faisant intervenir l'Intelligence Supérieure. Au lieu d'être de part et d'autre de la barrière, vous vous trouvez tous deux du côté du Créateur.

Le problème est résolu.

Pendant les deux prochaines soirées, vous allez vous entraîner à cette approche subjective, afin d'améliorer vos rapports avec une personne. Au cours des trois dernières soirées, vous allez vous aider vous-même en explorant d'autres possibilités du niveau alpha.

Voici quelques exemples de problèmes relationnels pouvant être résolus par une approche subjective :

Une mésentente avec votre amant ou conjoint

La tendance à s'opposer ou à désobéir de la part d'un enfant

Des relations de mauvais voisinage

Le comportement fallacieux d'un collègue de travail

Une divergence d'opinion avec un ami ou un membre de la famille

Cette liste est interminable. Vous entretenez certainement avec des personnes de votre entourage au moins deux situations qui pourraient être améliorées. En travaillant sur ces problèmes relationnels, souvenez-vous des deux règles suivantes, à savoir que votre communication subjective doit être :

1. Empreinte d'affection. Si vous éprouvez un sentiment autre que l'affection, pratiquez d'abord le pardon.
2. Bénéfique pour vous deux. Définissez clairement la manière dont votre travail pourra être bénéfique pour l'autre personne ainsi que pour vous-même.

*Soirées 16 et 17* - Choisissez un problème relationnel différent chaque soir. Asseyez-vous sur un siège confortable, fermez les yeux et baissez la tête. Inspirez profondément et en expirant, relaxez complètement votre corps. Comptez mentalement à rebours de 5 à 1. Visualisez la personne avec qui vous avez un problème. Exprimez de l'amour ou de l'affection pour cette personne. Identifiez votre problème commun. Explicitez votre solution mutuelle, acceptable pour tous les deux. Sentez-vous proche de l'autre personne en terminant la séance, en comptant de 1 à 5, en vous sentant en pleine

forme. Lorsque vous penserez désormais à la situation, ne la voyez plus comme le problème qu'elle fut, mais la solution qu'elle est en train de devenir.

Au cours des trois dernières soirées "d'entraînement", vous allez vous rendre en alpha dans votre lit, juste avant de dormir. Chaque nuit, vous allez utiliser le niveau alpha pour vous procurer un avantage personnel différent : vous défaire d'une attitude négative persistante, résoudre un problème de santé, et activer une plus grande partie de votre mental afin qu'il oeuvre pour vous.

Voici des instructions détaillées pour chacune des soirées :

*Soirée 18 - Vous défaire d'une attitude négative persistante.* Choisissez une attitude négative que vous voudriez modifier. Juste avant de vous endormir, allez en alpha comme vous l'avez fait hier soir. Identifiez l'attitude que vous avez choisie. Admettez qu'elle n'est ni salutaire ni positive. Exprimez votre désir de la changer. Affirmez : "Lorsque j'ouvrirai les yeux en parvenant au chiffre 5, je ne ressentirai plus (le sentiment négatif), et je ressentirai (le sentiment positif)". Ceci, à la place de votre affirmation habituelle : "Tout à fait éveillé". Comptez lentement de 1 à 3 et répétez cette affirmation. Continuez à compter jusqu'à 5, ouvrez les yeux et affirmez : "Je ne ressens plus (le sentiment négatif), je ressens (le sentiment positif)". Voici quelques exemples de sentiments ou attitudes négatifs et de leurs contraires, qui sont le but de votre transformation : rancœur - acceptation ; jalousie - estime ; dépression - joie de vivre ; désespoir - espoir. Relisez ces instructions avant d'aller au lit.

*Soirée 19 - Comment corriger un problème de santé.* Choisissez un trouble mineur de santé que vous voulez soulager — affection épidermique, acidité d'estomac, toux — une affection qui n'est, à votre avis, pas suffisamment importante pour justifier une consultation médicale. Juste avant de vous endormir, allez en alpha comme d'habitude. Imaginez que vous êtes capable de pénétrer à l'intérieur de votre corps. "Rendez visite" à la région affectée par le problème. Guérissez-la par l'imagination. Dans la dernière image que vous visualiserez, cette zone sera en parfait état. Endormez-vous à ce niveau. Relisez ces instructions avant d'aller vous coucher.

*Soirée 20 - Activez davantage votre mental afin qu'il oeuvre pour vous.* Juste avant de vous endormir, allez en alpha comme ci-dessus. Joignez l'extrémité des trois premiers doigts (pouce, index, majeur) d'une des mains. Dites-vous mentalement : "Chaque fois que je joindrai ces trois doigts, mon mental fonctionnera à un niveau de conscience plus profond". Répétez cette affirmation encore deux fois. Endormez-vous à ce niveau. Lisez ces instructions trois fois avant de vous coucher. A partir du lendemain matin, chaque fois que vous aurez besoin de disposer de plus d'intelligence — lors d'une réunion, pour prendre une décision ou parler à quelqu'un d'important — joignez les trois doigts.

## Résumé des exercices hebdomadaires pour les journées 16 à 20

Voici un résumé des cinq dernières journées d'entraînement (16 à 20). Reportez-vous aux pages précédentes pour avoir des informations plus détaillées sur les exercices de chaque journée.

### Journée numéro 16

<b>MATIN</b>	Asseyez-vous sur un siège Fermez les yeux, inspirez profondément Comptez à rebours de 5 à 1 Affirmez : "plus profondément, plus rapidement" Affirmez des "pensées positives" Affirmez "de mieux en mieux" Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>MIDI</b>	Asseyez-vous sur un siège Fermez les yeux, inspirez profondément Baissez la tête, comptez de 5 à 1 Affirmez "Pensée positive" Affirmez "de mieux en mieux" Choisissez un problème mondial majeur Tournez un film en trois parties Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>SOIR</b>	Asseyez-vous sur un siège Fermez les yeux, inspirez profondément Baissez la tête, comptez de 5 à 1 Choisissez un problème relationnel Etablissez une communication subjective Terminez la séance en comptant de 1 à 5

### Journée numéro 17

<b>MATIN</b>	Asseyez-vous sur un siège Fermez les yeux, inspirez profondément Comptez à rebours de 5 à 1 Affirmez : "Plus profondément, plus rapidement". Affirmez des "pensées positives" Affirmez "de mieux en mieux" Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>MIDI</b>	Asseyez-vous sur un siège Fermez les yeux, inspirez profondément Baissez la tête, comptez de 5 à 1 Affirmez : "Pensée positive" Affirmez "de mieux en mieux" Choisissez un problème mondial différent Tournez un film en trois parties Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>SOIR</b>	Asseyez-vous sur un siège Fermez les yeux, inspirez profondément Baissez la tête, comptez de 5 à 1 Choisissez un problème relationnel différent Etablissez une communication subjective Terminez la séance en comptant de 1 à 5

### Journée numéro 18

<b>MATIN</b>	Asseyez-vous sur un siège Fermez les yeux, inspirez profondément Comptez à rebours de 5 à 1 Affirmez : "Plus profondément, plus rapidement" Affirmez des "pensées positives" Affirmez "de mieux en mieux" Tournez mentalement un film d'une journée parfaite Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>MIDI</b>	Asseyez-vous sur un siège Fermez les yeux, inspirez profondément Baissez la tête, comptez de 5 à 1 Affirmez : "Pensée positive" Affirmez "de mieux en mieux" Choisissez un problème mondial différent Tournez un film en trois parties Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>SOIR</b>	Mettez-vous au lit Fermez les yeux, inspirez profondément Comptez à rebours de 5 à 1 Identifiez une attitude négative Affirmez votre désir de l'attitude contraire Comptez de 1 à 5 avec affirmation positive Endormez-vous

### Journée numéro 19

<b>MATIN</b>	Asseyez-vous sur un siège Fermez les yeux, inspirez profondément Comptez à rebours de 5 à 1 Affirmez : "Plus profondément, plus rapidement" Affirmez des "pensées positives" Affirmez "de mieux en mieux" Tournez mentalement un film d'une journée parfaite Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>MIDI</b>	Asseyez-vous sur un siège Fermez les yeux, inspirez profondément Baissez la tête, comptez de 5 à 1 Affirmez : "Pensée positive" Affirmez "de mieux en mieux" Choisissez un problème mondial différent Tournez un film en trois parties Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>SOIR</b>	Mettez-vous au lit Fermez les yeux, inspirez profondément Comptez à rebours de 5 à 1 Choisissez un problème de santé Pénétrez à l'intérieur pour le soigner Visualisez-vous guéri Endormez-vous

## Journée numéro 20

<b>MATIN</b>	Asseyez-vous sur un siège Fermez les yeux, inspirez profondément Comptez à rebours de 5 à 1 Affirmez : "Plus profondément, plus rapidement" Affirmez des "pensées positives" Affirmez "de mieux en mieux" Tournez mentalement un film d'une journée parfaite Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>MIDI</b>	Asseyez-vous sur un siège Fermez les yeux, inspirez profondément Baissez la tête, comptez de 5 à 1 Affirmez : "Pensée positive" Affirmez "de mieux en mieux" Choisissez un problème mondial différent Tournez un film en trois parties Terminez la séance en comptant de 1 à 5
<b>SOIR</b>	Mettez-vous au lit Fermez les yeux, inspirez profondément Comptez à rebours de 5 à 1 Joignez trois doigts Affirmez : "conscience plus profonde" Répétez encore deux fois Endormez-vous

Félicitations ! Vous avez maintenant développé le contact. Vous êtes en mesure de recevoir l'aide de l'autre côté pour vous-même et pour votre planète. Vous pouvez vous relaxer rapidement et profondément, et vous avez développé la faculté d'imaginer mentalement une situation problématique et de l'amener à sa résolution. Dans la Partie II, vous pourrez commencer à utiliser ce contact pour améliorer votre propre vie et celles de votre entourage. Vous apprendrez comment appliquer vos nouvelles connaissances aux problèmes spécifiques de votre vie quotidienne.

Vous méritez des compliments : vous disposez d'un très puissant moyen invisible de soutien. Maintenant, il est temps de l'utiliser.

## DEUXIÈME PARTIE

# Comment utiliser le contact

## Que faire avant de demander de l'aide

Lorsque nous demandons de l'aide dans ce monde matériel régi par l'hémisphère gauche, nous devons d'abord décider quel est le domaine de compétence le plus approprié pour nous fournir cette aide. Nous prenons donc rendez-vous avec le responsable des prêts bancaires, un spécialiste de santé, un psychologue, un avoué, un architecte ou un comptable, *selon nos besoins spécifiques*. Le monde matériel est un domaine de divisions et de séparations. C'est ainsi que l'hémisphère gauche le décide, puisque les détails le font prospérer.

Lorsque vous demandez l'aide de l'autre côté, les choses se passent différemment. Vous utilisez votre hémisphère droit pour vous mettre en contact avec le monde immatériel. Ici, l'unité, l'unicité, l'harmonie sont à l'ordre du jour. Il n'y a donc qu'une source d'aide, qui peut s'exprimer à travers différents canaux matériels. La demande d'aide est également plus simple. On pourrait dire que le processus est automatique. L'aide arrive, et vous n'allez pas recevoir de factures à payer dans le courrier du matin.

Je dois vous avouer quelque chose.

Vous pourriez dire que je vous ai "eu" : permettez-moi de m'expliquer.

A la page suivante, vous allez recevoir vos premières instructions concernant l'obtention d'une aide spécifique de l'autre côté.

Comment vous sentez-vous ? Excité ? Nerveux ? Vous avez peur ? Etes-vous en train de vous dire : "Et si j'échouais ?" ou : "Et si cela ne marchait pas pour moi ?" ou peut-être tout à la fois ?

Et quel effet ont toutes ces émotions exacerbées sur votre relaxation ? Elles s'y opposent. Et quel effet produit votre peur de l'échec sur votre foi et votre attente ? Elle les annule. Souvenez-vous, la foi et l'attente favorable sont les feux verts qui feront dire à votre cerveau : "Partez". La relaxation est également nécessaire pour profiter de votre contact avec l'autre côté. Vous avez donc probablement fait tout ce qu'il fallait pour échouer, *en vous empêchant de vous relaxer et en vous attendant à un échec*.

C'est la raison pour laquelle vous ne trouverez pas sur la page suivante les premières instructions vous permettant de recevoir l'aide de l'autre côté. Je répète : pas de telles instructions pour l'instant.

Pourquoi ? Parce que vous avez déjà reçu ces instructions et vous avez déjà demandé de l'aide ; celle-ci vous est déjà parvenue ou elle est en chemin.

Je me réfère ici aux "exercices" que vous avez faits au cours de la dernière série de cinq jours. Vous avez demandé l'aide de l'autre côté lorsque vous avez tourné mentalement un film d'une journée qui se déroulait de manière parfaite.

Vous avez demandé l'aide de l'autre côté lorsque vous avez tourné mentalement un film des problèmes planétaires en cours de résolution.

Vous avez demandé l'aide de l'autre côté lorsque vous avez eu une conversation subjective avec une autre personne afin de résoudre un problème commun.

Vous avez demandé l'aide de l'autre côté lorsque vous avez programmé d'obtenir des bienfaits personnels au cours des dernières soirées de pratique.

Tous ces exercices faisaient appel, jusqu'à un certain point, au supra conscient. L'imagination de votre hémisphère droit s'adressait à votre Moi Supérieur. Votre Moi Supérieur est, du moins en partie, de l'autre côté ; et selon la définition retenue pour "l'autre côté", il pourrait bien se trouver entièrement de l'autre côté.

Vous avez donc surmonté le plus difficile. Vous avez commencé à utiliser votre connexion élargie avec l'autre côté. C'était simple comme bonjour : ni une corvée ni une peur, pas de "peut-être" ou de "si".

Plus vous vous entraînez, plus vous vous améliorerez. Plus vous utiliserez votre pensée centrée de différentes manières pour résoudre des problèmes, plus d'autres possibilités s'ouvriront à vous.

Ces perspectives font l'objet de la deuxième partie de ce livre, et c'est pour cette raison que j'ai choisi le titre : "Comment utiliser le contact". Je vous invite à présent à l'aborder — et ne vous faites pas de souci quant à vos talents. Vous les avez déjà mis à l'épreuve. Ayez la certitude que vous réussirez. Ce contact commence déjà à se manifester.

### **Vous êtes maintenant un meilleur programmeur de votre "ordinateur"**

Maintenant que vous avez appris à vous mettre en contact avec l'autre côté, vous allez pouvoir utiliser l'Intelligence Supérieure de manières diverses et passionnantes. Mais voyons d'abord quels peuvent en être les inconvénients possibles.

Lorsqu'une plus grande partie de votre cerveau est ouverte à votre activité pensante, il est plus facile à programmer. Ceci constitue un avantage lorsque vous apprenez la programmation positive pour recevoir de l'aide, comme il est décrit dans les chapitres suivants. Mais votre cerveau est également plus ouvert à vos pensées négatives, et donc plus facilement réceptif à des programmations indésirables. Vous n'avez pas besoin des chapitres suivants pour être expert en programmation négative. Si vous êtes comme la plupart des gens, vous pensez probablement d'une manière négative depuis des années.

La programmation s'effectue au moyen de mots et d'images. Lorsque ces mots sont répétés maintes fois et que les images sont présentes à l'esprit au cours de la relaxation, ils nous programment. Regardons maintenant comment vous vous programmez négativement par la répétition de certains mots. Certaines figures de rhétorique peuvent programmer votre fonctionnement corporel, qui passe d'un état de santé normal à un état indésirable. Par exemple :

"Elle me tape sur le système". Si cela vous arrive un jour, souvenez-vous de la personne qui a "induit" cet état.

"Il me donne le tournis". Voici un autre exemple assez spécifique de programmation.

"Elle me rend malade". Celui-ci est plus général. C'est un peu ouvrir la porte à la maladie, chaque fois que vous serez en présence de cette personne.

Voici maintenant une liste de quelques autres affirmations usuelles de programmations négatives :

"Il m'irrite", (système nerveux)

"Elle m'a brisé le coeur", (coeur)

"Je ne peux pas le sentir", (nez)

"Elle me fait c...», (intestins)

"Il me noue les tripes", (indigestion)

Désormais, prêtez attention aux mots que vous utilisez. Ils entrent dans votre ordinateur. Celui-ci commande votre corps d'une manière automatique — il ne dit pas : "Oh, il ne veut pas vraiment dire cela". Il n'a pas de jugement critique. Et il ne dit pas non plus : "Oh, c'est juste une blague". Il n'a pas le sens de l'humour.

Si vous vous surprenez à utiliser des mots négatifs, tout n'est pas perdu pour autant. Pour les effacer de votre ordinateur avant qu'ils n'y restent programmés, vous pouvez dire immédiatement : "Annulé, annulé". Puis, remplacer ce que vous venez de dire par une phrase positive.

Par exemple, si vous vous surprenez à dire : "Je ne vois pas", dites rapidement : "Annulé, annulé", et rajoutez une phrase du genre : "Je commence à voir et à comprendre de mieux en mieux".

Maintenant, passons aux images mentales. Elles sont transformées en programmations mentales encore plus facilement que les mots.

Vous souvenez-vous de la dernière fois où vous avez dit à un enfant : "Ne fais pas claquer la porte" ? Aussitôt dit, aussitôt fait ! Ou bien : "Ne renverse pas ton verre de lait" : c'est trop tard. L'enfant pense en images. Et l'image devient réalité, c'est ainsi : elle est le germe de la création.

Il s'agit donc d'utiliser des images que vous voulez voir se réaliser à la place de celles dont vous ne voulez pas la matérialisation : "S'il te plaît, ferme la porte doucement". "Fais attention en buvant ton verre de lait".

Appliquée à vos pensées quotidiennes, la manière dont cette transition peut être effectuée est tout aussi facile à identifier ; mais sa mise en oeuvre l'est beaucoup moins.

Pour passer d'un rêve éveillé négatif tel que : "Comment vais-je faire pour payer ces factures ?" à une approche positive, visualisez-vous simplement en possession de cet argent et payant ces factures.

Le problème est que nous sommes habitués à penser de manière négative, et non positive. La Méthode Silva vous permet d'utiliser votre expérience de la programmation de diverses manières utiles. Celles-ci ne font pas nécessairement appel à l'aide de l'autre côté, mais elles vous préparent à recevoir cette aide plus aisément.

- Vous pouvez déprogrammer vos pensées négatives et reprogrammer des pensées positives.
- Vous pouvez déprogrammer vos sentiments et émotions destructifs et reprogrammer des sentiments et émotions constructifs
- Vous pouvez déprogrammer des comportements indésirables pour reprogrammer des comportements souhaitables.

Si vous pensez négativement, si vous avez des sentiments destructifs et des comportements indésirables, vous vous êtes coupé de la source ; il vous est donc plus difficile de vous mettre en contact avec elle pour recevoir de l'aide. En revanche si vous pensez positivement, si vous avez des sentiments constructifs et des comportements souhaitables, vous êtes plus proche de votre source et de l'aide dont vous pouvez avoir besoin.

Dans les chapitres suivants, on vous apprendra comment, recevoir de l'aide pour des problèmes relationnels, de santé, professionnels et autres problèmes ardues que la vie nous réserve.

Vous disposez de tous les outils requis. Vous allez maintenant apprendre à vous en servir, un peu à la manière dont un menuisier expérimenté façonne de magnifiques objets en bois. Mais à quoi bon un menuisier qui dort trop, boit trop, est malade ou autrement handicapé ?

Vous devez d'abord exercer vos talents en programmation pour corriger vos pensées, sentiments et comportements négatifs. Et ne pensez pas qu'il s'agit d'un processus long et laborieux : ce n'est pas le cas. La programmation peut intervenir instantanément.

### **Comment programmer un contact permanent**

Arthur C. était un penseur qui se voyait constamment voué à l'échec. Il risquait d'y avoir trop de circulation, donc il ne sortait pas. Par la suite, il regrettait d'avoir manqué quelque chose. D'autres fois, il se refusait une sortie car il pensait qu'il pourrait pleuvoir, ou qu'il ne trouverait pas de place pour garer sa voiture — il y avait toujours quelque chose.

Lorsqu'il commença la formation à la Méthode Silva, Arthur prit conscience que son pessimisme et son anxiété l'empêchaient constamment d'agir. Il se rendit également compte qu'il pouvait complètement inverser cette tendance. Il descendit en alpha et reconnut ses faiblesses : "Je suis un

pessimiste et je me fais beaucoup de souci". Il programma ensuite de changer ses points faibles : "Lorsque je compterai jusqu'à cinq et que j'ouvrirai les yeux, je ne serai plus un pessimiste mais un optimiste. Je ne me soucierai plus d'éventuelles conséquences désagréables, je m'attendrai à des résultats agréables". Il commença à compter : "1, 2, 3...". Au chiffre 3, il répéta cette programmation, puis continua à compter : "4, 5". En parvenant au chiffre 5 et en ouvrant les yeux, Arthur répéta une troisième fois la programmation de la manière suivante : "Je ne suis plus quelqu'un de pessimiste et qui se fait du souci. Je suis un optimiste et je m'attends à des résultats couronnés de succès". Il n'y a pas eu d'éclair ni de grondement de tonnerre. Arthur devint tout simplement plus positif, attirant ainsi des événements positifs dans sa vie.

Je me souviens de ma propre disposition d'esprit à la fin des années 60 et au début des années 70, lorsque je commençais à enseigner la Méthode Silva, d'abord au Texas, puis dans tout le pays. La presse avait plutôt tendance à être sévère avec nous. Puis un premier article nous fut consacré dans la presse nationale, dans *Newsweek*, le 29 mars 1971. L'article nous était défavorable — je veux dire *franchement* défavorable.

Je me sentis vraiment frustré par la réaction des journalistes. Ils écrivaient comme s'ils maîtrisaient vraiment le sujet alors qu'ils n'avaient pas approfondi leur enquête. Les auteurs de l'article n'avaient jamais suivi de formation à la Méthode Silva.

Lorsque le *Boston Globe* publia un article dans lequel une femme déclara que nous étions des escrocs et de prétendus suppôts de Satan, mon sentiment de frustration, ma colère et mon ressentiment montèrent d'un cran. Je descendis en alpha reconnus mes sentiments négatifs et me donnai des instructions afin d'être plus compréhensif et positif. Je terminai la séance de la manière habituelle.

Je me sentis immédiatement incité à m'envoler vers Boston afin de rencontrer le rédacteur du *Boston Globe*. Une fois dans son bureau, je lui montrai l'article.

"Elle a affirmé que nous étions des escrocs. Pourquoi n'a-t-elle pas plutôt contacté le bureau de défense des consommateurs ? Pourquoi n'a-t-elle pas téléphoné aux services administratifs de notre ville pour se renseigner à notre sujet ? Ils auraient pu lui dire si nous étions des escrocs ou pas ! Et en ce qui concerne le fait que nous soyons des suppôts de Satan, je ne crois pas qu'elle ait parlé avec le diable non plus", rajoutai-je.

Le rédacteur convint que l'article manquait d'objectivité. D'après lui, le meilleur moyen de corriger l'erreur était d'envoyer un autre journaliste pour suivre la formation et réécrire un article.

"Cela vous conviendrait ?" me demanda-t-il.

"Parfaitement", lui dis-je. Je suis même disposé à lui offrir cette formation".

"Non, ce sera payé par le journal", répliqua le rédacteur "Je ne veux pas que le journaliste soit prédisposé en votre faveur. Il se sentira ainsi plus libre pour écrire son article. Cela vous convient-il ?"

"Très bien", lui répondis-je.

Le journaliste dépêché dans ce but s'appelait Robert Taylor, et l'article qu'il écrivit, intitulé "La descente en alpha", est l'un des meilleurs articles jamais écrits sur la Méthode Silva. Nous l'avons fait publier maintes fois et il a motivé beaucoup de gens à suivre notre formation.

Si je m'étais laissé aller à considérer la presse comme une ennemie, cela aurait facilement pu devenir le cas. Les pensées négatives attirent des résultats négatifs ; les pensées positives attirent des résultats positifs.

Voici un certain nombre d'actions que vous pouvez entreprendre dès maintenant afin de vivre d'une manière plus positive :

1. Identifiez une ou plusieurs caractéristiques indésirables et négatives dans vos pensées, attitudes et comportements. Ecrivez-les sur une feuille de papier. Dans la colonne en face, faites une liste des pensées, attitudes et comportements contraires : la manière dont vous voulez vivre désormais.

2. Prenez la première caractéristique négative, et déprogrammez-la. Relaxez-vous et comptez à rebours pour descendre en alpha de la manière habituelle. Reconnaissez que vous avez ce problème. Affirmez la solution. Comptez de 1 à 5, réaffirmez la solution au chiffre 3, et encore une fois en parvenant au chiffre 5 et en ouvrant les yeux.
3. Prenez chaque jour une autre caractéristique de votre liste, et corrigez-la afin que de négative elle devienne positive. Lorsque vous aurez atteint la fin de votre liste, reprogrammez-en certaines si nécessaire.

Des millions de personnes ont pu profiter de cette programmation pour changer leur vie. Elle est infallible. Elle se base sur une vérité bien établie.

### **Les origines de la Méthode Silva**

La Méthode Silva est issue de l'étude de sept sujets différents. Nous allons maintenant passer en revue chacun de ces sujets, afin de vous permettre de mieux comprendre cette approche.

*L'étude de la Bible, de l'Ancien et du Nouveau Testament.* Au cours de notre recherche, chaque fois que nous avons rencontré un élément qui semblait être bénéfique pour les êtres humains, et qu'il nous paraissait souhaitable de l'incorporer à la Méthode Silva, nous avons vérifié qu'il n'entraînait pas en conflit avec le Nouveau et l'Ancien Testament de la Bible.

*L'étude des commencements des principales religions, et de la création des églises.* En raison de mes recherches en psychométrie, je me suis intéressé à l'étude des bâtiments religieux. J'avais plusieurs raisons de m'intéresser à ce sujet. D'abord, les êtres humains se déplacent entourés d'un champ d'énergie appelé aura. L'aura s'étend dans toutes les directions jusqu'à une distance qui n'est jamais inférieure à sept mètres. Tout ce qui est en contact avec ce champ d'énergie humain est automatiquement programmé. Cela signifie que l'aura altère plus ou moins profondément l'état de la matière affectée par les pensées et expériences d'un individu.

Les murs d'une église sont saturés de pensées émanant des multitudes qui ont pénétré dans ce bâtiment avec le désir de communiquer avec notre Créateur. Vous pouvez avoir foi ou non dans le rabbin, prêtre ou pasteur qui y prêche ; ils ne font que passer. Mais le bâtiment reste, et il continue à recevoir des foules qui rayonnent et programment encore jusqu'au moindre morceau de mortier, de bois et d'acier, dans leur désir de communiquer avec notre Créateur ; cela favorise le contact pour tous ceux qui viennent s'y recueillir par la suite. Beaucoup de mes propres idées se sont révélées à moi à l'église.

*L'étude des paroles de Jésus-Christ.* En étudiant les enseignements du Christ et en les comparant avec nos découvertes, nous avons trouvé des ressemblances très frappantes. Ceci nous a permis de développer des techniques pour aider les gens à s'aider eux-mêmes.

*L'étude des grands noms de l'esprit, de la science et de la recherche.* Depuis les magnétiseurs, mesmériseurs et hypnotiseurs du passé jusqu'aux psychologues, psychiatres, hypno analystes et physiciens actuels.

*L'étude de la psychologie, la physique, l'hypnose, la parapsychologie, l'électroencéphalographie, l'électronique et la psychotronique.* La psychologie nous a permis de mieux comprendre les individus. L'hypnose nous a davantage familiarisés avec le pouvoir de nos prodigieux esprits. La parapsychologie a révélé ce que d'autres avaient fait dans ce domaine et leur manière de procéder. L'électroencéphalographie nous a permis de différencier le cerveau, l'esprit et l'intelligence humaine. La physique prend de plus en plus d'importance, au fur et à mesure que les scientifiques commencent à comprendre la conscience.

Nous en sommes arrivés à considérer que l'intelligence humaine correspond à ce que les religions appellent l'âme ou l'esprit, et qui est différente de l'intelligence animale. Celle-ci est également connue sous le nom d'intelligence cellulaire ou biologique.

Nous considérons le cerveau humain comme un ordinateur biologique qui fonctionne avec de l'énergie vitale ou avec ce que certains scientifiques appellent maintenant l'énergie psychotronique ; il peut être programmé par l'intelligence humaine, et fonctionner d'une manière automatique, semi-automatique ou manuelle à travers cette programmation.

Nous considérons l'esprit comme une faculté de l'intelligence humaine, ayant l'immatériel pour sphère d'action et s'accordant avec une zone cérébrale déterminée qui se manifeste dans le monde matériel.

Etant donné qu'une grande partie de ces travaux a un rapport avec l'interaction entre les énergies électrochimique et magnétique, l'étude de l'électronique s'est avérée très utile.

*L'étude de ce qu'on appelle les médecines non orthodoxes telles que la guérison par la foi, la guérison médiumnique et la guérison spirituelle.* Cette recherche a été passionnante, bénéfique et d'un grand intérêt. Le plus impressionnant fut de voir un guérisseur se servir d'une technique de guérison non orthodoxe pour traiter des problèmes de santé soi-disant chroniques, incurables ou irréversibles : arthrite, diabète, glaucome, cancer, leucémie, allergies ou migraine.

Nous avons assisté à tant de guérisons par des méthodes non orthodoxes que nous nous sommes demandés à quel moment une branche médicale englobant toutes les méthodes non orthodoxes de guérison serait enfin créée, afin de s'attaquer aux cas chroniques et "incurables".

Dès le tout début de nos travaux relatifs à la Méthode Silva, nous avons inclus des éléments faisant appel au système de croyances et aux attitudes mentales du patient pour accélérer le processus de guérison. C'est la raison pour laquelle un diplômé de la Méthode Silva est un patient idéal répondant plus rapidement à tous types de traitement.

*L'étude de l'ontologie, branche de la philosophie traitant de l'être ou de l'existence.* Ceci nous a permis de comprendre que nous sommes des représentants de l'Intelligence Supérieure. Nous pouvons invoquer le Créateur ou Dieu ou l'Intelligence Supérieure. Nous croyons que c'est notre devoir, notre mission que de prendre soin de la création à notre niveau d'existence.

Nous commençons seulement à prendre conscience que nous pouvons réaliser, à notre niveau d'existence, ce que le Créateur réalise à l'échelle de l'univers. Nous croyons que l'Intelligence Supérieure avait besoin d'être assistée pour cette partie de la Création et que nous fûmes créés dans ce but.

Afin de remplir cette mission, nous devons faire tout ce qui est en notre pouvoir pour supprimer les barrières qui empêchent le processus créatif d'atteindre la perfection. Nous croyons que Dieu est l'intelligence suprême car Il peut résoudre tous les problèmes. Lorsque nous allons à l'encontre du processus créatif, nous oeuvrons contre Dieu ; nous contrarions les projets de Sa Création. Nous croyons que les êtres qui favorisent le processus créatif se rendent plus proches de Dieu. Nous croyons que les coïncidences peuvent être le mécanisme au moyen duquel l'Intelligence Supérieure nous aide. Lorsque nous sollicitons de l'aide d'une manière créative, pour résoudre des problèmes au cours du processus créatif de nos vies, nous invoquons Dieu. La Méthode Silva est une manière créative de solliciter l'aide dont nous avons besoin, et d'établir un contact essentiel avec l'autre côté.

### **S'ouvrir à l'abondance**

Essayez d'ouvrir la porte de l'abondance par vous-même. Si elle est bloquée, l'aide vous parviendra de l'autre côté. Comment l'autre côté s'y prendra-t-il pour ouvrir la porte ? Il y a un grand nombre de possibilités, mais elles ne s'appliquent pas toutes à votre cas. Voici certains facteurs qui endiguent votre flot d'abondance. Je commencerai par les énumérer, et nous les détaillerons par la suite.

1. Ce que vous créez n'est pas nécessaire.
2. Vous ne créez pas en quantité suffisante.
3. Vous n'êtes pas créatif.

4. Vous croyez ne pas être créatif.
5. Vous pensez que ce que vous créez n'a pas de valeur.

Examinons maintenant le premier facteur.

Personne ne parviendra jamais à faire jaillir le flot d'abondance en essayant de vendre de la glace aux esquimaux ou du charbon à Newcastle. Ce que nous créons doit être utile. En répondant à un besoin, nous devenons créatifs. Cela peut vous sembler "vieux jeu", mais c'est une vérité. La Méthode Silva ne nous permet pas de contourner les vieilles vérités ; elle nous demande plutôt de les prendre en compte.

Une autre erreur que nous commettons souvent est de croire que nous sommes créatifs alors qu'en réalité nous ne faisons que barboter dans le processus créatif. Max aimait écrire de la poésie. Il écrivait un poème environ une fois par mois. Ses poèmes étaient toujours refusés par les éditeurs, et il se demandait pourquoi. Puis, il assista à une lecture poétique par un poète qui avait été publié et il comprit son erreur : un vrai poète passe entre six à huit heures par jour à écrire et à peaufiner ses poèmes. Max ne consacrait à cette activité que quelques heures par mois — ce n'était pas ce qu'on pouvait appeler un effort de création authentique.

Une troisième manière de se croire créatif est de s'engager dans une activité qui pourrait être fructueuse à titre occasionnel, mais qui ne contribue pas réellement à améliorer le monde dans lequel nous vivons. La personne qui passe la plus grande partie de son temps à parier sur le résultat des matchs de football et de basket pourra gagner de l'argent rapidement, mais elle n'est pas vraiment créative. De même, la personne qui passe son temps à acheter et vendre des actions à la Bourse pourra se retrouver à la tête d'une grande fortune mais sa connexion avec l'autre côté en pâtira.

Un quatrième obstacle serait le fait de personnes qui tout en étant créatives, trouvent leurs créations insignifiantes et dénuées d'intérêt. Sabine était serveuse ; c'était le seul travail qu'elle avait pu trouver. Elle le détestait. Elle sentait qu'elle gaspillait ses talents créatifs. Un soir, un diplômé Silva qu'elle servait lui rappela l'importance de la pensée positive et de la recherche d'aspects créatifs dans tout ce qu'elle faisait. Sabine commença bientôt à mieux servir les gens, à recevoir plus de pourboires et à prendre plus de plaisir à son travail. Elle fut promue par la suite à un poste de sous-directrice, avant de se voir proposer un travail dans un hôtel proche, où elle fut nommée sous-directrice de la restauration.

Enfin, il y a des êtres qui se savent créatifs mais qui dévalorisent leurs créations.

Après avoir travaillé pour un fabricant de parfums, René s'établit à son compte. N'étant pas sûr de son produit, il décida de le vendre à bas prix. Grâce à cela, sa première gamme de parfums fut rapidement acquise par d'importantes chaînes de distribution. Mais le parfum ne se vendait pas. Tous ses contacts d'affaires convenaient qu'il s'agissait d'un bon parfum, mais personne ne comprenait le peu de succès rencontré. René se rendit en alpha pour réfléchir au problème en rêve éveillé. Il se demanda où était son erreur. Il se retrouva à réfléchir au prix concurrentiellement bas, qui ne reflétait pas la vraie qualité de son produit. Le parfum était tellement agréable qu'il aurait dû coûter bien plus cher en réalité.

René parvint à convaincre l'un des grands magasins de tripler le prix : immédiatement, les ventes démarrèrent en flèche. D'autres points de vente décidèrent à leur tour d'augmenter le prix. René ne remporta un succès qu'après avoir augmenté la valeur de ce qu'il créait.

Cinq portes fermées qui doivent être ouvertes pour obtenir l'aide de l'autre côté. La Méthode Silva peut vous aider à les ouvrir, et voici comment.

## Les cinq affirmations

Lorsque vous aurez ouvert ces portes, l'aide de l'autre côté pourra vous parvenir, et elle le fera aussi sûrement que ce livre tombera si vous le lâchez. Une fois ces portes ouvertes, vos germes de créativité pourront se développer et fleurir. Vous les plantez, les nourrissez, savourez leurs fruits.

Pour passer du plan symbolique à l'action, vous devez "visualiser" votre objectif en alpha ; les idées, les gens et les solutions se manifestent subitement et sûrement ; vous atteignez votre but et parvenez à la satisfaction.

Vous allez maintenant ouvrir ces cinq portes. Vous découvrirez qu'elles sont les vannes donnant accès à la créativité et à l'aide en provenance de l'autre côté.

Voici la manière dont vous allez procéder. Je commencerai par un aperçu général, avant de vous décrire la méthode étape par étape.

Vous allez à votre niveau de relaxation alpha comme vous l'avez fait au cours de vos derniers exercices matinaux, si ce n'est que cette fois, en parvenant au chiffre 5, vous verrez une porte avec un chiffre 5 de grande dimension, et vous l'ouvrirez mentalement. Au chiffre 4, vous verrez une autre porte avec le chiffre 4, que vous ouvrirez également. Vous continuerez ainsi votre compte à rebours, jusqu'à ce que vous ayez visualisé cinq portes que vous ouvrirez successivement.

Toutes ces portes mènent à un grand jardin. Pour l'instant, rien n'y pousse. Un grand panneau vous permet d'identifier ce jardin, qui n'est autre que "MA CRÉATIVITÉ PERSONNELLE".

Imaginez-vous mentalement en train de pénétrer dans le jardin avec des graines dans la main.

Quel genre de graines désirez-vous planter ? Que voulez-vous créer ? Une famille plus nombreuse ? Une affaire prospère ? Un nouveau produit ? Une maison plus grande ?

Debout au milieu du jardin, semez les graines à la volée autour de vous, puis mettez-vous sur le côté pour mieux observer.

Visualisez ce que vous venez de planter en train de sortir du sol. S'il s'agissait d'une maison plus grande, la voici : toit, murs, fondations. Vous désirez une famille plus nombreuse, voici de magnifiques enfants.

Maintenant, exprimez cinq affirmations concernant ce que vous venez de créer :

1. Ce que je crée est nécessaire.
2. Je crée dans les quantités requises.
3. Je suis doué de créativité.
4. Je sais comment procéder pour créer.
5. Ce que je crée a une valeur universelle.

Vous terminerez la séance en comptant de 1 à 5, en vous sentant en pleine forme et en sachant que les vannes sont ouvertes et que la créativité va commencer à jaillir.

Il peut être utile, pour les personnes qui ont peu d'estime pour elles-mêmes, de renforcer ces exercices de temps en temps.

Cette méthode peut paraître plutôt longue à mémoriser mais elle se résume à aller en alpha, ce que vous savez déjà faire, et à associer des portes aux chiffres que vous visualisez. Ensuite, vous semez les graines correspondant à ce que vous voulez voir pousser et vous terminez la séance par cinq affirmations.

Ces cinq affirmations requièrent un effort de mémorisation mais vous pouvez vous simplifier la tâche en composant un sigle approprié, tel que NQCCV : N, nécessaire ; Q, quantités • C, créativité ; C, comment ; V, valeur.

Voici maintenant des instructions plus détaillées :

1. Asseyez-vous sur un siège confortable, fermez les yeux en les tournant légèrement vers le haut, inspirez profondément et en expirant, relaxez complètement votre corps.
2. Comptez lentement à rebours de 5 à 1, en visualisant chacun des chiffres sur une porte que vous ouvrirez avant de passer au chiffre suivant.
3. Visualisez-vous en train de franchir une porte ouverte donnant sur un grand jardin. Sachez qu'il s'agit du jardin de "Ma Créativité Personnelle".
4. Décidez ce que vous voulez créer dans votre vie. Allez vers le centre du jardin pour semer à la volée les graines destinées à cette création.
5. Visualisez que ce que vous voulez créer pousse dans le jardin.
6. Répétez mentalement les cinq affirmations suivantes : (NQCCV) nécessaire, quantités, créativité, comment et valeur.
7. Terminez la séance en comptant de 1 à 5, en vous sentant tout à fait éveillé et mieux que jamais auparavant.

Le moment est maintenant venu de faire cet exercice. Relisez les instructions ci-dessus et mémorisez les cinq affirmations. Posez le livre et ouvrez les portes.

## **La programmation**

Vous voulez réussir à obtenir l'aide de l'autre côté. Je le veux également et il en est de même pour l'autre côté, car il a besoin de vous en tant que co-créateur.

Pourtant, l'un de nous a des "si" et des "mais" pouvant interférer avec cette aide. Je peux vous assurer qu'il ne s'agit pas de moi, et il n'est guère probable que ce soit l'autre côté. En effet, même si vous êtes prêt à foncer, des entraves peuvent néanmoins brouiller vos lignes de communication avec l'autre côté.

Je vous indiquerai ci-après de quelles entraves il s'agit, ainsi que la méthodologie que vous avez déjà utilisée et que vous pourrez maintenant appliquer. Vous pourrez alors décider si vous avez besoin de faire une partie de ce travail maintenant, ou si vous considérez être déjà dans les meilleures conditions pour obtenir l'aide de l'autre côté.

Je vous ai déjà expliqué dans ce chapitre comment éliminer certaines de ces entraves par une programmation correctrice. Celle-ci vous permet de modifier :

1. La programmation négative dans votre conversation.
2. Les pensées négatives.
3. Les attitudes, sentiments ou comportements destructifs.
4. Le manque d'enthousiasme à entreprendre ce que vous devez faire.
5. Le manque d'estime pour vos propres facultés créatrices.
6. Les rapports avec d'autres gens.
7. Les rapports avec vous-même.
8. Les rapports avec l'autre côté.

Vous devez vous pencher consciencieusement sur ces trois derniers points (relationnels) et, si une action correctrice est requise, la programmer au niveau alpha. Examinons maintenant chacun de ces trois points. Il ne s'agit pas de nous substituer à votre autoévaluation, mais plutôt de la stimuler.

Voyons d'abord vos rapports avec les autres.

Dans de nombreux pays d'Asie, les gens se saluent en plaçant les paumes des mains l'une contre l'autre comme pour prier, et en s'inclinant. Ce geste signifie : "La divinité en moi reconnaît la divinité en vous". C'est comme une étreinte des hémisphères droits.

Comparons cela avec certaines manières dont nous avons l'habitude de saluer les autres :

"Comment allez-vous ?", (traduction : "Cela m'est égal").

"Comment ça va ?", (traduction : "J'ai mes propres motifs de préoccupation").

"Il fait beau", (traduction : "Passez votre chemin").

Dans ce monde matériel, nous avons tendance à toiser les gens, comme un moyen de nous élever nous-mêmes. Mais cela a un effet contraire : rabaissez quelqu'un et vous vous rabaissez vous-même puisque vous êtes relié à cette personne. Elevez-la et vous vous élevez vous-même. Ne faites pas partie de ceux qui disent : "J'aime l'humanité, ce sont les hommes que je déteste". Décidez d'être patient et compréhensif. Ignorez les différences, cherchez les points communs.

Suggestion : allez en alpha, et imaginez que vous voyez votre reflet dans un lac tranquille. Affirmez : "Je t'aime". Si vos sentiments doivent être modifiés vis-à-vis de certaines personnes, répétez l'exercice du pardon, en vous adressant aux individus qu'il vous est encore difficile d'accepter avec amour. Allez en alpha et invitez ces individus à votre lieu favori de relaxation, puis visualisez votre pardon mutuel.

Nous allons maintenant nous concentrer sur vos relations avec vous-même. Méritez-vous l'aide de l'autre côté ? Bien sûr que oui. Vous faites bien partie de la création. Si vous pensez ne pas avoir de valeur, vous avez probablement été programmé ainsi par d'autres.

Voici quelques sources de dévalorisation provenant de programmations anciennes :

De mauvaises notes à l'école	Des échecs avec le sexe opposé
Un solde bancaire réduit	Des échecs avec vos égaux
Un salaire bas	Des échecs avec vos supérieurs
Des études abrégées	Des performances athlétiques peu flatteuses

Suggestion : allez en alpha, invitez-vous dans votre lieu favori de relaxation et pardonnez-vous.

Enfin, nous allons examiner vos relations avec l'autre côté. En général, un sentiment de scission avec l'autre côté est étroitement lié à votre relation à vous-même. Un sentiment de dévalorisation dans les affaires matérielles peut entraîner l'impression de ne pas être digne de recevoir l'aide de ce qu'on appelle les sources célestes.

En améliorant vos sentiments d'estime et d'acceptation de vous-même de la manière suggérée, vous vous sentirez moins séparé de l'autre côté. Vous vous serez défait de la culpabilité, l'anxiété et autres jugements dévalorisants, ce qui améliorera votre relation avec l'autre côté. Mais vous pouvez entreprendre également d'autres actions positives.

A. Refaites l'exercice en six étapes qui se trouve à la fin du Chapitre 2, concernant le contact avec votre Moi Supérieur. Allez en alpha, visualisez-vous en train de vous attendre dans votre lieu favori de relaxation. Vous rayonnez la vie. Saluez votre Moi Supérieur avec amour.

B. Répétez l'exercice que vous avez fait précédemment, dans lequel vous avez visualisé votre maison et vous l'avez entourée de lumière blanche.

C. Allez en alpha, et approfondissez votre relaxation en comptant à rebours de 10 à 1. Prenez conscience de la présence de l'autre côté. Envoyez-lui votre amour. Terminez la séance comme d'habitude.

Sentez que cet amour vous est renvoyé depuis l'autre côté.

## Comment recevoir de l'aide pour résoudre les problèmes relationnels

L'autre côté vous aime. Il vous aime tellement qu'il a respecté votre désir de "faire cavalier seul". Maintenant, il vous accueille à bras ouverts. L'autre côté et vous étiez conçus pour faire équipe. Cette intention semble maintenant devenir réalité, mais cela ne veut pas dire que vos problèmes soient résolus pour autant. Cela veut néanmoins dire que désormais tout problème survenant dans votre vie pourra être résolu, rapidement et facilement. L'autre côté et vous formez une équipe imbattable.

Les problèmes les plus communs dans la vie de tout individu concernent les relations humaines. Si on leur permet de s'installer, ils peuvent entraîner des problèmes de santé ou d'argent, et autres difficultés majeures.

Ce chapitre vous indique comment faire pour que votre équipe s'attelle au travail afin de résoudre des problèmes relationnels habituels. Le prochain chapitre traite des troubles de santé, le suivant des problèmes financiers, et le Chapitre 11 des problèmes majeurs de la vie.

Jusqu'à maintenant, on vous a demandé de lire tous les chapitres dans l'ordre, car chaque partie dépendait de la précédente. Maintenant, vous pourrez faire votre choix.

Si votre problème immédiat concerne la santé, sautez ce chapitre et passez immédiatement au suivant. Vous pourrez revenir au Chapitre 8 ultérieurement. Ou bien, vous pouvez passer au Chapitre 10 qui aborde les problèmes financiers, ou au Chapitre 11 pour les autres problèmes.

Je vous conseille néanmoins de lire par la suite tous les chapitres que vous aurez sautés, afin de savoir comment solliciter l'aide de l'autre côté pour toutes sortes de problèmes.

Dans ce chapitre, nous allons communiquer avec d'autres personnes, par des procédés que nous n'avons jamais utilisés auparavant. Dans ce monde matériel, il y a un cloisonnement de l'espace et du temps que nous avons dû respecter jusqu'à maintenant. Nous avons abordé les gens en les identifiant à leurs corps, qui sont séparés les uns des autres. Mais les individus ne se limitent pas à leurs corps : ce sont des êtres spirituels et il existe un endroit où tous les esprits sont unifiés. Cet endroit s'appelle l'autre côté, et la partie du mental qui y est unie à tous les autres esprits s'appelle le Moi Supérieur.

Vous a-t-on jamais appris cela à l'école ? Les enseignants qui ont suivi la formation à la Méthode Silva — et ils se comptent par milliers — ne pourront peut-être pas l'inclure dans leur programme d'études, mais ils peuvent néanmoins l'employer. L'une des utilisations les plus fréquentes par les enseignants formés à la Méthode Silva est de se servir de cette technique pour améliorer la discipline dans les salles de cours.

Grâce H. enseignait dans les premières classes de collège. Ses élèves commençaient à se sentir proches de l'âge adulte, sans être en mesure de faire face à cette transition. Il en résultait un comportement hyperactif, désorganisé et impossible à contrôler. Géraldine était une bonne enseignante, mais ses compétences ne lui étaient pas d'un grand secours. Elle suivit la formation à la Méthode Silva, afin de faire face au stress ; mais elle récolta un avantage supplémentaire.

Un soir, elle se rendit en alpha et visualisa sa classe avec affection. Elle expliqua mentalement à ses élèves comment son enseignement et leur apprentissage pouvaient s'améliorer pour le bénéfice de tous. Le lendemain, il y eut une amélioration très nette du comportement de sa classe. Elle recommença les soirées suivantes. L'amélioration se poursuivit. C'est ainsi que sa classe eut la meilleure conduite de tout le collège. Bientôt, d'autres enseignants s'adressèrent à elle pour connaître son secret. Et elle fut contente de pouvoir le partager avec eux — sa réponse était : la communication subjective.

## Comment utiliser la communication subjective

En ce moment, je communique objectivement avec vous. Mon hémisphère gauche s'occupe de mettre des mots sur le papier. Votre hémisphère gauche s'applique à ouvrir le livre et à lire ces mots. Si je devais vous parler, ce serait également une activité contrôlée par l'hémisphère gauche.

Je pourrais également communiquer subjectivement avec vous à travers mon hémisphère droit. Je pourrais me relaxer et imaginer que je vous vois. Si j'avais une conversation imaginaire avec vous, empreinte d'affection, suggérant une solution à un problème mutuel, le message vous parviendrait, mais il emprunterait un chemin différent. Les manières objectives de communiquer que nous utilisons chaque jour empruntent des voies physiques : les sens extérieurs.

Les méthodes subjectives de communication que nous étudions en ce moment empruntent des voies immatérielles et transcendent le conscient. La communication subjective chemine de l'autre côté, où elle n'a en fait aucune distance à parcourir. Son domaine est celui dans lequel il n'y a pas d'espace et où nous sommes tous unis. Le chemin qu'elle emprunte ressemble un peu à ceci : du conscient de l'émetteur vers son supra conscient vers le supra conscient du récepteur et enfin vers le conscient de ce dernier.

Étudions maintenant ce chemin plus en détail :

*Conscient de l'émetteur.* Après avoir réfléchi au problème et compris que les moyens objectifs ne suffisent pas, vous décidez d'utiliser des moyens subjectifs.

*Vers le supra conscient de l'émetteur.* Vous vous relaxez, inspirez profondément, tournez les yeux légèrement vers le haut et comptez à rebours de 5 à 1. Votre hémisphère droit est maintenant activé ; il constitue la voie d'accès à votre supra conscient.

*Vers le supra conscient du récepteur.* Vous imaginez le récepteur. Immédiatement, vos neurones cérébraux sont en contact avec ceux du récepteur, qui se trouvent dans son hémisphère droit. Votre supra conscient et celui du récepteur sont reliés et font partie de l'unicité de l'autre côté. Aussi longtemps que votre communication sera empreinte d'affection et qu'elle proposera des solutions et des avantages pour les deux parties, cette connexion sera maintenue et le message continuera à passer.

*Vers le conscient du récepteur.* Le récepteur qui capte le message a l'impression qu'il vient d'avoir une idée. Cette dernière chemine vers le conscient comme toute autre idée générée par lui. Sa position se rapproche davantage de la vôtre.

Ceci peut être utilisé avec plus d'une personne. S'il y en a deux, elles ne font plus qu'une au niveau supra conscient. Il en est de même dans le cas de trois, quatre, cinq ou même cent personnes. Pourvu que vous puissiez visualiser une personne, vous pourrez l'atteindre subjectivement.

Grâce H. pouvait visualiser ses étudiants.

Si vous aviez à visualiser le personnel de votre bureau, ou la famille de votre voisin, ou votre équipe de football ou les membres de votre club, vous sauriez le faire. En utilisant la communication subjective, vous pouvez vous mettre en rapport avec d'autres personnes afin d'atteindre un objectif commun, comme le fit Grâce H. avec sa classe.

Vous pouvez vous mettre en rapport avec l'inconscient collectif dont parlait Jung, ou le champ morphogénétique de Sheldrake, ou le cerveau global de Russell, ou l'autre côté, ou ce que j'appelle l'Intelligence Supérieure. Peu importe le nom que vous lui donnerez, il est à votre disposition. Vous en faites partie, il fait partie de vous.

Voici les différentes étapes :

1. Asseyez-vous sur un siège confortable, fermez les yeux en les tournant légèrement vers le haut, inspirez profondément et en expirant, relaxez complètement votre corps.
2. Visualisez le groupe avec lequel vous désirez communiquer.

3. Saluez-le avec affection.
4. Parlez-lui mentalement de la situation que vous voulez clarifier.  
Proposez une solution qui soit aussi avantageuse pour lui que pour vous.
5. Terminez la séance comme d'habitude en comptant de 1 à 5, en vous sentant tout à fait éveillé et en pleine forme.

### **Comment utiliser la communication subjective pour des problèmes mondiaux**

Au moment où j'écris ces lignes, les diplômés de la Méthode Silva viennent de recevoir une circulaire leur demandant d'aller en alpha chaque soir pour programmer ce qui suit :

- De plus en plus de médecins désirant travailler en étroite collaboration avec des guérisseurs spirituels.
- Davantage d'écoles incluant la Méthode Silva dans leurs programmes d'études.
- Une paix durable en Amérique Centrale.
- Des aliments en quantité suffisante pour tous les êtres affamés de la terre.

Il ne s'agit là que de quelques exemples de problèmes planétaires sur lesquels on a proposé aux diplômés Silva de se pencher. Un grand nombre de ces problèmes se sont depuis améliorés ou ont entièrement disparu.

Cela ne veut pas dire qu'une poignée d'individus aient dans tous les cas le pouvoir d'agir sur une population entière. C'est uniquement lorsque les plateaux de la balance sont bien équilibrés qu'un petit nombre peut constituer une différence cruciale. Mais malgré cela, cette minorité peut toujours contribuer à trouver une solution pour les masses, accélérant le moment où la solution jaillira.

Comment peut-on programmer pour que des médecins que vous ne connaissez pas, et que vous ne pouvez donc visualiser, collaborent plus étroitement avec des guérisseurs spirituels ?

Au moyen de la communication subjective, par exemple. Vous pouvez donner à vos neurones cérébraux des instructions pour qu'ils déterminent quels sont les médecins se trouvant dans une partie des Etats-Unis, ou même dans le monde entier. Vos neurones connaissent l'existence de ces médecins et peuvent communiquer avec eux par l'Intelligence Supérieure ou l'autre côté.

Désirez-vous convaincre votre communauté qu'une usine de production s'installant dans le voisinage pourrait s'avérer dangereuse ? Continuez à vous servir des réunions de sensibilisation et de la presse — la parole et l'écriture qui sont l'apanage de la communication objective — mais ajoutez-y l'aide de l'autre côté : faites appel à la communication subjective. L'Intelligence Supérieure sera impliquée dans le projet. Si l'usine peut trouver un endroit moins peuplé, aucun problème ne sera soulevé et on parviendra à une solution.

Comment visualiser mentalement en alpha tous les membres de votre communauté ? Imaginez-les tous rassemblés au terrain de sport du lycée. Ou bien, étudiez un plan de la ville, puis visualisez-le en alpha, peuplé d'individus. Ou permettez à certains de vos voisins, que vous pouvez visualiser facilement, de "représenter" toute la communauté. Par ces approches, vous pouvez communiquer subjectivement votre message dans des situations telles que :

1. Obtenir davantage de voix pour se faire élire.
2. Mieux vendre un produit ou un service.
3. Calmer une polémique qui s'est envenimée.
4. Obtenir un soutien pour lancer une campagne caritative.
5. Recueillir des signatures pour une pétition.

Il est également utile de se souvenir de problèmes mondiaux comme ceux qui ont été proposés à nos diplômés, et ceux que vous avez retenus pour votre entraînement de midi au cours des journées 16 à 20. Hélas, notre planète connaît beaucoup de troubles de cet ordre, à cause de la pensée excentrée des humains. Vous pourrez toujours trouver des problèmes à résoudre ayant un rapport avec la pauvreté, la maladie, la famine et la guerre.

Souvenez-vous de ces deux règles : communiquez avec affection. Ne vous rangez pas du côté de celui qui a raison, mais de ce qui est juste.

### **Comment utiliser la communication subjective avec une personne**

Les problèmes à résoudre en priorité sont vos relations personnelles, et en particulier avec :

Votre épouse	Vos coéquipiers
Vos enfants	Vos voisins
Vos parents	Les personnes chargées de l'application des lois
Votre belle-famille	Vos amis
Votre employeur	

La communication subjective avec une personne est particulièrement efficace parce qu'au lieu de "dispenser" le message, on le concentre sur un objectif bien ciblé. Cette communication avec une personne vous procure tous les avantages de la communication objective : préciser mentalement les "mots" de votre message, et vous laisser la porte ouverte à d'autres types de programmation, dont je parlerai plus tard dans ce chapitre.

Vous avez déjà pratiqué la communication subjective dans les exercices des Soirées 16 et 17. Peut-être désirez-vous revoir les instructions correspondantes et vous souvenir des événements qui ont découlé des cinq expériences que vous avez vécues avec cette communication.

Si les résultats ne se manifestent pas immédiatement, donnez à la situation le temps de se préciser. Si vous n'obtenez toujours pas de résultat, répétez votre communication subjective, en vérifiant que vous appliquez les deux règles : communiquer avec affection et favoriser ce qui est juste. S'il n'y a toujours pas de résultat, vérifiez qu'il n'y ait pas l'une ou plusieurs des entraves suivantes :

1. Votre relaxation n'est pas suffisamment profonde.
2. Vous ne visualisez pas la personne.
3. Vous ne vous attendez pas à des résultats.
4. Vous n'aimez pas vraiment cette personne.
5. Votre proposition ne présente pas les mêmes avantages pour vous deux et cela pose un problème à l'autre personne.

Voici les antidotes contre ces entraves :

1. Utilisez une ou plusieurs techniques d'approfondissement, comme de compter à rebours de 25 à 1, d'utiliser la relaxation progressive pour détendre chaque partie de votre corps et/ou de visualiser votre lieu favori de relaxation pendant quelques instants.

2. Il nous est souvent difficile de visualiser le visage d'une personne que nous voyons souvent ; nous considérons cela comme allant de soi. La prochaine fois que vous la verrez, observez

attentivement ses traits, cheveux, profil et teint afin de pouvoir vous remémorer ces détails. Ou bien, étudiez une photographie de cette personne.

3. Le scepticisme fonctionne encore. C'est un feu rouge qui dit à votre cerveau d'ignorer ce que vous êtes en train de faire parce que cela lui semble inutile. Votre conscience vous obéit. D'un autre côté, l'attente favorable fonctionne toujours. Elle est un feu vert pour votre cerveau. Pensez simplement à ce que le scepticisme vous coûte, pendant que d'autres personnes réussissent et qu'elles vous distancent.

4. Si les relations entre cette personne et vous-même ont été tendues, il vous est difficile d'appliquer la première règle : éprouver de l'affection pour l'autre. Pour passer de l'hostilité à l'amour, il vous faut d'abord franchir une autre étape : le pardon. Allez en alpha et invitez cette personne dans votre lieu favori de relaxation. Pardonnez-lui et demandez-lui de vous pardonner.

5. Sans aucun doute, le changement que vous recherchez est avantageux pour vous, mais l'est-il vraiment pour l'autre aussi ? Si ce n'est pas le cas, vous posez un problème à cette personne et cela ne pourra pas marcher. Revoyez votre proposition et révisiez-la si nécessaire afin qu'elle reflète mieux ce qui est juste pour vous deux.

### **La séparation inhérente à ce côté-ci**

La communication subjective fonctionne. Vous n'obtenez jamais de "faux numéro". Les différends sont aplanis. Les relations s'améliorent.

Alain T. utilisa ce procédé avec son cheval fougueux, et cela fonctionna. Les Amérindiens s'en servent avec les chevaux sauvages, et peuvent les monter sans être soumis aux ruades que nos cow-boys, moins centrés dans leur pensée, doivent subir ; et cela fonctionne.

Michel M. utilisa la communication subjective avec son associé en affaires. Il demanda à ce dernier de prêter plus attention aux affaires, afin de gagner plus d'argent et jouir de plus de loisirs ; et cela fonctionna.

La communication subjective est efficace. Elle permet de rendre ce monde meilleur. Et si cela fonctionne pour vous, cela peut également fonctionner pour les nations. Pouvez-vous l'imaginer, utilisée par des diplomates pour générer plus de compréhension, par les administrations pour négocier la libération d'otages, par les hommes d'état afin d'éviter la guerre ?

Ça, ce sont les bonnes nouvelles. Maintenant passons aux mauvaises. L'unité est un fait inhérent à l'autre côté, et la séparation l'est à ce côté-ci. Plus le sentiment de séparation est atténué de ce côté, mieux cela vaut. Lorsque vous ressentez l'unité vous avez de l'avance et vous rencontrez plus de succès. En d'autres termes, nous devons penser et nous conduire aussi spirituellement que possible dans cette existence matérielle. Nous devons chercher à vivre l'unité malgré notre tendance à séparer, à nous situer en termes de polarité. Nous avons besoin de faire ce qui est juste, au mieux de nos possibilités, d'être davantage des humains à part entière.

Que voulons-nous dire par cela ? Parlons-nous de moralité et de normes éthiques établies par les gouvernements et les religions, les politiciens et les prêcheurs ? Les règles ont constamment changé à travers les âges. L'Ancien Testament fait mention de la loi du Talion : oeil pour oeil, dent pour dent. Dans le Nouveau Testament, cela n'est plus valable : nous devons répondre au mal par le bien — par l'unité.

De nos jours, les organes législatifs adoptent des lois qui changent la définition du bien et du mal. Comme si ce n'était pas suffisant, le système judiciaire change constamment l'interprétation de ces lois. Comment pouvons-nous alors distinguer le bien du mal ? Devons-nous dépendre de gens qui se prétendent nos leaders moraux, alors que nous avons vu beaucoup de ceux-ci tomber en disgrâce au cours de ces dernières années ? En qui pouvons-nous avoir confiance ?

Y a-t-il un étalon que nous puissions utiliser pour nous aider à mesurer ce qui est juste, ce que nous avons à faire dans une situation donnée ? Nous n'avons trouvé qu'un seul moyen fiable pour

nous aider à prendre des décisions ; c'est de nous poser la question : la solution proposée contribue-t-elle à résoudre des problèmes, sans en créer de nouveaux ? Lorsque vous êtes confronté à un choix difficile, posez-vous aussi cette question. Lorsque vous êtes confronté à une décision qui vous semble impossible, allez en niveau alpha et utilisez-le pour qu'il vous aide. Analysez le problème à ce niveau. Ce faisant, vous pourrez voir la situation avec le recul nécessaire ; vous pourrez vous libérer de vos peurs, de vos frustrations et de vos colères.

Souvenez-vous que la meilleure solution est celle qui convient à toutes les personnes impliquées. Ensuite, prenez votre décision en alpha, en sachant que vous faites de votre mieux pour transformer cette planète en paradis. Evitez d'être une partie du problème, soyez plutôt une partie de la solution. Devenez une femme ou un homme de bien.

### **Méditation passive et méditation dynamique**

Tout au long de ce livre, je vous ai indiqué des techniques pour vous mettre en contact avec l'autre côté à des fins spécifiques. Vous pouvez également le faire juste pour le plaisir d'un contact bénéfique, juste pour entretenir votre connexion. Tout ce que vous avez à faire est de descendre en alpha et d'être là, simplement.

Comme nous l'avons déjà mentionné, descendre en alpha pour méditer est le meilleur moyen d'établir un contact avec le Moi Supérieur, qui est notre connexion avec l'autre côté. Il y a deux raisons à cela : 1) Aller en alpha pour méditer active l'hémisphère droit du cerveau, notre connexion avec notre Moi Supérieur. 2) Aller en alpha facilite la communication entre le Moi Supérieur et notre conscient.

L'entrée en alpha pour méditer est bénéfique même si nous n'y allons que pour nous y trouver.

Ceux qui méditent n'atteignent pas toujours le niveau alpha. Ils utilisent toutes sortes de pratiques et d'astuces pour atteindre un état de méditation. Ils peuvent écouter un son, répéter mentalement un son ou des mots appelés mantras, brûler de l'encens ou s'asseoir au pied d'une statue. Même les approches à la méditation qui mettent l'accent sur la relaxation physique et mentale l'associent à un acte tel que fixer une bougie ou se concentrer sur une seule pensée.

D'après ma propre expérience, le fait de fixer un point et de se concentrer nuisent plus qu'ils n'y contribuent à la relaxation.

Les personnes qui ont trouvé un moyen efficace de méditer sont celles qui ont découvert comment aller en alpha et y rester pendant un certain temps.

Toute méditation en alpha pratiquée régulièrement enrichit le mental, éclaire la conscience, stimule la créativité, élargit la connaissance de ce qui est juste et intègre le moi terrestre au Moi Supérieur.

Ce livre propose de nombreuses techniques pour améliorer votre existence en utilisant le niveau alpha d'une manière spécifique. Il s'agit là d'une méditation dynamique. Elle n'a pas été conçue pour remplacer la méditation passive, mais plutôt pour en être un complément. Si vous méditez, continuez à le faire. Cela nourrit la croissance personnelle et spirituelle.

Puis, utilisez la Méthode Silva de méditation dynamique pour résoudre des problèmes, atteindre des objectifs, améliorer les rapports humains ou la santé, et jouir de l'abondance de la vie.

Si vous ne pratiquez pas la méditation avant de lire ce livre et si vous apprenez actuellement la Méthode Silva afin de résoudre des problèmes, atteindre des objectifs, etc., peut-être souhaitez-vous aller parfois en alpha, simplement pour vous y trouver. Vous pouvez utiliser la Méthode Silva pour aller en alpha et méditer passivement pendant quelques minutes.

Juste pour le plaisir.

## Comment corriger des comportements indésirables

Vous pouvez obtenir de bons résultats en utilisant la communication subjective, chaque fois que vous êtes dans une situation pour laquelle la communication objective n'est pas couronnée de succès. Par exemple, vous n'utiliserez pas la communication objective avec une personne qui n'apprendrait pas un travail déterminé suffisamment vite.

"Appliquez-vous !", insisteriez-vous.

"Je fais ce que je peux", serait la réponse.

"Cela ne suffit pas" !

Voilà un exemple de futilité. Remplacez la futilité par l'utilité : programmez directement.

Comment programmer directement ?

1. Allez en alpha.
2. Visualisez la personne (vous-même ou quelqu'un d'autre) ainsi que le problème — dans ce cas-ci, ne pas bien faire son travail.
3. Déplacer légèrement l'image vers la gauche, visualisez la personne au distributeur de boissons ou en train de faire quelque chose qu'elle a l'habitude de faire fréquemment. Maintenant, le travail s'améliore.
4. Déplacez encore une fois l'image légèrement vers la gauche, et voyez la personne au travail. Maintenant, elle est devenue une experte.
5. Terminez la séance.

Permettez-moi de vous expliquer ces différentes étapes. Je vous prie de lire ces explications avant de vous programmer ou d'établir une programmation pour quelqu'un d'autre. Lorsque vous comprenez ce que vous êtes en train de faire, vous obtenez l'accord et le soutien de votre hémisphère gauche. Sans cette compréhension, ce dernier peut interférer à cause de son besoin de logique et de raisonnement. Pour ce faire, l'hémisphère gauche affaiblit votre niveau de foi et votre attente favorable.

Je n'ai pas besoin d'expliquer les étapes 1 et 5 : descendre en alpha, puis terminer la séance. Ceci devrait maintenant être aussi naturel pour vous que de respirer.

Mais les étapes 2, 3 et 4 introduisent trois éléments nouveaux : trois images mentales, le déplacement de votre image mentale vers la gauche, et une action que la personne répète vraisemblablement plusieurs fois par jour.

Nous utilisons trois images car nous devons identifier le problème. Nous faisons cela au moyen de la première image, pour préparer l'ordinateur mental à la tâche qui l'attend. Nous avons également besoin d'introduire un changement, ainsi que le facteur à l'origine de celui-ci. Nous faisons cela au moyen de la deuxième image. Nous voyons que la correction commence à se produire au moment où la personne agit. Enfin, nous avons besoin de voir la solution, l'objectif que nous voulons atteindre, la correction du comportement indésirable de la personne.

La raison pour laquelle nous déplaçons légèrement l'image vers la gauche est que celle-ci semble représenter l'avenir, et la droite le passé — tout au moins pour le subconscient. Chaque fois qu'une personne vit une régression dans le passé au cours d'une hypno analyse, elle se penche vers la droite sur sa chaise. Lorsque je mettais au point cette formation à l'aide de mes enfants, eux aussi se penchaient vers la droite lorsqu'ils se tournaient vers le passé. Je les ai parfois fait progresser vers le futur : ils se penchaient alors vers la gauche. Nous déplaçons donc l'image mentale légèrement vers la gauche, lorsque nous désirons atteindre un résultat dans un avenir proche.

Passons maintenant au fait de boire ou autre activité de ce genre. Nous sommes en train de programmer l'ordinateur mental afin qu'il crée une amélioration chaque fois que cette activité spécifique aura lieu. Le fait d'aller au distributeur de boissons devient un élément déclenchant. Il vous faut observer la personne et identifier un facteur déclenchant approprié. Par exemple :

Consommer une boisson gazeuse ou de la bière	Aller aux toilettes
Allumer une cigarette	Se coiffer les cheveux
Lire un journal	Se maquiller

Maintenant que vous avez compris la méthode, vous êtes prêt à l'utiliser avec succès. Souvenez-vous que la programmation est utilisée pour créer des solutions et non des problèmes.

Par exemple, elle ne fonctionnera pas pour des comportements de dépendance vis-à-vis des cigarettes, de l'alcool ou des drogues. Les produits chimiques qu'ils contiennent créent des troubles. Dans ce cas, la technique consistera à programmer que la personne recherche et accepte l'assistance d'un professionnel.

### **Le meilleur moment pour établir une programmation pour une autre personne**

Vous pouvez décider de vous programmer à n'importe quel instant, et ce sera toujours le moment approprié. Chaque fois que vous allez en alpha dans ce but, votre ordinateur a été prévenu et votre hémisphère droit est prêt à le connecter à l'Ordinateur central qui se trouve de l'autre côté.

Mais cela n'est pas le cas lorsque vous décidez d'établir une programmation pour une autre personne, laquelle peut se trouver à distance, s'adonnant à diverses activités. Souvenez-vous de la voie empruntée pour cette communication : de votre conscient à votre Moi Supérieur, vers le Moi Supérieur de l'autre personne et enfin vers le conscient de cette dernière. Si l'autre personne participe à une réunion ou répare sa voiture ou vient d'avoir une dispute, son hémisphère droit peut ne pas être suffisamment activé pour que votre programmation soit efficace à 100 pour cent.

Nous avons découvert que la nuit est le moment idéal pour établir une programmation pour une autre personne. A quelle heure de la nuit ? Votre hémisphère droit le sait grâce à l'Ordinateur central, qui est le Moi Supérieur se trouvant de l'autre côté. Permettez donc à votre hémisphère droit de choisir le moment idéal.

Comment aider votre hémisphère droit à décider ? En vous programmant comme suit :

1. Une fois couché, allez en alpha.
2. Dites-vous mentalement : "Je veux me réveiller au meilleur moment pour établir une programmation pour (nom de la personne), et je me réveillerai à ce moment-là".
3. Endormez-vous au niveau alpha.
4. La première fois que vous vous réveillerez au cours de la nuit correspondra au moment idéal. Allez en alpha et visualisez les trois images.
5. Rendormez-vous en alpha.

Certains comportements profondément enracinés peuvent requérir une répétition de cette programmation une fois par nuit pendant plusieurs nuits, avant de s'avérer suffisante.

### **Comment demander l'autorisation d'aider une autre personne**

De nombreuses personnes se sont interrogées sur le fait d'aider une autre personne sans lui demander son autorisation préalable. Elles allèguent qu'effectuer des changements ou des actions

correctives au niveau du corps (Voir chapitre suivant) ou du mental est une forme de transgression qui prive cette personne de l'opportunité d'apprendre à améliorer sa vie par elle-même.

Toutes les preuves provenant de nos recherches pendant des décennies suggèrent que notre but principal sur cette planète est d'aider au parachèvement de la création. Si tel est le cas, si notre planète doit être transformée en paradis, c'est à nous de le faire. Les êtres humains appellent à l'aide, objectivement et subjectivement. Nous prenons conscience de leurs besoins directement ou indirectement, par leur intermédiaire ou par celui d'autres personnes. Leur répondons-nous alors : "Non, aidez-vous vous-mêmes", nous attirant ainsi la même réponse lorsque notre tour viendra ?

Nous faisons partie de la famille humaine ; nous sommes étroitement liés les uns aux autres. Si vous pouviez imaginer à quel point nous le sommes, vous verriez qu'en aidant les autres vous vous aidez vous-même. Nous sommes un.

Nous ne pouvons pas faire de mal à quelqu'un en l'aidant. Pour blesser quelqu'un, il faut de la force physique. Mentalement nous utilisons de la force spirituelle, qui ne peut qu'aider. Nous avons démontré scientifiquement que l'énergie canalisée subjectivement est créative et non destructive. La force spirituelle ne peut aucunement nuire, elle ne peut que faire du bien.

Et cet effet s'applique aussi bien à celui qui dispense cette aide qu'à celui qui la reçoit. Après avoir observé des millions de diplômés utiliser la Méthode Silva, nous voyons que ceux qui travaillent sur le plus grand nombre de cas problématiques prospèrent le plus.

Si cela continue néanmoins à vous gêner, nous vous suggérons de ne pas effectuer de programmation pour une personne lorsqu'elle se trouve en votre présence, mais de le faire uniquement à distance. Nous allons également prescrire cette distance dans le cas des problèmes de santé, au chapitre suivant, afin de nous conformer aux lois régissant l'exercice de la médecine. Pour apaiser vos réticences, vous pouvez aussi affirmer mentalement, au début de votre programmation en alpha, une phrase telle que : "Que cela soit bénéfique à tous les êtres", ou "Que la volonté divine soit faite".

### **Comment résoudre des problèmes relationnels avec la Technique du verre d'eau**

Vous pouvez établir une programmation pour d'autres êtres, des animaux, même de la matière inanimée. Les murs de votre maison sont imprégnés de vos vibrations et de celles des autres membres de la famille. Votre champ énergétique ou aura pénètre les murs, meubles et objets de vos "vibrations". Entrez chez quelqu'un d'autre et vous ressentirez immédiatement la différence. La possibilité de programmer tous les niveaux de matière, vivante et inanimée, est sur cette planète l'apanage des êtres humains. Cela a donc dû être conçu pour que nous nous en servions.

Nous avons trouvé une manière d'utiliser ce pouvoir sur la matière inanimée afin de résoudre des problèmes complexes. Nous l'appelons la Technique du verre d'eau. Je vous expliquerai d'abord comment vous en servir puis je vous indiquerai comment cela agit à notre avis.

Le soir avant d'aller vous coucher, remplissez un verre d'eau. Fermez les yeux en les tournant légèrement vers le haut et buvez un demi verre. Ce faisant, dites-vous mentalement : "Voilà tout ce que je dois faire pour trouver la solution du problème que j'ai à l'esprit". Posez le verre sur votre table de nuit, couvrez-le, couchez-vous et endormez-vous. Le matin, avant toute autre chose, répétez ce protocole et buvez le demi verre d'eau qui reste.

Avec la Technique du verre d'eau, vous n'avez pas besoin d'aller en alpha.

Vous générerez suffisamment d'ondes alpha lorsque vous boirez l'eau avec les yeux fermés et légèrement tournés vers le haut.

La réponse peut vous parvenir pendant la nuit au cours d'un rêve. Si c'est le cas, remerciez pendant que vous buvez le reste de l'eau. Autrement, la réponse peut revêtir la forme d'un éclair d'intuition pendant la journée suivante ; ou bien, vous rencontrerez justement la personne que vous recherchez.

Comment cela fonctionne-t-il ? C'est une bonne question. Il n'y a pas de consensus parmi les chercheurs qui s'intéressent à ce phénomène. Ceux qui ont une formation plus psychologique pensent qu'en buvant le verre d'eau les yeux fermés, le mental se met en état d'alerte. Les mécanismes de défense deviennent plus vigilants pour déterminer ce qui est en train d'arriver — ce qui est ingéré par le corps. Cela conditionne le mental à une programmation efficace.

Le nom d'Hermès était célèbre dans l'histoire ancienne de la Grèce et de l'Égypte. Ses enseignements étaient maintenus secrets à un point tel que le terme "hermétiquement fermé" se transmet jusqu'à nos jours. Il était considéré comme un dieu par ces deux cultures rivales. L'un des enseignements d'Hermès pour atteindre un but ou parvenir à une solution consistait à tenir un verre de vin à la main et y visualiser mentalement le but ou la solution recherchés. Le vin ingéré véhiculait ce but ou cette solution à chaque cellule du cerveau et du corps.

L'explication de certains scientifiques correspond à ce qu'Hermès enseignait. Le vin est programmé pour rappeler à l'hémisphère droit, pendant l'état d'éveil ou de sommeil, qu'il doit continuer à chercher l'information permettant de résoudre le problème.

La regrettée Olga Worrell, guérisseuse spirituelle qui fit, au cours des dernières années de sa vie, don d'une grande partie de son temps à de prestigieux instituts de recherche, pouvait modifier le tracé spectrographique de l'eau contenue dans ses mains placées en coupe, démontrant ainsi qu'elle pouvait agir sur la structure moléculaire de l'eau.

En y réfléchissant de plus près, nous sommes constitués aux trois quarts d'eau : un peu plus pour les femmes, un peu moins pour les hommes. Nous sommes donc en relation étroite avec l'eau.

Il est plus facile de manifester ses dons psychiques en présence de l'eau. Il y a des centaines de sourciers aux États-Unis — des gens qui peuvent tenir une baguette fourchue et trouver de l'eau souterraine, simplement en brandissant la baguette et en suivant ses indications. Les vibrations qui leur sont transmises par la baguette leur indiquent où se trouve une réserve d'eau. Si vous pouvez m'expliquer comment cela fonctionne, vous expliquerez par la même occasion le mode de fonctionnement de la Technique du verre d'eau.

Voici maintenant une tentative d'explication plus scientifique. Mettez quelques gouttes de jus de citron dans votre verre d'eau. Tenez le verre avec les extrémités des doigts des deux mains en écartant légèrement les doigts (la Technique du verre d'eau donne ainsi de meilleurs résultats).

Lorsque vous mettez dans votre verre d'eau du jus de citron, l'acidité de ce dernier rend l'eau plus électrolytique. Cela veut dire qu'elle devient un meilleur conducteur d'énergie, comme les anciennes batteries de voiture. Vos doigts projettent l'énergie psychotronique, l'énergie de la conscience utilisée pour la programmation. Si vous tenez le verre d'une main, c'est bien. Mais le tenir des deux mains est encore mieux, car en écartant les doigts, une fraction moins importante d'énergie est court-circuitée, et une plus grande partie de celle-ci sera projetée dans l'eau.

Utilisez la Technique du verre d'eau pour travailler sur un seul projet à la fois. Une fois que la réponse vous est parvenue, vous pouvez vous pencher sur le suivant.

Bien qu'elle soit d'un emploi universel, la Technique du verre d'eau est particulièrement précieuse sur le plan relationnel. Votre intuition plus aiguisée vous permet de prendre les bonnes décisions. Vos rapports avec les autres s'améliorent.

### **Comment cela fut planifié à l'origine**

Je vous prie de suivre les instructions de ce chapitre afin d'améliorer vos rapports avec les autres chaque fois que vous le pourrez. Ne permettez pas que les problèmes s'enveniment et deviennent plus complexes. Résolvez-les tant qu'ils sont encore mineurs et plus faciles à éliminer.

Vivez le niveau spirituel aussi souvent que possible. Soyez un chic type. Utilisez la communication subjective ou la programmation directe pour corriger les situations indésirables. Gardez la Technique du verre d'eau présente à l'esprit.

Si je devais réécrire l'histoire biblique de la Création afin qu'elle reflète la prière que je vous ai adressée quant à la résolution de problèmes — les problèmes relationnels décrits dans ce chapitre ainsi que les problèmes de santé, financiers et autres difficultés de la vie développés dans les chapitres suivants — je m'y prendrais comme suit. Le titre serait : "Comment cela fut planifié à l'origine".

Et il advint que tout ce qui avait été prévu fut créé. Mais tout ce qui fut créé ne fut pas achevé.

Le Créateur fit les six septièmes du travail, et mit les matières premières pouvant être façonnées et modelées à la disposition d'êtres évolués qui auraient à compléter la septième partie par la pratique et l'épanouissement de leurs propres talents créatifs.

Et le Créateur dit : "Je n'abandonnerai pas ces êtres en évolution, mais je ne ferai pas non plus le travail à leur place, car ils doivent apprendre à faire les choses par eux-mêmes afin de devenir mes collaborateurs pour les âges à venir".

Mais cela ne fut pas le cas, car un trop grand nombre de ces êtres s'attachèrent excessivement à ce qui était déjà créé, au lieu de continuer à parfaire la création et à évoluer par ce moyen.

Et le Créateur transmit des instructions aux habitants de la terre, les incitant à retrouver les autres dons qui leur avaient été accordés, et à ne pas rester aussi ancrés au monde matériel visible, mais à se souvenir également de leur dimension sacrée : leur connexion spirituelle invisible avec le Créateur spirituel invisible.

"Recherchez en vous la spiritualité", leur dit le Créateur. "Fermez les yeux de temps à autre pour ne pas être éblouis par le monde matériel visible qui vous semble si attirant, et ce faisant, découvrez votre vraie nature qui est invisible, spirituelle et sacrée, c'est-à-dire : d'origine et de provenance divine".

Et il advint ainsi qu'un nombre toujours plus grand d'êtres en évolution commencèrent à comprendre et pratiquer l'intériorisation pour communiquer avec le domaine spirituel invisible, découvrant ainsi leur vraie nature spirituelle, leur caractère sacré, leurs facultés créatives.

De plus en plus d'êtres en transformation commencent maintenant à utiliser leurs facultés créatives pour contribuer au perfectionnement de la Création inachevée, et à développer ces facultés pour se voir confier des responsabilités plus grandes et devenir enfin de proches collaborateurs du Créateur, tel que celui-ci l'avait prévu à l'origine.

Lorsque le Créateur verra que cela se réalise, et seulement alors, Il dispensera ses bienfaits dans le monde et bénira les actes de ses habitants, comme prévu à l'origine.

Mon amour et mon admiration sont avec vous, qui apprenez maintenant à vous harmoniser et harmoniser les autres avec la source de santé et de vie.

## Comment résoudre les problèmes de santé avec l'aide de l'autre côté

L'autre côté est la source de la vie. Ce côté-ci est la source d'une vie amoindrie — maladie, vieillissement et mort. La vie dans le domaine matériel est donc soumise au caractère inéluctable de la mort. Mais pendant notre existence ici-bas, nous pouvons entreprendre certaines actions afin d'éviter ou atténuer les maladies et prolonger l'état de santé. Ce chapitre vous indiquera comment le faire.

Qu'est-ce qui, dans ce monde matériel, finit par miner notre vie ? Un ennemi se trouve parmi nous, qui est probablement à l'origine de plus de maladies, de souffrances et de morts que tout autre facteur isolé. Il empoisonne nos relations, est à l'origine des dépressions mentales et émotionnelles, restreint nos possibilités d'apprendre, nous prive de nos succès et génère la plupart de nos troubles de santé. Si vous essayez de lutter contre cet ennemi, de vous battre contre lui, vous lui accordez plus de pouvoir. Mais cet ennemi peut être vaincu — sans efforts — par la relaxation. Il s'appelle le stress ou plus précisément la détresse.

Les médecins découvrent actuellement qu'un excès de stress est à l'origine d'une grande partie de nos problèmes de santé. C'est pourquoi la Méthode Silva a été conçue pour être l'un des programmes anti-stress les plus puissants et les plus efficaces jamais élaborés.

Vos cinq premières journées d'entraînement vous ont appris à vous relaxer. Vous avez visualisé la détente des différentes parties de votre corps : l'imagination permet de soulager le stress.

Pour permettre à votre corps de se détendre, vous avez visualisé votre lieu favori de relaxation. Votre cerveau conserve le souvenir de ce que vous avez déjà fait ; lorsque vous l'évoquez une nouvelle fois, le cerveau recrée les conditions qui lui étaient associées. En évoquant l'endroit où vous vous êtes relaxé, vous vous sentirez à nouveau détendu.

La respiration profonde vous aide à vous relaxer. L'inspiration profonde permet à l'oxygène de remplir votre corps d'énergie, l'expiration favorise votre relaxation. Un peu à la manière d'un soupir de soulagement. Lorsque vous êtes relaxé, vous pouvez faire face à toutes les situations. Vous n'avez pas besoin de décharger vos sentiments de frustration sur votre corps, d'autres êtres ou la société.

### **Quinze minutes par jour**

Nous considérons le stress comme quelque chose allant de soi. Il fait partie de notre mode de vie. Pour arriver à notre destination et pour faire ce qui doit être fait, il nous faut du temps. Ce dernier n'étant pas élastique, nous avons constamment peur d'en manquer. Et cette peur s'appelle "stress".

Il n'y a jamais suffisamment d'amour dans nos vies.

Il n'y a jamais suffisamment d'argent dans nos vies.

Il n'y a jamais suffisamment d'expériences et de confort dans nos vies. Nous sommes incités à vouloir plus et plus et plus.

Stress. Stress. Stress.

Prolongé trop longtemps, le stress provoque une chute du nombre de globules blancs dans le sang, et finit par diminuer la capacité du corps à lutter contre la maladie. A quoi cela vous expose-t-il ? Aux microbes et bactéries de toutes sortes.

La plupart des gens ignorent qu'ils sont victimes du stress. Ils peuvent se consumer sans jamais réaliser à quel point leur vie est remplie de tensions.

Quels en sont les signes ? Posez-vous ces quelques questions : Trouvez-vous votre travail ennuyeux ? Manquez-vous de cet enthousiasme que vous aviez jadis ? Vivez-vous des relations satisfaisantes, ou comportent-elles trop de frictions ? Avez-vous du mal à vous souvenir des choses importantes ? Appréhendez-vous d'entreprendre une nouvelle activité ?

Parfois, le stress nous mine de façon tellement progressive que nous n'avons pas conscience de ne plus nous sentir aussi vivants qu'autrefois. Il n'est nullement nécessaire de se sentir vieux à l'âge de 40, 50, 60 ou même 70 ans. Dans le cas contraire, vérifiez que vous n'êtes pas soumis à trop de stress, et faites quelque chose à ce sujet.

Serge J., directeur d'école primaire, était partisan de la discipline militaire avec son équipe d'enseignants. Il leur faisait souvent des petits discours d'encouragement, transmettait des directives d'une voix tonitruante et se mettait en colère lorsque survenaient des irrégularités. Avec le temps, il tombait malade de plus en plus souvent, et sa tension artérielle s'éleva à un point tel qu'il devait la surveiller plusieurs fois par jour.

Il apprit la Méthode Silva et décida de changer son comportement. Il avait l'habitude d'arriver à l'école tôt le matin pour noter ses directives. Il décida d'employer ce temps pour aller quotidiennement en alpha pendant quinze minutes dans son bureau. Sa santé s'améliora, sa tension artérielle chuta considérablement et son équipe devint plus coopérative.

*Allez quotidiennement en alpha pendant 15 minutes, et relaxez-vous au rythme cérébral de 10 cycles par seconde. Cet exercice soulage le stress et vous aidera à rester en bonne santé.*

Si vous êtes trop occupé pour aller en alpha quinze minutes par jour — il est alors d'autant plus important que vous preniez le temps de le faire. Si vous êtes débordé de travail à ce point, vous êtes soumis à un stress supérieur à la normale, et vous avez d'autant plus besoin de passer ce temps au niveau alpha.

Après tout, si le stress finit par vous rendre malade, vous serez bien obligé de trouver du temps pour aller à l'hôpital. Si vous prenez des décisions erronées sous l'effet d'un stress excessif qui vous empêche de vous souvenir d'informations vitales, vous serez forcé de trouver du temps pour corriger ces décisions.

Faites-le correctement dès le premier essai. Un investissement de 15 minutes est un petit prix à payer pour avoir une santé optimale, un fonctionnement mental supérieur et des relations gratifiantes.

Pendant que vous êtes en alpha, vous pouvez faire des exercices d'approfondissement en utilisant le compte à rebours et des rêves éveillés avec des scènes paisibles. Ceci accroîtra les bienfaits que le niveau alpha vous procure, en vous aidant à maintenir votre relaxation à un niveau profond — un rythme d'ondes cérébrales inférieur ou égal à 10 cycles par seconde.

Vous pouvez programmer l'amélioration d'une situation au cours de cette séance en alpha. Vous pouvez réfléchir à la manière correcte de résoudre un problème. Mais le mieux est de réserver la plus grande partie de ces 15 minutes à un état de passivité. La méditation passive est un bouclier contre le stress dû à une concentration active. Savourez des scènes passives, paisibles.

Lorsque vous êtes en alpha, vous êtes plus étroitement relié à votre source — dont l'énergie vitale, l'énergie de guérison et la bonne santé sont issues.

### **La Technique des Trois Doigts contre le stress**

Toute situation stressante comporte une programmation négative. Quinze minutes par jour en alpha constituent une bonne protection générale. Mais celle-ci peut être facilement anéantie par une

sévère réprimande de la part de votre supérieur, un conflit avec votre conjoint, une violente dispute avec un voisin. Vous devez agir immédiatement pour parer au stress. Et malheureusement, vous ne pouvez pas dire : "Excusez-moi", vous asseoir, fermer les yeux et vous relaxer.

Vous pouvez néanmoins joindre le pouce, l'index et le médium pour essayer de résoudre le problème. Ce simple geste peut activer une plus grande partie de votre mental afin qu'il oeuvre pour vous, et vous permette de garder la tête froide, des pensées réfléchies et de trouver des solutions créatives.

Vous avez déjà programmé la Technique des Trois Doigts afin de pouvoir vous en servir. Vous aviez alors programmé que chaque fois que vous joindriez les trois doigts (de l'une de vos mains), votre mental fonctionnerait à un niveau de conscience plus profond. Ce niveau génère des pensées réfléchies et des solutions créatives, mais il ne vous procure pas nécessairement la tête froide dont vous avez besoin pour être à l'abri du stress. Vous devez donc ajouter maintenant à la programmation pour la Technique des Trois Doigts la phrase suivante : "...et je reste calme et décontracté et je contrôle la situation". Voici votre manière de procéder :

1. Asseyez-vous sur un siège confortable et allez en alpha comme d'habitude.
2. Approfondissez votre état alpha en comptant à rebours, en vous rendant à votre lieu préféré de relaxation ou en combinant ces deux procédés.
3. Joignez le pouce, l'index et le médium de l'une de vos mains, et répétez mentalement trois fois : "Chaque fois que je joins ces trois doigts, mon mental fonctionne à un niveau de conscience plus profond, je reste calme et décontracté et je maîtrise la situation".
4. Terminez votre séance comme d'habitude.

Il est bien sûr préférable de ne pas attendre l'avènement d'une situation stressante pour établir cette programmation. Faites-le maintenant. Vous serez alors paré à toute éventualité.

Prenez quelques minutes maintenant. Posez le livre et acquérez cet outil que vous posséderez pour le restant de vos jours.

Utilisez la Technique des Trois Doigts chaque fois que cela vous sera nécessaire, mais n'omettez jamais les 15 précieuses minutes par jour en alpha.

### **Comment éliminer les maux de tête**

L'un des signaux les plus modérés par lesquels la nature vous prévient que vous êtes stressé est le mal de tête. Celui-ci peut être grave et provoquer de grandes souffrances, mais il est souvent facile de s'en débarrasser par une programmation positive.

Nous expliquerons plus loin dans ce chapitre comment utiliser la Méthode Silva pour combattre des états dérivés de stress sérieux tels que le diabète, les cardiopathies et même le cancer.

Une clinique de biofeedback de pointe apprit avec succès à des patients atteints de migraines à diminuer la douleur en réchauffant leurs mains de quelques degrés. Une technique en vogue consistait à demander aux patients de visualiser que leurs mains devenaient rouges. Un signal audio prévenait les patients chaque fois que la température de leurs mains s'élevait, leur permettant ainsi d'apprendre à visualiser efficacement. Le but était de provoquer un afflux sanguin vers les mains, réduisant ainsi dans la tête la tension artérielle, qui peut être la cause principale de la douleur.

Cette technique semble être une manière détournée de résoudre le problème. Puisque le mental en est à l'origine, pourquoi ne pas agir sur celui-ci et non sur les mains ?

Je vous indiquerai comment le faire dans quelques instants. Mais puisque vous n'aurez pas nécessairement ce livre à portée de main lors d'un mal de tête éventuel, j'aimerais que vous lisiez ces

instructions afin de savoir exactement que faire si cela se produit, où que vous vous trouviez à ce moment-là.

Procédez de la façon suivante :

1. Allez en alpha et joignez les trois doigts.
2. Dites-vous mentalement que lorsque vous ouvrirez les yeux en parvenant au chiffre 3, vous lirez les instructions vous permettant de venir à bout des maux de tête, vous aurez une concentration parfaite, les bruits ne vous dérangeront pas mais ils vous permettront au contraire de vous relaxer encore plus, et vous vous souviendrez de ces instructions chaque fois que vous en aurez besoin à l'avenir, en joignant les trois doigts.
3. Comptez de 1 à 3, ouvrez les yeux et lisez les étapes suivantes. Faites-le maintenant.
4. Si vous avez un mal de tête dû à la tension, allez en alpha. Dites-vous mentalement : "J'ai mal à la tête, j'éprouve un mal de tête. Je ne veux pas avoir mal à la tête, je ne veux pas sentir le mal de tête". Je vais compter de 1 à 5, et en parvenant au chiffre 5, j'ouvrirai les yeux, je serai tout à fait éveillé, en pleine forme et en parfaite santé. Je n'aurai plus mal à la tête, je ne sentirai plus le mal de tête".
5. Comptez alors lentement de 1 à 3, et à 3 rappelez-vous mentalement : "En parvenant au chiffre 5 j'ouvrirai les yeux, je serai tout à fait éveillé, en pleine forme et en parfaite santé. Je n'aurai plus de malaise dans la tête, je ne sentirai aucun malaise dans la tête". Notez le changement au chiffre 3 : nous disons "malaise" au lieu de "mal" ; nous avons laissé le mal derrière nous.
6. Vous continuerez à compter lentement : "4, 5". En parvenant au chiffre 5, vous vous direz mentalement : "Je suis tout à fait éveillé, en pleine forme et en parfaite santé. Je n'ai plus aucun malaise dans la tête, je ne sens plus aucun malaise dans la tête. Et ce sera réel".

Et le mal de tête disparaîtra instantanément. N'oubliez pas, c'est le mental qui contrôle le corps.

Utilisez la Méthode Silva sous contrôle médical pour tout problème de santé. Votre médecin traitant est votre moyen visible de soutien, mais grâce au niveau alpha et à l'activation de votre hémisphère droit, votre médecin et vous disposez d'un moyen invisible de soutien — la source de toute guérison.

### **Contrôle pour rester éveillé**

Le corps est un immense réservoir d'énergie. Mais la circulation d'énergie depuis ce réservoir peut être entravée par le stress. Des événements mineurs chez vous, ailleurs ou à votre lieu de travail peuvent être stressants, interférer avec cette circulation et engendrer de la fatigue.

Nous commettons une erreur, et nous nous sentons coupables. La culpabilité ralentit notre flot énergétique. Nous subissons une perte — un ami, un objet, une vente — et nous nous sentons diminués. Nous regardons l'heure et voyons le peu de temps dont nous disposons pour tout ce qui nous reste à faire. Nous nous contractons. Quelqu'un exprime un avis que nous ressentons comme une critique ou comme une opinion négative. Nous montons sur nos ergots. Tous ces facteurs peuvent constituer des stress mineurs, mais ils s'additionnent pour provoquer un stress important et une grande perte d'énergie.

Si vous vous sentez fatigué ou somnolent et que vous ne le voulez pas, en particulier lorsque vous conduisez ou parce que vous vous trouvez encore sur votre lieu de travail, procédez comme suit (bien sûr, si vous conduisez, arrêtez votre voiture au bord de la route et coupez le moteur en premier lieu).

1. Allez en alpha.
2. Dites-vous mentalement : "Je suis fatigué et somnolent, je ne veux pas me sentir fatigué ni somnolent. Je veux me sentir tout à fait éveillé, en pleine forme, plein d'énergie et en parfaite santé.

Je vais compter de 1 à 5. En parvenant au chiffre 5, j'ouvrirai les yeux, je serai plein d'énergie, tout à fait éveillé, en pleine forme et en parfaite santé".

3. Mentalement, comptez lentement de 1 à 3. Faites une pause au chiffre 3 et rappelez-vous : "En parvenant au chiffre 5, j'ouvrirai les yeux, je serai plein d'énergie, tout à fait éveillé, en pleine forme et en parfaite santé".

4. Comptez alors intérieurement : "4, 5". Ouvrez les yeux et répétez mentalement : "Je suis plein d'énergie, tout à fait éveillé, en pleine forme et en parfaite santé".

Sentez que c'est ainsi — vous êtes "gonflé à bloc".

Il existe d'autres "bas" indésirables que vous pouvez transformer en "hauts" par la même méthode.

Vous pouvez transformer les "pas la pêche" du matin en "pleine forme".

Vous pouvez transformer "votre trente-sixième dessous" en "super frite".

Vous pouvez transformer le pessimisme en optimisme.

Vous pouvez transformer l'anxiété en confiance,

Vous pouvez transformer le désespoir en espoir.

Pourquoi permettre à ces stress de grignoter votre énergie, et à la longue toute votre existence ? Allez en alpha et ouvrez-vous à la source de toute énergie vitale — l'autre côté.

### **Comment surmonter un "coup de pompe" par de légères percussions**

Il y a un moyen rapide pour vous sortir d'une faiblesse physique soudaine, souvent consécutive à une baisse d'énergie. Dans nos corps, il existe un organe glandulaire qui contrôle d'autres glandes et systèmes : le thymus. En la stimulant en douceur, nous pouvons lutter contre un léger vertige, un malaise ou d'autres symptômes qui portent atteinte à notre bien-être.

De légères percussions sur le thymus permettent souvent de retrouver la forme. La foi et l'attente favorable de ce changement peuvent agir comme catalyseurs pour que l'amélioration intervienne encore plus rapidement et plus sûrement.

Le thymus se trouve sous le cou, à deux centimètres et demi en dessous du sternum.

De simples percussions avec le médius sur ce point peuvent s'avérer suffisantes. Mais nous vous conseillons d'utiliser certains principes de la Méthode Silva afin d'améliorer vos résultats :

1. Utilisez les doigts qui interviennent dans la Technique des Trois Doigts pour faire ces percussions.
2. Adoptez un rythme de 10 battements par seconde — ce qui correspond au rythme alpha.
3. Souriez.

Lorsque vous percutez avec les trois doigts joints, une plus grande partie de votre mental participe à cette action corrective. Vous avez déjà programmé ceci en pratiquant la Technique des Trois Doigts.

Le rythme de 10 battements par seconde semble correspondre à une fréquence thérapeutique universelle. Cette fréquence a été observée chez des guérisseurs spirituels au cours de leurs séances de travail (pour pouvoir percuter le thymus à cette vitesse, il faut que vous vous entraîniez longuement à faire vibrer votre main).

Pendant des années, j'ai préconisé le sourire comme un moyen pour parvenir à des changements physiques positifs. Maintenant, des comptes rendus établis par des psychologues établissent que le sourire déclencherait des réponses intérieures qui, à leur tour, stimulent cette expression faciale.

## Comment obtenir l'aide de l'autre côté pour votre médecin traitant

La suite de ce chapitre vous aidera à soigner d'autres personnes et vous-même. En effet, tout ce que vous pouvez faire pour vous-même, vous êtes en mesure de le faire pour quelqu'un d'autre, même à une grande distance. Pour que votre hémisphère gauche comprenne et accepte cette proposition apparemment impossible, vous devez vous souvenir que vous êtes doté d'un niveau supra conscient qui est activé en alpha, et qui participe alors à une conscience universelle partagée par tous. C'est une vérité de la sagesse éternelle qu'on retrouve dans le Chamanisme — que les anthropologues font remonter à plusieurs milliers d'années — et qu'on retrouve également dans la tradition hindouiste, la Cabale et les principales religions de notre planète.

Même les scientifiques qui essaient de maintenir leur recherche autant que possible en marge des concepts religieux se voient maintenant obligés, suite aux données recueillies, d'accepter que l'existence du monde matériel repose sur un fondement spirituel.

J'espère que vous accepterez également cette théorie. Ce n'est pas facile. C'est comme si le monde matériel nous avait hypnotisés afin de nous faire croire qu'il est réellement ce qu'il paraît être. Tapez sur l'accoudoir du fauteuil dans lequel vous êtes assis : il a l'air bien solide, n'est-ce pas ? Et pourtant, il est presque entièrement constitué de vide. Il y a proportionnellement autant de vide entre le noyau d'un atome et les électrons qui gravitent autour de lui qu'entre notre soleil et les planètes qui tournent autour de lui. Et nous n'affirmons certainement pas que notre système solaire est solide.

Et regardez ce mur vert. Il n'est pas vert. En fait, il a n'importe quelle couleur sauf la couleur verte. Nous le voyons vert car c'est la seule couleur qu'il n'absorbe pas. Toutes les longueurs d'onde vertes sont réfléchies, et le mur nous semble donc être vert.

Le domaine matériel nous a hypnotisés pour que nous pensions qu'il est réel, alors qu'il n'est en fait qu'une illusion qui nous voile une réalité différente. Les physiciens étudient cette réalité. Un grand nombre d'entre eux réalisent qu'ils doivent réexaminer leurs concepts philosophiques s'ils veulent se servir des informations qui sont à leur portée. Et ils sont talonnés de près par les médecins.

Le docteur Larry Dossey, auteur de *Espace, temps et médecine*, déclare : "Tous ceux qui sont au courant des tendances récentes de la médecine comprendront que les médecins modernes — comme les physiciens avant eux — ont commencé à agir sur des formes de plus en plus subtiles d'énergie, tant au niveau du diagnostic que dans le traitement des maladies humaines".

Dans son livre *Médecine vibratoire*, le docteur Richard Gerber explique que "lorsqu'une maladie a lieu, il s'agit d'un signe indiquant que nous limitons la circulation naturelle de la conscience créative et des énergies vitales subtiles à travers nos complexes multidimensionnels corps/mental/esprit".

Un autre livre, qui a été un best seller pendant des mois souligne également l'importance de l'énergie de la conscience pour la santé. *Amour, médecine et miracle*, du docteur Bernie S. Siegel prend la défense de cette relation entre conscience et guérison. Dans l'introduction, il déclare : "Souvenez-vous que les miracles d'une génération peuvent devenir les faits scientifiques d'une génération ultérieure... Ils surviennent grâce à une énergie intérieure, disponible pour chacun d'entre nous".

Vous maîtrisez maintenant cette énergie. Vous pouvez l'utiliser pour vous-même ou pour les autres. C'est une énergie qui agit sur votre niveau physique. Que vous l'utilisiez pour vous-même ou pour les autres, vous aidez les médecins traitants avec cette énergie créative. Sa source est la source de la Création elle-même et donc de la matière.

Elle peut corriger les anomalies et réparer les ravages dus au stress. Elle peut guérir.

## **La méthode des diplômés Silva pour soigner les problèmes de santé**

A la fin des 32 heures de formation à la Méthode Silva de Contrôle Mental, l'accent est mis sur la détection et la correction d'anomalies physiques. La raison pour laquelle nous mettons l'accent sur les problèmes de santé est que le corps constitue le meilleur support du mental pour effectuer des changements dans le domaine matériel.

Nous agissons constamment sur notre environnement par des moyens aussi bien mentaux que physiques. Néanmoins, comme la priorité numéro un de nos cerveaux est la survie, les maladies graves sont les problèmes sur lesquels notre conscience se penchera le plus facilement. Il est par exemple plus simple de travailler sur des problèmes de santé que de localiser un objet perdu, d'identifier le candidat présentant le meilleur profil pour un emploi ou d'identifier une défaillance mécanique sur une voiture.

Nous commençons par les problèmes les plus simples et créons un dossier de réussites. Ces premières réussites vont nous fortifier dans notre attente et augmenter notre foi, nous pourrions dès lors nous attaquer à des problèmes plus complexes.

Permettez-moi de vous inviter à un cours Silva caractéristique, au moment où la formation vient d'être complétée et que les étudiants sont répartis en groupes de deux ou trois personnes pour faire l'expérience de leurs nouvelles facultés mentales.

Chacun des étudiants a apporté au moins un "cas" d'étude : une personne qu'il sait être malade. Sur une feuille de papier, l'étudiant écrit le nom, l'adresse, l'âge et le sexe de cette personne. Sur l'autre face de la feuille, il écrit une brève description de celle-ci et des maladies dont elle souffre.

Dans chacun des groupes, un des étudiants que nous appellerons l'investigateur, se rend à un état alpha approfondi. L'autre étudiant, que nous appellerons l'orienteur, lui communique alors le nom, l'adresse, l'âge et le sexe du cas qu'il propose.

L'investigateur imagine cette personne, et décrit ses principaux traits physiques. L'orienteur est petit à petit médusé car la description est étonnamment précise. L'investigateur parcourt ensuite mentalement la personne, jusqu'à ce que son attention soit attirée vers une région déterminée de son corps.

"La région malade se situe au niveau des reins".

"C'est exact," confirme l'orienteur.

Après quelques instants, l'investigateur dit : "Je vois des calculs dans l'un de ses reins. Un instant. Je vais les broyer". Une autre pause. "Bien, j'ai broyé les calculs et je les ai vus se dissoudre dans l'urine. Je termine ma séance".

L'investigateur revient en bêta en quelques instants, et les deux commentent le cas avec animation. L'orienteur téléphonera peut-être au malade, le lendemain, pour s'entendre dire : "J'ai évacué mes calculs rénaux ce matin".

Une longue préparation approfondie, qui vous est généralement proposée au cours des séminaires, a précédé cette scène. Je vais ici vous décrire cette formation, puis vous donner d'autres moyens pour parvenir aux mêmes résultats et vous permettre de soigner les autres et vous-même.

## **Comment établir des "points de référence" pour l'hémisphère droit**

L'hémisphère droit peut être stimulé mais il ne peut pas fonctionner aussi activement que l'hémisphère gauche tant qu'une difficulté subtile n'a pas été surmontée. L'hémisphère gauche a d'innombrables points de référence qui proviennent de son expérience et de son éducation dans le monde matériel. En revanche, l'hémisphère droit a très peu de points de référence — il n'a pas de "panneaux indicateurs", de rues, de caractéristiques physiques qu'il puisse identifier et utiliser pour trouver son chemin.

Plus de 10 heures de formation à la Méthode Silva sont consacrées à surmonter cette difficulté. Les points de référence pour l'hémisphère droit sont établis au moyen de cycles de conditionnement prolongés pendant lesquels l'instructeur guide l'étudiant à travers de nombreux exercices d'imagination. Toutes ces techniques se basent sur nos expériences et les extrapolent afin de leur ajouter une nouvelle dimension.

Par exemple, dans l'un des exercices, l'étudiant se projette à l'intérieur d'un mur de sa maison, et il imagine les sensations qu'on peut y éprouver. Combien de lumière y a-t-il ? Quelle est la température par rapport à celle qui règne à l'extérieur du mur ? Quelle en est l'odeur ? Quelle est la consistance du matériau dont le mur est constitué ?

Pour déterminer cette dernière, il ferme le poing et il tape l'intérieur du mur imaginaire, afin d'entendre le son qu'il renvoie.

L'emploi des mains est recommandé au cours de ce cycle de conditionnement particulier, parce qu'il permet d'assurer à l'hémisphère droit le soutien de l'hémisphère gauche.

Pendant ces 10 heures, des centaines et des centaines de points de référence sont établis subjectivement et il est spécifiquement demandé pendant la programmation qu'ils soient mémorisés afin d'être utilisés ultérieurement. De plus ces repères sont reliés à des milliers d'autres points de référence que l'hémisphère gauche leur associe. Quatre métaux sont explorés de la même manière que le mur : le plomb, l'acier inoxydable, le cuivre et le laiton. Il nous paraît logique que les métaux soient reliés entre eux, chacun servant aux autres de point de référence. Ainsi, au moyen d'exercices d'imagination concernant quatre métaux différents, on établit pour l'hémisphère droit des points de référence qui s'appliquent à tous les métaux avec lesquels nous avons connu des expériences grâce à l'hémisphère gauche.

Lorsque l'instructeur fait parcourir aux participants l'échelle de l'évolution de la matière — de la matière inanimée (métaux) aux êtres humains en passant par les plantes et les animaux — l'hémisphère droit bénéficie des acquis de l'hémisphère gauche, ce qui lui permet de fonctionner par la suite d'une manière tout aussi fiable.

### **Comment créer un endroit imaginaire**

Dans la formation à la Méthode Silva, on imagine ensuite un endroit qui sera notre lieu de création. Une fois de plus, on s'appuie sur des procédés et des expériences issus de l'hémisphère gauche.

Dans le monde matériel, nous avons un endroit pour cuisiner, que nous appelons la cuisine ; un autre pour dormir, un autre pour regarder la télévision. Nous avons un endroit pour travailler que nous appelons bureau, magasin, usine ou autre.

Avec la Méthode Silva, nous créons un laboratoire imaginaire. L'instructeur guide les étudiants vers un état alpha approfondi, au moyen d'un compte à rebours supplémentaire. On leur demande alors de créer une pièce, de la meubler dans le style qu'ils souhaitent, avec une chaise, un bureau et tout l'équipement qu'on trouverait normalement dans un laboratoire, y compris des armoires à dossiers, des ordinateurs, des outils et des médicaments.

Pour favoriser l'imagerie mentale, on visualise un "écran" sur l'un des murs du laboratoire ; enfin, on crée deux conseillers. Etant donné que ces conseillers sont issus du mental de chaque étudiant, ils deviennent sa connexion avec tout ce qui se trouve aussi bien dans la dimension matérielle que dans la dimension spirituelle. Ces conseillers l'assistent pour résoudre des problèmes, prendre des décisions et développer des idées créatives. L'étudiant pose à ses conseillers des questions auxquelles il essaie de répondre par lui-même dans un premier temps, et des réponses lui parviennent alors que ce n'était pas le cas auparavant. Vous avez créé des conseillers dans votre lieu favori de relaxation. Souvenez-vous d'utiliser ces génies lorsque vous aurez besoin d'aide.

Lorsqu'ils prétendent se trouver dans un environnement familier, les étudiants évoluent d'une manière confortable et naturelle dans le domaine de l'imagination — la dimension subjective. Le laboratoire constitue cet environnement et des conseillers amicaux renforcent son action.

Il s'agit là d'un point délicat de la formation. Après tout, il ne s'agit pas d'un procédé usuel. L'instructeur doit être versé dans la théorie et la pratique, pour pouvoir répondre à toutes les questions qui surgissent inévitablement à ce moment, et être en mesure de satisfaire même les étudiants les plus logiques.

Vous, lecteur, vous vous trouvez maintenant désavantagé, dans la mesure où ce texte ne pourra apporter toutes les réponses satisfaisantes à vos inévitables interrogations. Pour obtenir de meilleurs résultats, vous devriez assister à la formation. Mais pour parvenir rapidement à obtenir l'aide de l'autre côté, vous devez avoir accès à un laboratoire, ainsi qu'à vos conseillers.

Je vous nomme donc votre propre instructeur. Relisez la première partie du Chapitre 5, relative aux conseillers, où vous trouverez des instructions afin de les créer dans votre lieu favori de relaxation. Relisez également ces quelques dernières pages, dans lesquelles la création du laboratoire et des conseillers est décrite en détail. Après cela, je vous engage à parcourir consciencieusement cette précieuse méthode de création : créer le laboratoire et inviter vos conseillers dans celui-ci. Dans quelques instants, je résumerai les différentes étapes ; mais permettez-moi de décrire encore une fois ce qui a lieu au cours des dernières heures de la formation.

En "vivant cela" encore et encore, par une lecture approfondie de ces pages, vous pourrez acquérir les techniques de programmation qui vous manquent parce que vous n'avez pas assisté aux séminaires de formation.

### **A l'intérieur d'un séminaire Silva**

Une classe Silva caractéristique est divisée en groupes de deux ou trois étudiants. Tour à tour, chacun des étudiants soumet un cas puis travaille sur un autre. Celui qui soumet le cas est appelé l'orienteur. Celui qui va dans son laboratoire pour travailler sur le cas est appelé l'investigateur.

L'orienteur indique le nom, adresse, âge et sexe de quelqu'un qu'il sait être malade mentalement ou physiquement. Il pourrait également s'agir d'une personne qui s'est rétablie des suites d'une intervention chirurgicale.

L'orienteur demande à l'investigateur de se rendre dans son laboratoire, saluer son conseiller ou sa conseillère, dire avec eux une prière de bienvenue et lui faire savoir quand il sera prêt. Assistons maintenant à un cas fictif.

"C'est bon, je suis prêt". Les yeux de l'investigateur sont fermés et il est profondément relaxé, ce qui ne l'empêche pas, et c'est le cas pour tout le monde, de maintenir une conversation à ce niveau mental.

L'orienteur compte alors lentement de 10 à 1, et il explique : "Ceci permettra à ton mental de s'ajuster au niveau spécifique où tu seras exact et correct sur le cas que je te présente".

"En parvenant au chiffre 3", continue l'orienteur, "l'image du corps de Jean Durand, Grande Rue, à Compiègne, sexe masculin, âgé de 38 ans, apparaîtra sur ton écran". L'orienteur compte jusqu'à 3, claque les doigts et répète cette information.

"L'image du corps de cette personne est maintenant sur ton écran. Parcours-le mentalement jusqu'au moment où tu seras attiré vers une ou plusieurs régions de cette image".

L'investigateur se met au travail. Il "voit" cette personne. Il n'est pas sûr de ce qu'il "voit". Il aimerait décrire l'homme qu'il visualise, mais il a l'impression de deviner. Et à l'école, on nous affirme qu'il ne faut pas deviner. Il reste donc coi.

L'orienteur l'encourage à s'exprimer. "Ceci est une séance d'entraînement. L'exactitude viendra avec la pratique. Tu peux avoir l'impression d'inventer. Il s'agit là d'un sentiment fréquent".

L'investigateur dit doucement : "Il est grand, peut-être 1,80 m".

C'est un bon début. L'orienteur dispose d'une description écrite de Jean Durand, qu'il va montrer à l'investigateur à la fin de la séance. Celui-ci est à nouveau silencieux. L'orienteur continue à l'encourager.

"Tu t'en sors vraiment très bien, continue à parler pendant que tu parcours son corps. Confie-moi tes impressions", encourage-t-il.

"Il est penché en avant. Je suis attiré vers son dos. Un instant, je vais vérifier sa colonne vertébrale".

Encore du silence. Encore des encouragements à s'exprimer.

"Oui, il y a un problème avec sa colonne", dit-il. "Je crois qu'on appelle cela une hernie discale. Je vais la soigner".

Le silence est maintenant ponctué de mouvements de la main de l'investigateur qui s'imagine en train de corriger cette anomalie. Peu après, il dit : "Je le vois en parfait état. Je termine la séance".

"Bien", dit l'orienteur. "Chaque fois que tu entreras dans cette dimension avec le désir sincère d'aider quelqu'un, tu t'aideras toi-même et tu deviendras plus exact chaque fois".

L'investigateur remercie ses conseillers, dit une prière d'adieu et termine sa séance. Son orienteur et lui débattent du cas avec animation.

Quelques jours plus tard, l'orienteur téléphonera peut-être à son ami Jean Durand à Compiègne, pour l'entendre dire : "Te souviens-tu de mon problème de dos ? Eh bien, il semble s'être arrangé de lui-même ces derniers jours".

L'orienteur raconte-t-il à Jean ce qui est arrivé pour s'en attribuer le mérite ? Pas du tout, car...

Le mérite revient à l'autre côté.

### **Comment aider à guérir**

Nous encourageons nos diplômés à travailler sur des cas de santé avant de s'occuper d'autres problèmes, tels que l'argent ou l'affectif. Comme nous l'avons déjà mentionné, la survie est la priorité numéro un du cerveau — il se concentre sur les problèmes physiques pouvant menacer notre vie.

C'est pour cette raison que nous commençons par ce chapitre.

Vous pouvez vous visualiser vous-même sur l'écran de votre laboratoire pour vous soigner comme s'il s'agissait d'une autre personne.

Lorsque vous vous serez entraîné à travailler sur plusieurs dizaines de cas et que vous aurez décelé correctement les problèmes du patient, vous ferez plus confiance à vos talents. La confiance mène à l'exactitude. Vous pourrez alors mieux travailler sur des problèmes humains plus complexes, et vous aurez l'assurance de déceler des informations exactes, sans avoir le sentiment de les "inventer".

Plus tard, vous pourrez passer à d'autres sortes de cas concernant des animaux, des plantes et même de la matière inanimée.

Travaillez toujours sur de vrais problèmes, jamais sur des cas imaginaires. Vos neurones cérébraux savent faire la différence, et ils ne s'investiront pas s'il s'agit d'un jeu.

Comment corriger un vrai problème de santé ? Par tout moyen qui vous vient à l'esprit. Vous pouvez écraser un calcul vésiculaire avec les doigts, recoudre une blessure, effacer des taches sur les poumons. Terminez toujours par une image mentale de la personne (ou de vous-même) en parfaite santé, sans aucune trace résiduelle du problème.

Ce que vous "voyez" sur l'écran de votre laboratoire n'est pas le corps physique mais plutôt le corps énergétique de la personne. Vos soins s'adressent à ce dernier. Etant donné qu'il préfigure le

corps physique, toute action corrective à ce niveau permettra au sujet de recouvrer la santé. Changez la cause et les effets seront modifiés grâce à l'autre côté.

### **Exercez-vous à devenir un guérisseur**

L'entraînement pour devenir un guérisseur est la partie de la formation à la Méthode Silva de Contrôle Mental la plus difficile à faire par soi-même. Le passé et le présent regorgent pourtant d'histoires de grands guérisseurs autodidactes. La guérison est un don naturel à la portée de tous lorsqu'on développe l'activité pensante centrée. Elle est naturelle car nous sommes co-créateurs avec le Créateur. A quoi servirait la création si nous pouvions la détraquer par des pensées négatives et stressantes, sans pouvoir la rétablir par des pensées positives et créatives ?

Voici le meilleur ersatz de la formation conventionnelle que je puisse vous proposer : relisez la première partie du Chapitre 5 relative au laboratoire et aux conseillers, et aussi tout ce qui dans ce chapitre se rapporte aux problèmes de santé. Cette relecture comportera inévitablement un certain nombre de répétitions. Dans l'attitude mentale relaxée inhérente à la lecture, les répétitions enclenchent le processus de programmation et vous aident à vous former par vos propres moyens.

Voici cette formation dans ses grandes lignes. Il ne s'agit pas ici d'une méthode où l'étudiant est guidé étape par étape, mais plutôt d'un plan schématique d'ensemble destiné à un enseignant : vous êtes maintenant votre propre maître.

Après avoir achevé la relecture, pratiquez les exercices suivants. Prenez du temps pour chacun, et ne passez pas au suivant tant que vous ne serez pas satisfait et que vous ne vous sentirez pas au point :

1. Relaxez-vous et faites un voyage imaginaire à l'intérieur du corps de quelqu'un dont vous pouvez aisément vous rappeler le visage. Etudiez les os, cerveau, coeur, foie, pancréas, reins et autres organes vitaux. Recommencez à plusieurs reprises.

2. Relaxez-vous et approfondissez votre relaxation. Peut-être voudrez-vous compter à rebours de 10 à 1 ou de 25 à 1. Par la suite, vous répérez la méthode que vous avez utilisée pour atteindre un niveau plus profond et vous rendre dans votre laboratoire : en effet, vous allez maintenant créer un laboratoire. Commencez par le local, que vous décorerez comme vous le souhaitez. Installez sur le mur Sud un écran mental sur lequel vous pourrez visualiser d'autres personnes ou vous-même. Vous y mettrez un bureau et une chaise, une horloge, un calendrier perpétuel, des outils et équipements de toutes sortes, ainsi qu'un assortiment de produits chimiques et de médicaments.

3. Si vous avez déjà créé des conseillers dans votre lieu favori de relaxation, comme indiqué au chapitre 5, invitez-les à présent dans votre laboratoire. Autrement, choisissez ceux que vous voulez prendre pour conseillers — l'un masculin et l'autre féminin. Il peut s'agir de n'importe quelle personne du passé ou du présent que vous respectez, ou même d'un personnage imaginaire. Créez une porte qui se dérobe dans le sol en glissant, et dont les boutons de commande se trouvent sur l'accoudoir de votre fauteuil. Ouvrez lentement la porte et invitez votre conseiller à entrer. Créez-le. Imaginez-le. Faites ensuite de même pour votre conseillère.

4. Pour travailler sur des cas, pénétrez dans votre laboratoire (voir étape numéro 2), saluez vos conseillers, dites avec eux la prière de bienvenue puis visualisez sur l'écran la personne qui a besoin de votre aide. Détectez le problème et corrigez-le. Remerciez vos conseillers, dites la prière d'adieu avec eux et comptez dans l'ordre croissant pour terminer la séance.

Je vous souhaite la bienvenue dans votre statut de co-créateur. L'autre côté est sans doute en train de le célébrer également — un être de plus qui contribue à faire de ce monde un endroit plus agréable à vivre.

## Comment réussir dans le domaine professionnel et financier avec l'aide de l'autre côté

Les hommes d'affaires peuvent recevoir l'aide de l'autre côté pendant qu'ils sont éveillés ou qu'ils dorment. Des réponses leur parviennent. Des solutions se profilent. Les individus deviennent plus efficaces. Le rendement s'élève. La qualité s'améliore. Les bénéfices augmentent. A l'état d'éveil, cela se produit lorsque vous utilisez la Méthode Silva comme nous le décrivons dans ce chapitre. Pendant votre sommeil, cela a lieu lorsque vous demandez à un rêve qu'il vous aide à vous sortir d'une situation indésirable. Que vous soyez éveillé ou endormi au moment où cette aide vous parviendra, vous le saurez. Vous vous surprendrez à vous dire ou à penser : "Tiens, tiens !" Vous serez en mesure d'utiliser une partie plus importante de votre mental.

Dans son étude relative aux modifications du comportement, le "Institute of Moetic Sciences" constate une plus grande ouverture d'esprit chez les hommes d'affaires, même les plus "coriaces", quant au rôle joué par l'intuition dans la prise de décisions correctes.

En écho à ce changement, l'International Management Institute (IMI) organisa une Table Ronde sur l'Intuition à Genève, Suisse, au cours de l'année 1988. Le docteur Juan F. Rada, directeur général de l'IMI, expliqua : "Nous voulons comprendre ce qu'est l'intuition, connaître son rôle dans le domaine professionnel, savoir si elle peut être développée et être utile aux directeurs et aux grandes sociétés, pendant que nous nous acheminons vers le vingt-et-unième siècle".

Les directeurs d'un grand nombre de sociétés internationales de premier plan participèrent à cette réunion, ainsi qu'un représentant de la Méthode Silva : le docteur George De Sau. Celui-ci put partager son expérience de cette dernière et fit profiter à l'assistance de son domaine de compétence : la psychologie.

Cette réunion, qui semble n'être que la première d'une série de Tables Rondes sur l'Intuition, déboucha sur un programme mondial de recherches concernant la nature de l'intuition et son rôle chez les hommes d'affaires chargés de prendre des décisions, dans les entreprises de plus de 10.000 personnes. Cette étude de deux ans a le soutien d'un grand nombre de sociétés multinationales, et devrait faire appel aux ressources des sciences neurologiques, de la psychologie, de la médecine, de la philosophie et des sciences humaines.

Au cours de la première table ronde, les participants ont entendu les différents intervenants leur présenter de nombreux exemples d'expériences "inexplicables". Celles-ci incluaient des éclairs d'intuition, des coïncidences et des découvertes heureuses et inattendues (Ne trouvez-vous pas qu'il s'agit bel et bien de l'autre côté ?). D'autres points de vue se rapprochaient du spirituel ; l'intuition fut définie d'une part comme une faculté qu'on pouvait entraîner et développer, et d'autre part comme "un état d'existence, un niveau de conscience".

L'un des sous-groupes formés à la réunion de Genève décida de prendre le nom de "groupe d'étude des incubateurs d'entreprises". Il s'occupera de déterminer si des "incubateurs" peuvent devenir partie intégrante des grandes sociétés. Les "incubateurs" sont des individus dont le travail consistera à encourager et soutenir les personnes faisant appel à leur intuition et au processus créatif.

Le monde des affaires commence donc à comprendre que les approches traditionnelles de pensée et de communication peuvent ne plus suffire, et que l'intuition peut être la réponse pour améliorer tous les aspects du lieu de travail.

Vous est-il déjà arrivé d'assister à une mêlée avec le "ballon caché", au cours d'un match de rugby, et de voir les défenseurs bernés ? N'aviez-vous pas envie de leur crier : "Hé, le ballon se trouve par là" ? C'est ce que ressentit le docteur De Sau à cette réunion internationale : tout le monde parlait à la recherche du ballon, alors qu'il savait constamment où celui-ci se trouvait. Nous, utilisateurs de la Méthode Silva de Contrôle Mental, ressentons le même sentiments de frustration. Mais nous sommes également confiants : l'autre côté sait ce qu'il fait.

### **Un préjugé collectif**

Une enquête fut menée vers le milieu des années 1970 sur la qualité du mode de vie américain. En effet, l'une des questions était : "Avez-vous déjà eu le sentiment de vous trouver très proche d'une force spirituelle puissante qui semblait vous hisser hors de vous-même ?"

Cette expérience était arrivée au moins une fois à 40 pour cent des sujets, plusieurs fois à 20 pour cent et souvent à 5 pour cent des personnes ayant participé à l'enquête.

Lorsqu'on les interrogea davantage, pratiquement tous admirent ne pas avoir parlé de leur expérience spirituelle à leur pasteur, rabbin ou prêtre. La plupart avaient le sentiment que ceux-ci les auraient pris pour des fous. Qu'arrive-t-il à notre mode de vie pour que, même à l'intérieur des cercles religieux, nous ne nous sentions pas à l'aise pour débattre d'un "contact" spirituel ? Il semble y avoir un préjugé collectif dans le monde occidental. On pourrait s'y attendre dans les milieux d'affaires, même parmi les psychologues ou médecins ; mais, dans les cercles religieux ?

Peut-être ce préjugé explique-t-il l'engouement actuel pour le "channeling", popularisé par Shirley MacLaine. Un nombre de plus en plus important d'individus se découvre des dons pour "canaliser" une voix qui leur parvient de l'autre côté. Cette voix est censée répondre à des questions, pendant que la personne qui la canalise se trouve dans un état proche de la transe. Une polémique surgit inévitablement, pour déterminer si cette personne est authentique ou si elle fait semblant.

Aucune controverse n'est possible au sujet de notre propre Moi divin. Vous n'avez pas besoin de le défendre contre les incroyables. Vous n'avez même pas besoin d'en parler. Vous pouvez contourner ce préjugé collectif, et être un sage de "placard" qui descend régulièrement en alpha.

L'une de nos diplômées menait une vie tellement affairée, chez elle et à son travail, qu'elle n'était jamais à l'abri des membres de sa famille ou de collègues sceptiques. Pour aller en alpha, elle devait se retirer dans la salle de bains. C'était sa seule possibilité pour avoir un moment d'intimité.

Les chants, les ouija, le channeling et autres approches ne font peut-être que passer, mais l'accès en alpha à l'hémisphère droit existera toujours. Le niveau alpha est votre contact sûr avec l'Intelligence Supérieure qui vous permet de résoudre les problèmes.

### **Les débuts de la formation Silva**

Je commençai mes recherches sur la Méthode Silva en 1944. Je ne démarrai la première formation qu'en 1966. Pendant cette période, j'exerçai des activités fructueuses dans le domaine de l'électronique, en raison de l'essor considérable que connaissaient à l'époque les postes et antennes de télévision.

Le premier séminaire de la Méthode Silva provint indirectement de conférences que je donnais à des élèves de psychologie du Texas Collège. Un certain Dord Fitz m'appela pour m'inviter à présenter mes travaux à Amarillo, devant les membres de la Area Arts Association. Il avait entendu parler de mes conférences au Texas Collège, et il souhaitait que ses étudiants d'art fussent au courant de mes recherches. Il proposa de payer mes frais, mais pas mes honoraires. J'acceptai. Nous fixâmes la date pour Octobre 1966.

Je sentais intuitivement que les artistes, qui utilisent spontanément leur hémisphère droit davantage que la plupart des gens, seraient de bons clients potentiels pour la formation que j'avais mise au point. Quelque 90 personnes assistèrent à ma conférence. La plupart s'engagèrent à suivre et à payer la formation si je décidais de revenir.

Le voyage de Laredo à Amarillo dure toute une journée, et je pris un car Greyhound. Je dus faire ce trajet à plusieurs reprises, car je proposais une seule partie de la formation à la fois. Elle débuta en Octobre, et elle fut complétée avec succès en Janvier 1967.

Dès que cette première formation fut terminée, plusieurs de mes diplômés devinrent instructeurs, et certains continuent encore à nous aider activement.

Dès la fin de la formation de ce premier groupe, un deuxième, composé d'amis et parents des participants à ce premier séminaire, se constitua. Tellement de gens avaient entendu parler de notre formation et voulaient y assister que je commençai à me rendre à Amarillo deux fois par mois. Puis, des habitants de Lubbock voulurent également la suivre, et je commençai à m'y rendre régulièrement. Les affaires marchaient.

Mais l'argent n'était pas l'aspect le plus intéressant de ces cours. Ce qui me faisait plaisir était de voir les visages des assistants s'illuminer, lorsqu'ils se rendaient soudain compte que "ça marche !" Cela reste toujours une joie très particulière pour moi, difficile à décrire à quelqu'un qui ne l'a pas éprouvée, de voir si souvent des assistants changer d'opinion lors des séminaires. Ils atteignent le point où ils savent, d'après leur propre expérience, qu'ils peuvent réaliser de grandes choses spirituelles.

Voilà les faits. Vous remarquerez qu'il n'y avait pas de "programme d'action" commercial habituel. Pas d'analyse de marché. Pas de campagne publicitaire. Aucune des démarches qu'effectue généralement un créateur d'entreprise se servant exclusivement de son hémisphère gauche. Je dois avoir été clairvoyant.

Mon expérience professionnelle ne va pas à l'encontre d'une préparation commerciale prudente ; elle incite plutôt à faire intervenir l'hémisphère droit. Les deux hémisphères sont de magnifiques partenaires d'affaires, et rien de ce qui figure dans ce chapitre ne doit être considéré comme allant à l'encontre de la Harvard Business School. Dans ce monde en pleine évolution, les hommes d'affaires doivent procurer à leur hémisphère gauche le soutien de leur hémisphère droit pour pouvoir survivre.

### **Comment utiliser la Méthode Silva dans vos activités commerciales**

Un ingénieur chimiste essaie de fabriquer un vaisseau sanguin synthétique qui ne sera pas rejeté par le corps humain. Après des mois d'essais empiriques, il demande à un rêve de résoudre le problème. Il rêve d'une formule, la consigne par écrit et remporte un succès.

Un agent d'assurances ne peut pas obtenir un deuxième rendez-vous chez un client très important. Il utilise la communication subjective pour convaincre le client et sa secrétaire, excessivement protectrice, qu'il serait de son intérêt de le rencontrer. Il téléphone à la société, où on lui fixe un rendez-vous immédiat, et il réussit à vendre ses contrats d'assurances.

Le directeur d'un réseau de distribution assiste à une réunion de haut niveau avec les autres directeurs. On aborde un problème complexe, commun à tous — l'une de ces situations du genre "tout à perdre si on le fait" et "tout à perdre si on ne le fait pas". Le directeur joint trois doigts et propose une solution : elle est acceptée à l'unanimité et couronnée de succès.

Le contrôle des rêves, la communication subjective et la Technique des Trois Doigts — s'agit-il là des seules applications de la Méthode Silva dans le domaine professionnel ? Non, toutes les techniques de la Méthode Silva ont des applications dans ce domaine. Dans ce chapitre, nous allons identifier celles qui correspondent aux techniques déjà présentées, vous en donner un bref aperçu et ouvrir en même temps de nouvelles perspectives à leur utilisation.

Et la concurrence ? On me demande souvent ce qui arrive lorsque deux personnes programment la même chose, par exemple de vendre des produits concurrents à une société ; qu'est-ce qui permet de les départager ? Si tous deux sont sincères et programment avec un état alpha approfondi, une visualisation mentale, une foi et une attente comparables, il me semble alors que celui qui réussira est celui qui le mérite le plus. C'est-à-dire celui qui aura précédemment résolu le plus grand nombre de problèmes au lieu d'en avoir créé, et qui aura contribué à rendre ce monde meilleur.

Notre mérite s'accroît lorsque nous aidons les autres, et lorsque nous contribuons à résoudre des problèmes sur notre planète. C'est un peu le même cas lorsque des gens se programment pour gagner à la loterie. Un grand nombre d'entre eux promettent de reverser la moitié de leur gain à des organismes caritatifs s'ils gagnent le gros lot, mais ils ne voient pas le plus important : ce qu'ils ont déjà fait avec de l'argent reçu précédemment.

Les promesses ne valent pas l'action. "Vous serez jugés d'après vos actes" indique la Bible. Si vous agissez dès maintenant et faites tout ce qui est en votre pouvoir pour rendre notre monde meilleur, il y a des chances pour que vous obteniez encore plus de succès à l'avenir, car vous recevrez encore plus d'aide de l'autre côté.

### **L'histoire à succès d'une diplômée de la Méthode Silva**

Permettez maintenant à une diplômée de la Méthode Silva de vous raconter sa propre histoire. Il s'agit de Paulette T., de l'Oklahoma :

J'étais coiffeuse pendant des années, avant d'occuper mon poste actuel de receveur du service financier au St. Anthony Hospital.

Le seul point commun entre ces deux emplois est que je suis en contact avec les gens. Je précise ceci car à mon avis cela a une incidence sur ma réussite professionnelle.

J'ai commencé à travailler à ce poste en Juin 1980 ; j'étais alors en relation avec les patients qui quittaient l'hôpital pour regagner leur domicile. J'étais chargée de recouvrer le reliquat entre le montant global de la facture et la somme avancée par leur compagnie d'assurances, ainsi que d'un certain nombre de responsabilités. Personne n'aime qu'on vienne lui demander de l'argent alors qu'il se sent malade ou blessé ; cela vous donne une idée des difficultés de ma tâche.

Après avoir suivi les séminaires de formation à la Méthode Silva, je commençai à utiliser la Technique du miroir mental et à visualiser chaque patient entouré d'amour. Je me voyais ensuite lui demandant de régler le solde de la facture pour pouvoir signer son autorisation de sortie.

La plupart des patients me répondirent avec amabilité et en faisant preuve de coopération. Le recouvrement des dettes commença donc à augmenter, et j'obtins une promotion.

Lorsque je fus nommée receveur en Août 1983, j'appliquai toutes ces techniques dans mon nouvel emploi. Ce poste ne représentait pas uniquement une augmentation de salaire, il comportait également de grandes responsabilités.

Je suis à présent responsable des facturations, pour un montant de 100.000 dollars environ, pour la partie de l'alphabet (A à F) dont je suis chargée. Ceci représente en moyenne 725 patients. Je dois recouvrer l'argent dû, après déduction des assurances et autres indemnités, lorsque le patient a déjà quitté l'hôpital. La plus grande partie de ces recouvrements s'effectue par téléphone, et je suis à tout instant prête à faire face à un grand nombre de situations différentes.

Chaque fois que je décroche le téléphone pour joindre un patient dont le compte n'est pas encore soldé, j'utilise la Technique du miroir mental. Je me vois dans le miroir encadré de bleu, consultant le dossier, identifiant le problème ou la raison pour laquelle ce compte est toujours ouvert et visualisant clairement la situation.

Je visualise ensuite, dans le miroir encadré de blanc légèrement déplacé vers la gauche, tout ce qui est nécessaire pour compléter le dossier du patient et obtenir le règlement du solde. Je visualise cette solution encadrée de blanc pendant toute la durée de la communication. Cela m'aide à trouver les mots justes, à donner au patient l'envie de s'acquitter de sa facture et la satisfaction de le faire.

Depuis que je suis devenue receveur, il y a sept mois (sans aucune expérience antérieure), j'ai été chaque mois le meilleur recouvreur de dettes du service. Mon supérieur m'a convoquée dans son bureau il y a quelques jours pour exprimer sa satisfaction au sujet de mon travail.

Post-scriptum : Paulette T. reçut une nouvelle promotion peu de temps après cette lettre. La question est, qui était responsable de sa promotion : son supérieur ou son Superviseur ?

### **Comment passer des pensées négatives aux pensées positives**

Lorsque vous semez des graines dans la dimension subjective, vous récoltez les fruits dans la dimension objective.

Nous savons tous que lorsqu'on sème des graines de carotte, on récolte des carottes ; lorsqu'on sème des graines de fève, on récolte des fèves.

Lorsque vous consacrez votre méditation à réfléchir à vos problèmes professionnels, quelles graines semez-vous ?

C'est exact. Vous récolterez dans ce monde matériel justement les problèmes auxquels vous réfléchissez en vous relaxant. Vous utilisez votre énergie créative pour renforcer les situations indésirables.

Il m'est facile de vous conseiller d'inverser votre mode de pensée, de méditer et réfléchir aux solutions. Vous créez alors des situations avantageuses. Et quel changement pour votre compte de pertes et profits !

Mais je perdrais mon temps en vous donnant ce conseil, car vous êtes programmé pour penser ainsi. Vous ne pouvez pas inverser ce mode de pensée du seul fait que vous le désirez.

Vous devez vous reprogrammer.

Nous avons une technique qui a un taux de succès extrêmement élevé dans la Méthode Silva : La Technique du miroir mental. Elle réduit de trois à deux images la technique de programmation, tout en ajoutant une nouvelle caractéristique : un miroir imaginaire. Lorsque vous allez en alpha et que vous visualisez ce miroir, vous pouvez le réduire ou l'agrandir autant que vous le désirez, afin qu'il puisse refléter une ou plusieurs personnes, une scène de petite ou grande dimension. Ce miroir est entouré d'un cadre qui peut changer de couleur — du bleu foncé au blanc brillant.

Le miroir encadré de bleu sert à identifier le problème. Celui encadré de blanc est utilisé pour voir le problème résolu, ou le but atteint.

Voici la technique étape par étape :

1. Allez en alpha comme d'habitude.
2. Visualisez le problème dans le miroir encadré de bleu. Analysez-le brièvement.
3. Effacez l'image du problème, déplacez le miroir légèrement vers la gauche et entourez-le d'un cadre blanc.
4. Visualisez le problème résolu, ou le but atteint, dans le miroir encadré de blanc.
5. Terminez la séance comme d'habitude.
6. Désormais, chaque fois que vous penserez à votre projet, visualisez la solution encadrée de blanc.

Permettez-moi de faire quelques commentaires sur les étapes 3, 4 et 6. Au cours de l'étape numéro 3, on vous demande de déplacer le miroir légèrement vers la gauche. Comme nous l'avons déjà mentionné, nous avons observé que les individus en alpha ont une tendance naturelle à voir le passé à droite et l'avenir à gauche.

Dans l'étape numéro 4, on vous demande de visualiser le problème résolu ou le but atteint. Faites cela d'une manière aussi générale que possible. Ne programmez pas de solution spécifique pour le problème ; ne vous intéressez qu'au final.

Par exemple, si vous étiez un agent immobilier et que votre problème concernait la vente d'une maison, ne visualisez pas M. et Mme. Dubois, que vous savez être à la recherche d'une maison, se dirigeant vers celle-ci, les clés à la main. Une meilleure représentation de la solution recherchée serait de visualiser devant la maison une pancarte "Vendue", avec votre nom inscrit dessus.

Lorsque vous cherchez à trop déterminer la manière dont le but sera atteint, vous imposez des limites à l'Intelligence Supérieure. Visualisez uniquement la solution et laissez à l'autre côté le soin de trouver la "manière" de le faire. Une autre raison pour laquelle l'image des Dubois est déconseillée, est que toute programmation d'une solution pouvant poser un problème à une autre personne aura peu de chances de réussir. La maison peut être trop grande ou trop petite ou trop chère pour les Dubois. La Méthode Silva ne permet pas de créer des problèmes, uniquement des solutions.

### **La "pulsion de mort" et comment l'éliminer**

Le père de B.J. était un haut fonctionnaire du gouvernement dans son pays. B.J. était lui-même un fermier qui avait beaucoup de succès, avant qu'il décidât d'émigrer vers les Etats-Unis. En un rien de temps, il devint un riche entrepreneur, mais il laissa quelqu'un d'autre gérer son affaire, et cette personne dilapida tous les actifs.

B.J. se tourna alors vers l'immobilier. Il commença à réaliser des ventes. Survint alors l'opération dont rêvent la plupart des agents immobiliers : cela représentait une commission de plus d'un million de dollars. B.J. se surprit à avancer des propositions qui ne pouvaient que faire avorter la transaction. C'est alors qu'il décida de suivre la formation à la Méthode Silva, car il se rendait compte qu'il avait l'équivalent d'une "pulsion de mort" dans le domaine professionnel. Il avait l'habitude de se programmer en termes d'échec.

Pendant qu'il était en alpha, B.J. se souvint que son père l'appelait "bon à rien" et autres noms de même nature. Il reprogramma l'estime et la valeur qu'il s'attribuait lui-même, juste à temps pour "décrocher" la vente immobilière si lucrative mentionnée plus haut.

Souvent, les individus ont l'impression de ne pas mériter réellement les fruits du succès. Ils dressent inconsciemment des barrières contre la reconnaissance, l'argent et autres récompenses justifiées qui vont de pair avec la réussite.

Une image appauvrie de nous-mêmes est comme une prison bâtie de nos propres mains ; c'est le béton et le mortier provenant de la dévalorisation parentale, des mauvaises notes à l'école, des relevés de compte décevants et autres facteurs limitatifs du domaine matériel.

La plupart des gens passent toute leur vie dans cette prison réductrice. Puis, ils décident d'assister aux séminaires de la Méthode Silva pour découvrir que la porte de la prison n'avait en fait jamais été verrouillée, et qu'ils peuvent s'aventurer dans un monde offrant de nouvelles perspectives de santé, prospérité, amour et joie.

Comment utilise-t-on la Méthode Silva pour supprimer la "pulsion de mort" et autres limitations dues à la non acceptation de soi-même ? La réponse évidente est de se sentir bien avec soi-même, de sentir qu'on mérite l'abondance et ce qu'il y a de meilleur dans la vie.

J'ai vu autrefois un dessin animé dans lequel un psychiatre disait à un patient : "La raison pour laquelle vous avez un complexe d'infériorité est que vous êtes inférieur". Mais cela n'existe que dans les dessins animés. Nous possédons tous des ressources inexploitées qui attendent que nous les découvriions.

Avec la Méthode Silva elles remontent en surface. Voici plusieurs démarches que vous pouvez entreprendre dès maintenant pour accélérer cette découverte et, par la même occasion, accélérer votre réussite professionnelle.

1. Pratiquez une nouvelle fois l'exercice où vous vous pardonnez. Invitez-vous dans votre lieu favori de relaxation, comme vous l'avez déjà fait. Pardonnez-vous toutes les erreurs et défauts apparents.
2. Agissez aussi souvent que possible en "chic type", comme il vous est conseillé de le faire au Chapitre 7. En aidant les autres vous vous aidez vous-même, et augmentez le sentiment que vous le méritez.
3. Utilisez le Miroir de l'Esprit. Visualisez-vous dans le cadre bleu tel que vous êtes à présent, sans "y parvenir". Effacez cette image. Déplacez le miroir légèrement vers la gauche, remplacez le cadre bleu par le blanc et visualisez-vous comme un génie qui réussit professionnellement. Désormais, chaque fois que vous serez impatient ou soucieux, visualisez-vous comme l'incarnation du succès, dans le cadre blanc.
4. Allez quotidiennement en alpha, et adressez à votre intention une affirmation positive adaptée à vos besoins spécifiques. Vous pouvez également utiliser l'affirmation de la Méthode Silva qui s'applique à tous les êtres : "Tous les jours, à tous points de vue, je vais mieux, de mieux en mieux".

### **Applications de la Technique des Trois Doigts au domaine professionnel**

Est-ce qu'un niveau de conscience approfondi peut représenter un "plus" dans le domaine professionnel ?

Cherchez-vous la source d'une chute insidieuse de qualité ? Joignez les trois doigts pendant votre recherche.

Cherchez-vous à déterminer la personne à qui vous confierez certaines responsabilités ? Joignez les trois doigts pendant que vous y réfléchissez.

Relisez-vous un rapport pour y déceler d'éventuelles coquilles ? Joignez les trois doigts pendant votre relecture de vérification.

Vous retrouvez-vous soudain devant un cas d'urgence qui requiert des prises de décision immédiates ? Joignez les trois doigts.

Vous pouvez renforcer la Technique des Trois Doigts pour des situations spéciales pourvu que vous les connaissiez d'avance. Vous pouvez alors ajouter à la phrase "mon mental fonctionne à un niveau de conscience plus profond" des phrases spécifiques telles que :

"...afin que je puisse trouver l'idée juste au bon moment, lors de la réunion du personnel".

"...afin d'avoir une concentration supérieure pendant que je lis ce compte rendu et que je puisse me rappeler de tout son contenu à l'avenir, en faisant appel à la Technique des Trois Doigts".

"...afin que je puisse faire le bon choix lorsque j'examinerai les échantillons".

Vous pouvez utiliser la Technique des Trois Doigts pour vous aider à développer votre fonctionnement au niveau alpha. Le soir avant d'aller dormir, programmez que vous vous réveillerez au moment idéal pour établir une programmation.

Restez à ce niveau et endormez-vous.

En vous réveillant pendant la nuit ou tôt le matin, allez une nouvelle fois en alpha et joignez les trois doigts de chaque main. Programmez alors que chaque fois que vous referez ce geste, votre fonctionnement en alpha sera meilleur et vous serez conscient des informations qui, en provenance de la dimension subjective, vous permettront de résoudre des problèmes.

Plus vous vous entraînez à vous rendre en alpha avec cette technique, plus vous serez efficace et plus vous rencontrerez de succès dans vos entreprises.

B.S. partit à Athènes, en Grèce, pour des raisons professionnelles. Comme il devait y séjourner plus d'un mois, il fit le nécessaire pour avoir dès son arrivée un appartement meublé à sa disposition. Mais il fut très déçu en le voyant : il était sombre, petit et était situé dans une rue très bruyante. Il le refusa. Il descendit immédiatement en alpha et programma que dès qu'il joindrait les trois doigts, "...je ferai le nécessaire pour trouver un appartement acceptable". Il ne lui fallut que 24 heures pour

trouver un charmant appartement sur une impasse bordée d'arbres, appartenant à une diplômée Silva qui avait également joint les trois doigts pour trouver un locataire convenable !

Coïncidence ? Ou aide en provenance de l'autre côté ?

### **Comment bénéficier naturellement des avantages de l'état alpha dans le domaine professionnel**

Vous pouvez apprendre à fonctionner en alpha pratiquement tout le temps, et être ainsi certain que la plupart de vos décisions seront justes, en appliquant une formule simple. Je vais commencer par vous expliquer cela, avant de vous révéler cette formule.

Pendant la journée, votre cerveau produit automatiquement une onde alpha quelque 30 fois par minute. Ceci a lieu de façon naturelle, et semble se produire pour tous les individus. Mais le temps passé en alpha est très court, de l'ordre de quelques microsecondes. En tout et pour tout, votre cerveau est en alpha cinq secondes par minute. C'est au cours de ces instants que les êtres peuvent être sûrs de prendre les bonnes décisions. C'est peut-être la raison pour laquelle l'individu moyen, qui ne sait pas comment faire pour fonctionner en alpha de manière consciente, n'est exact que pendant 20 pour cent du temps. Après avoir appris la Méthode Silva, vous pourrez agir plus souvent d'une manière correcte au niveau alpha, probablement quatre fois sur cinq.

Il n'est pas toujours facile de trouver un endroit paisible pour vous relaxer mentalement et physiquement, afin d'aller en alpha. Il est heureusement possible de développer encore vos facultés pour bénéficier de cet état. Lorsque vous aurez fait l'expérience du fonctionnement conscient en alpha au cours de votre relaxation mentale et physique, vous développerez également la faculté d'agir correctement pendant la journée, lorsque votre cerveau produit surtout des ondes bêta. Lorsque vous passez consciemment de plus longues périodes en alpha, vous vous familiarisez avec cet état et commencez à y prendre goût. Plus tard, la simple évocation de cette sensation vous permettra de fonctionner en alpha même pendant que votre cerveau produit des ondes bêta, comme si votre rythme cérébral était de 10 cycles par seconde, car vous aurez trouvé la façon de le faire et vous l'aurez pratiqué consciemment. Vous profiterez des bienfaits du fonctionnement à 10 cycles par seconde, même pendant les 55 secondes par minute au cours desquelles votre cerveau produit des ondes bêta.

Une personne non entraînée ne pourra pas beaucoup profiter de ces 30 éphémères incursions en alpha par minute, mais une personne entraînée telle que vous-même, habituée à fonctionner en alpha, récoltera de grands bienfaits car elle percevra davantage le message intuitif provenant de l'autre côté.

Vous pourrez rester consciemment en alpha pendant de longues périodes si nécessaire, pour consacrer du temps à analyser des problèmes de plusieurs points de vue différents et à programmer des solutions. Mais souvent il n'est pas nécessaire de passer beaucoup de temps en alpha. Pendant que vous parlez à quelqu'un, vous pouvez simplement souhaiter être plus sensible à cette personne, et vous pourrez le faire — pourvu que vous vous y soyez exercé et que vous ayez développé cette faculté.

Passons maintenant en revue la formule simple qui permet de développer cette faculté : Premièrement, apprenez à vous rendre en alpha et à y fonctionner consciemment. Deuxièmement, appliquez cette faculté à la résolution de problèmes planétaires, pour faire de ce monde un endroit plus agréable à vivre.

En pratiquant ces deux volets, vous rencontrerez plus de plaisir et de prospérité dans tous les secteurs de votre vie.

## **Comment profiter des bienfaits de la communication subjective dans le domaine professionnel**

La communication subjective — "parler" à quelqu'un sans prononcer un seul mot — peut être appliquée quotidiennement dans le domaine professionnel. Elle n'a pas été conçue pour remplacer la communication objective — parler, téléphoner, envoyer des fax ou écrire — mais pour en être un complément puissant.

La communication subjective transcende l'espace et le temps, à condition qu'elle soit utilisée avec compassion. Chaque fois que les hommes d'affaires entendent parler des utilisations possibles de la communication subjective, ils ouvrent grand les yeux et s'attendent à avoir une emprise sur des clients potentiels, des concurrents acharnés et des collègues peu coopératifs. Mais voici les "mauvaises" nouvelles : la communication subjective ne peut agir que si elle est utilisée avec amour et compassion. Et par conséquent cela ne les intéresse plus.

Il ne s'agit pas vraiment de mauvaises nouvelles. Vous n'avez pas besoin de définir vos relations avec vos clients, concurrents et collègues en termes de rivalité. Toute personne qui se place de l'autre côté d'une barrière crée justement une telle séparation. Votre vie professionnelle est alors remplie de disputes, oppositions, obstacles et problèmes insolubles.

En développant votre compassion et en considérant les autres hommes d'affaires et vous-même comme une grande famille, votre vie professionnelle ne sera plus un combat sans merci entre loups qui s'entre dévorent. Au contraire, vos relations deviendront plus harmonieuses et votre navigation plus fluide.

La dualité s'efface au profit de l'unité ; les approches effectuées avec l'hémisphère gauche cèdent leur place à celles qui sont établies à travers l'hémisphère droit. En activant ce dernier et en pensant d'une manière centrée, vous acquérez un nouveau partenaire — l'Intelligence Supérieure.

Qu'arriverait-il si vous alliez en alpha pour visualiser votre concurrent le plus acharné et lui dire mentalement : "Mon frère, ne vaudrait-il pas mieux pour nous que nous nous abstenions de nous insulter et de critiquer les produits de l'autre ? Chacun de nous s'en sortirait mieux". Et ce serait effectivement mieux pour vous deux.

Pourquoi ne pas utiliser une communication d'un Moi Supérieur à l'autre lors d'un conflit entre la direction et les travailleurs ? Vous vous intéressez à ce qui est juste, et non à celui qui a raison, ce qui permet de résoudre rapidement le problème.

Est-il des moyens de communiquer avantageusement avec vos supérieurs ou subalternes ? Oui, jour après jour.

Je ne vais pas énumérer ici les différentes applications de cette approche, car je ne pourrais jamais en dresser une liste exhaustive. Pour chaque communication objective qui n'apporte pas les résultats escomptés, il existe une communication subjective le permettant.

La communication subjective a été récemment vérifiée au Mexique, au cours d'études scientifiques contrôlées par électroencéphalographe (EEG) sur des couples d'individus auxquels on demandait de communiquer en prenant simplement conscience de la présence silencieuse de leur partenaire respectif.

Les enregistrements ont mis en évidence une activité plus synchrone entre les hémisphères gauche et droit de chacun des individus. On observa ensuite une ressemblance plus prononcée entre les tracés des ondes cérébrales des sujets constituant un couple. En analysant ces tracés, les scientifiques ont pu identifier dans 70 pour cent des cas les couples qui avaient été formés.

Au cours des séances de contrôle pendant lesquelles les sujets étaient isolés avant et après les séances par couples, on ne détecta pas une augmentation du synchronisme entre leurs propres hémisphères, ou entre ces derniers et ceux de leur partenaire.

Lorsque vous vous relaxez pour visualiser quelqu'un, votre hémisphère droit entre en contact avec celui de l'autre personne. Il peut être difficile pour nous d'établir le vrai cheminement de cette

"connexion". Il passe par le Moi Supérieur, c'est-à-dire par le niveau immatériel. La communication d'un Moi Supérieur à l'autre peut être considérée comme une sorte de "fax" spirituel.

### **Comment utiliser le laboratoire mental dans votre travail**

La capacité de résoudre des problèmes et de faire monter en flèche les bénéfices peut devenir considérable pour les hommes d'affaires qui envisagent de créer un laboratoire mental, comme décrit dans le chapitre précédent. Le simple fait d'avoir créé ou amené vos conseillers dans le laboratoire vous permet d'accéder à des ingénieurs-conseil de génie, qui pourront vous éclairer de leurs lumières en un minimum de temps.

Si la situation concerne des hommes, sollicitez l'avis de votre conseiller ; dans le cas contraire, adressez-vous à votre conseillère. Si les deux sexes sont représentés dans la situation que vous cherchez à clarifier, posez-leur la question tour à tour. Si votre question ne concerne aucun des deux sexes, et s'il ne s'agit pas d'un problème relationnel, posez la question à l'un ou à l'autre.

Pour interroger, il est nécessaire de bien cerner le problème, ainsi une réponse claire et concise pourra être obtenue. Après avoir posé la question, déconnectez-vous. En d'autres mots, commencez à réfléchir vous-même aux solutions possibles. Une réponse vous parviendra et vous aurez l'impression d'avoir deviné. C'est un sentiment fréquent : il s'agit bien de la réponse de votre conseiller. D'où lui parvient-elle ? Maintenant vous devriez pouvoir répondre à cette question : de l'autre côté.

Imaginez que votre conseillère soit Florence Nightingale et que vous désiriez savoir s'il faut fabriquer des jupes longues ou courtes pour la saison prochaine. Florence Nightingale était infirmière ; comment pourrait-elle être au courant de la mode ?

Elle le peut car vous l'avez créée afin qu'elle constitue votre lien avec l'Intelligence Supérieure, d'où la réponse est issue. Mais si vous pensez qu'elle ne le peut pas, vos pensées négatives interféreront avec votre demande. Votre manque de confiance en Florence Nightingale annule la valeur que vous attribuez à sa réponse.

Il vaut mieux dans ce cas créer un autre conseiller en qui vous avez une confiance et une foi implicites. Voici comment vous devez procéder.

Vous n'avez pas besoin de licencier Florence Nightingale en tant que conseillère ; vous pouvez en revanche inviter un conseiller provisoire dans votre laboratoire pour résoudre ce problème spécifique. Le choix vous appartient. Qui est la plus célèbre critique de modes de votre région ? Invitez-la dans votre laboratoire — par la même porte dérobée — et recueillez son avis d'experte sans rien avoir à déboursier.

Afin d'améliorer la communication avec un conseiller auquel vous ne vous êtes jamais adressé auparavant, vous pouvez recourir à une technique Silva extrêmement puissante : Posez la question, puis prenez la tête de ce conseiller et placez-la sur la vôtre, comme s'il s'agissait d'un casque. Les pensées et/ou sentiments qui vous parviendront sont ceux de votre conseiller. N'oubliez pas d'enlever le "casque" et de le rendre immédiatement.

Pouvez-vous imaginer l'immense quantité de conseils spécialisés à laquelle vous avez maintenant accès ? Les experts de la haute direction, les magiciens de la finance, les champions de la justice, même vos concurrents.

Peut-être vous demandez-vous : "N'est-ce pas contraire à la déontologie ?" Je ne le crois pas. Si nous avons à vivre l'unicité, tout ce qui reflète celle-ci dans ce monde est juste.

Le propriétaire d'un magasin de chaussures installé dans un superbe centre commercial flambant neuf perdait de l'argent. Il en était de même pour des commerçants dont les magasins se trouvaient à côté du sien, et qui furent obligés de fermer boutique. Lorsque le marchand de chaussures apprit que deux des magasins vacants allaient être repris par des concurrents, il fut sur le point d'abandonner.

Comment trois magasins de chaussures établis dans le même périmètre auraient-ils pu gagner même une maigre pitance, alors que c'était déjà difficile lorsqu'il n'y en avait qu'une ?

Quand les autres magasins ouvrirent leurs portes de part et d'autre de sa boutique, les affaires reprirent, à sa grande stupéfaction. Les trois boutiques se portaient bien. Son volume de ventes tripla. L'ensemble des trois magasins agissait comme un aimant dans un rayon plus grand pour attirer une clientèle.

La solidarité est quelque chose de naturel. C'est le mode de fonctionnement de l'autre côté.

### **D'autres manières d'obtenir de l'aide au niveau professionnel**

Jack K. écoutait de la musique classique douce chaque fois qu'il ramenait du travail à la maison. Son épouse ne comprenait pas pourquoi, puisque tous deux préféraient la musique plus populaire. Jack ne pouvait pas lui en expliquer la raison, mais il savait que ce style musical améliorait sa faculté de compréhension et de mémorisation. Il ignorait que les harmonies douces servaient à stimuler son hémisphère droit.

Il existe un moyen autrement efficace de stimuler votre hémisphère droit — le niveau alpha. Vous en émergerez pendant votre lecture, mais vous pouvez vous programmer pour continuer à fonctionner à ce niveau, simplement en joignant les trois doigts. Cherchez à intégrer la Technique des Trois Doigts dans votre vie professionnelle. Pendant que vous rédigez un rapport, si vous vous heurtez à une difficulté, joignez les trois doigts, et le moyen de la contourner vous parviendra. Si vous devez parler devant un groupe, joignez les trois doigts, vos paroles auront plus de sens et les idées justes feront surface.

Très vite, vous n'aurez plus besoin d'inspirer profondément ou de compter à rebours pour descendre en alpha au bureau. Il vous suffira de détendre les yeux — d'éviter tout stimulus visuel en les tournant légèrement vers le haut — pour vous retrouver en alpha. Il en sera de même avec le rêve éveillé, et celui-ci vous servira à résoudre des problèmes.

Quelques instants en alpha à votre bureau peuvent représenter l'équivalent de plusieurs heures en bêta. En alpha vous devenez un générateur d'idées géniales. La pancarte humoristique "Génie au travail" devient réalité. Vous devenez clairvoyant pour affronter les imprévus que l'avenir vous réserve, établir des inventaires, faire des achats et faire face aux écueils pouvant survenir à tout moment. Toutes ces facultés ne font en réalité que se manifester à travers vous. Vous disposez d'un moyen invisible de soutien, un partenaire incorporel.

A votre avis, quelles sont les deux minutes les plus profitables de la journée ? La réponse est : au moment où vous posez les pieds par terre, au sortir du lit. C'est le début de votre journée, et c'est le meilleur moment pour programmer que celle-ci sera parfaite, car vous êtes encore détendu, peut-être même somnolent. Asseyez-vous au bord du lit. Allez en alpha comme d'habitude. Visualisez votre lieu de travail. Placez une horloge dans l'image. Elle marque huit heures, ou l'heure à laquelle votre journée de travail commence. Tournez mentalement un film. Tout se déroule parfaitement : les personnes qui y travaillent sont de bonne humeur ; la journée a bien démarré.

Avancez mentalement les aiguilles d'une heure. Votre film montre un déroulement harmonieux — vous êtes en avance par rapport aux horaires, de nouveaux contacts sont noués avec succès.

Continuez à avancer les aiguilles heure après heure, pendant que votre film mental vous montre des événements imprévus, de fructueux appels téléphoniques, et une journée parfaite.

Ces deux minutes sont les plus profitables car elles créent ce que vous visualisez. Non seulement elles vous programment à cette fin, mais, puisque l'autre côté vous unifie à tous les individus apparemment séparés qui participent à votre journée, elles programment également les autres personnes. A notre siège central de la Méthode Silva à Laredo, au Texas, nous savons que cela agit. Nous le mettons en pratique.

Avant de faire pousser de magnifiques roses dans son jardin, une personne doit les faire pousser dans son esprit.

Avant de concevoir un magnifique bâtiment, un architecte doit l'avoir présent à l'esprit.

Avant de peindre un tableau séduisant, un artiste doit le visualiser mentalement.

Pour qu'un événement puisse se produire au niveau matériel — à votre bureau, magasin, usine — il doit d'abord se manifester en tant qu'image dans votre mental.

## L'aide de l'autre côté pour les problèmes majeurs de la vie

Vous connaissez maintenant toute l'histoire. Je n'ai omis aucun ingrédient essentiel. Vous pouvez maintenant vous régaler des fruits de la pensée centrée. Le reste est une question d'efficacité dans votre programmation, pour que vous puissiez faire face à des cas d'urgence, des crises, des difficultés et autres imprévus avec l'aide de l'autre côté. C'est de cela que nous allons nous occuper maintenant. Et dans le dernier chapitre nous vous apprendrons à stabiliser le cours de votre vie, à la guider grâce à l'aide de l'Intelligence Supérieure.

De nombreux chapitres suivront, ce ne sera probablement pas moi qui les écrirai. Nous sommes sur le point de combler le fossé entre nous-mêmes et notre source. Lorsque des recherches et des expériences supplémentaires nous apporteront de nouvelles connaissances pragmatiques et davantage de sagesse, cette dernière figurera dans un plus grand nombre d'ouvrages. Peut-être sera-t-elle même enseignée dans les écoles. Pouvez-vous imaginer un cours qui s'intitulerait "Comment oeuvrer avec l'Intelligence Supérieure" ?

Les progrès fulgurants dans le domaine de la santé donnent un aperçu de la rapidité avec laquelle nous progressons dans cette direction. Et elle pourrait être suivie de près par l'écologie. Fermant la marche on trouvera probablement la politique et la diplomatie.

Il n'est pas rare de trouver des conférences sur la santé où toutes les pièces formant le puzzle du cerveau et du corps sont minutieusement étudiées afin de le reconstituer. L'une de ces conférences, qui eut lieu à Las Vegas en 1988, réunissait des intervenants aussi disparates que des chercheurs allemands étudiant les traitements de l'allergie, des chercheurs russes se penchant sur les ions négatifs, des praticiens orientaux de psychoneuroimmunologie, des experts en remèdes galéniques africains, des médecins pratiquant la médecine traditionnelle chinoise ou des thérapies vibratoires, l'homéopathie, la médecine Ayurvédique, l'acupuncture et des thérapies bioénergétiques. Lorsqu'ils auront assemblé tous ces éléments, ne serait-il pas surprenant de voir apparaître le visage de Dieu ?

Winston Churchill a dit : "Les hommes trébuchent parfois sur la vérité, mais la plupart se relèvent et repartent en toute hâte comme si de rien n'était". Cela peut très bien s'appliquer au niveau alpha. Je ne comprends pas pour quelle raison tous les êtres de la planète n'ont pas encore découvert que c'est une panacée pour les problèmes mondiaux.

Allez en alpha et vous serez connecté au Créateur de la planète. Pensez-vous qu'il puisse exister un meilleur moyen ?

### **Comment faire face à la perte d'un être aimé**

L'une des expériences les plus bouleversantes pouvant arriver à un individu est la perte soudaine d'un être aimé. Il peut s'agir d'une rupture avec un amant ou conjoint, ou le décès d'un proche ami ou d'un membre de la famille.

La première réaction, bien naturelle, est de vous considérer comme une victime ou un martyr. Vous apitoyer sur vous-même vous cause encore plus de chagrin. Vos premières pensées devraient au contraire avoir pour but de redonner à votre vie la raison d'être qu'elle avait antérieurement pour vous. Changez vos pensées négatives en pensées positives.

Il existe, dans la Méthode Silva, une technique qui a été justement conçue pour cela : le Miroir mental. N'en abusez pas. Mais soyez conscient de vos pensées. C'est le moyen de surmonter votre chagrin. En prenant conscience de vos pensées, vous reconnaîtrez qu'elles sont moroses, négatives, futiles. L'esprit est au-dessus de tout cela, à ce niveau de conscience, le désir de changement de polarité commence à prendre forme. Cela débute par votre acceptation à lâcher prise, se consolide lorsque vous remplacez vos pensées par des pensées constructives et parvient à la réussite lorsque vous réalisez que la vie doit se poursuivre.

Vous pouvez maintenant voir dans quelles directions progresser, et visualiser le but à atteindre dans le miroir encadré de blanc. Vous pouvez également diriger vos pensées vers les aspects positifs de la situation. Oui, elle vous a appris à mieux faire face à l'adversité, à mieux vous connaître, et à comprendre la douleur que d'autres personnes éprouvent dans des situations similaires. Mais elle vous a aussi aidé à grandir et à devenir davantage la personne que vous devez être.

Relisez ce paragraphe. Posez le livre. Allez en alpha et laissez se dérouler les images relatives aux aspects positifs de cette perte. Peut-être souhaitez-vous exprimer une affirmation positive pour vous programmer à émerger définitivement de cette rude épreuve.

S'il s'agit de la mort d'un être cher, vous pouvez utiliser l'affirmation suivante : "J'ai suffisamment de force pour surmonter cette perte. Tous les jours, à tous points de vue, je deviens de plus en plus fort et je me porte de mieux en mieux".

Vous pouvez, le cas échéant, utiliser l'affirmation suivante : "Le passé est derrière moi. L'avenir se trouve devant moi. J'ai la liberté de choisir, parmi de multiples possibilités, de rendre ma vie créative, féconde et joyeuse".

Ou bien : "Je suis calme, fort et en sécurité. Je survis à cette perte car j'ai le contrôle absolu de la situation. Je suis sain et sauf, heureux et confiant".

S'il s'agit d'une séparation ou d'une rupture avec un être aimé, peut-être souhaitez-vous utiliser l'affirmation suivante : "Si tu peux te passer de moi, je peux me passer de toi. Chaque minute qui s'écoule à partir de maintenant ferme cette porte et en ouvre une autre".

La meilleure affirmation est celle que vous créez en correspondance avec votre situation personnelle. Souvenez-vous des lettres POS. Votre affirmation doit être positive, vous positionner et être possible. Elle doit être euphorisante, dirigée vers un but et à votre portée.

Parfois, le départ d'une personne nous frustre, même lorsqu'il s'agit d'un décès. C'est vous qui allez payer le prix de votre rancune. Éliminez-la maintenant en allant en alpha pour vous pardonner mutuellement. Il n'est jamais trop tard pour le pardon.

## **Comment vaincre la peur**

La perte d'un être cher peut rendre l'existence très morne et le monde bien vide. Pourtant, un an plus tard, le chagrin s'est évanoui depuis longtemps et vous reprenez goût à la vie. Il n'en est pas de même avec la peur. Alors que le temps peut diluer le chagrin, il peut au contraire renforcer la peur. La vie nous propose un grand choix de peurs et de phobies. En général nous pouvons choisir de craindre la pauvreté, l'échec, la solitude, l'insécurité, l'autorité, de subir des préjudices, etc. Plus spécifiquement, nous pouvons également avoir une peur bleue des voyages en avion, des ascenseurs, des espaces confinés, des insectes, de la poussière, de l'obscurité, de prendre la parole en public, des endroits élevés, des chiens. Plus d'une centaine de phobies communes ont été répertoriées, et de savants noms leur ont été attribués.

La peur étouffe la joie. Nous devons nous attaquer à tout ce qui dans notre vie nous prive de joie. Trois étapes sont requises pour dissiper les peurs et phobies :

1. Les accepter.
2. Les comprendre.

### 3. Reprogrammer.

Etudions-les tour à tour.

1. Nous avons une tendance à nous vautrer dans la peur comme s'il s'agissait d'une menace réelle. Relaxez-vous, affrontez ces soi-disant menaces et donnez-leur un nom. Reconnaissez que vous avez peur (des cafards, de subir des préjugés, de faire de nouvelles rencontres, etc.).

2. La meilleure manière de comprendre votre peur est d'en retrouver l'origine. Pour être votre propre psychanalyste, allez en alpha et interrogez-vous sur la cause de ces pensées négatives. Laissez vos pensées vagabonder à leur guise. Elles vous ramèneront peut-être au moment où votre oncle Edouard vous a fait boire la tasse dans la piscine lorsque vous étiez enfant. Vous aviez l'impression de vous noyer, mais l'oncle Edouard vous apprenait en fait à nager. Et depuis vous avez peur de l'eau.

3. Votre reprogrammation a déjà commencé par ce travail de compréhension. Dans l'exemple ci-dessus, votre hémisphère droit y réagit par : "Cela était rangé à la mauvaise place. Transférez-le de la rubrique survie à celle des souvenirs". Vous êtes maintenant prêt à remplacer votre ancien comportement par un nouveau, au moyen d'une programmation positive et affirmative. Allez en alpha et donnez-vous ces nouvelles instructions.

Vous trouverez ci-après un certain nombre d'instructions de ce genre. Choisissez-en une directement ou adaptez-la à votre situation spécifique.

*Peur de faire de nouvelles rencontres.* "C'est amusant de faire des rencontres. J'ai tout à y gagner. Je suis profondément relaxé lorsque je fais de nouvelles rencontres".

*Peur des ascenseurs.* "Je sais que les ascenseurs sont sûrs et fiables. Je les utilise en toute confiance".

*Peur des endroits élevés.* "Je me concentre sur la solidité et stabilité de l'endroit où je me trouve. De cette hauteur mon horizon s'élargit et me permet de voir plus loin. Je trouve cela intéressant. Je suis à l'aise".

*Peur des insectes et rongeurs.* "Les insectes et rongeurs me craignent. Je n'ai aucune raison d'en avoir peur".

*Peur de la pauvreté.* "Je suis entouré d'êtres qui se soucient de moi. Je pourrai toujours compter sur le minimum indispensable. Je dispose d'un moyen invisible de soutien".

Répétez trois fois votre affirmation en alpha, et continuez à le faire quotidiennement tant que le problème ne sera pas résolu.

Si vous devez personnaliser votre propre affirmation, appliquez les trois règles simples ci-après :

1. Les instructions que vous vous donnez doivent être positives.
2. Affirmez une vérité qui dément votre peur ou qui contredit sa validité d'une manière ou d'une autre.
3. Affichez une confiance sereine.

Consultez les exemples ci-dessus pour voir comment ces trois règles ont été appliquées. Cela vous aidera à créer une affirmation sur mesure pour votre peur ou phobie, et la faire disparaître. Sans peur, la vie présente un visage nouveau et magnifique.

## Comment faire face aux problèmes "insolubles"

Si vous vous relaxez profondément et visualisez mentalement d'une manière réaliste...

Si vous faites confiance à la Méthode Silva et savez que vous programmez avec succès...

Si vous aidez d'autres individus à résoudre leurs problèmes et que vous faites de même pour vous...

Si vous ne gardez aucune rancune, haine ou hostilité et que vous avez pardonné toutes les personnes de votre vie présente et passée...

Si vous êtes conscient, ne serait-ce que vaguement, de l'existence de votre Moi Supérieur et de l'Intelligence Supérieure...

Alors vous pouvez venir à bout des problèmes du domaine matériel. Aucun problème ne sera insoluble, aucun but hors d'atteinte pour vous. Tant de maladies catastrophiques se sont transformées en guérisons "miraculeuses", tant d'ennemis-jurés-jusqu'à-la-mort sont devenus des amis intimes, tant de résultats apparemment hors d'atteinte se sont manifestés par des biais inattendus... On est totalement ébahi par l'intelligence, le pouvoir et l'amour de l'autre côté, et on les contemple avec un respect admiratif.

De quelles techniques disposez-vous pour venir à bout de problèmes complexes ? En voici quelques-unes :

Servez-vous de la Technique des Trois Doigts pour tout événement qui requiert une lucidité extrême. Programmez d'avance : "Lorsque je joins ces trois doigts pour réfléchir à (explicitiez l'événement problématique), mon mental fonctionne à un niveau de conscience plus profond pour (explicitiez le résultat positif recherché)".

Servez-vous de la Technique du verre d'eau pour des situations complexes qui ne sont pas faciles à visualiser.

Servez-vous du contrôle des rêves lorsque vous ne savez pas quelle technique utiliser ou quelle pourrait être la solution recherchée.

Servez-vous de la communication subjective pour des problèmes relationnels.

Servez-vous du niveau alpha (et non d'une technique à formule) en cas d'urgence — exprimez des affirmations positives.

Chacune de ces techniques peut être appliquée "à la vitesse supérieure" en cas de situation critique. Nous allons passer cette liste en revue une nouvelle fois, et je vous indiquerai comment les utiliser en cas d'urgence, pour qu'elles soient encore plus performantes.

**LA TECHNIQUE DES TROIS DOIGTS.** Choisissez le meilleur moment pour vous programmer d'avance pour toutes sortes d'événements. Souvenez-vous, nous vous avons déjà expliqué comment choisir ce moment. Le soir avant d'aller dormir, allez en alpha et dites-vous mentalement : "Je me réveillerai au cours de la nuit au moment idéal pour établir une programmation". Restez à ce niveau et endormez-vous. La première fois que vous vous réveillerez dans la nuit sera le moment idéal. Allez une nouvelle fois en alpha et faites votre programmation avec la Technique des Trois Doigts. Une autre manière d'accroître l'efficacité immédiate de la Technique des Trois Doigts concerne la respiration. Si vous devez faire face à une situation critique et que vous décidez d'utiliser la Technique des Trois Doigts pour élever votre conscience à un niveau supra conscient, inspirez profondément en joignant les trois doigts et retenez votre souffle pendant quelques secondes. Cette action déclenche une réaction de survie, et vous procure un niveau de conscience encore plus élevé.

**LA TECHNIQUE DU VERRE D'EAU.** Ajoutez quelques gouttes de citron dans l'eau, et tenez le verre avec les extrémités des doigts de vos deux mains. Gardez les doigts de chaque main en contact, fermez les yeux en les tournant légèrement vers le haut et répétez mentalement : "Voici tout ce que j'ai à faire pour résoudre le problème qui me préoccupe" pendant que vous buvez la moitié du verre d'eau. Faites de même le matin, en buvant la deuxième moitié et en répétant cette programmation.

**LE CONTROLE DES RÊVES.** Cette technique ne vous procurera les meilleurs résultats que si vous vous souvenez de tous vos rêves. Même si vous vous en rappelez un certain nombre, il peut être

utile de refaire la programmation pour vous souvenir d'un seul rêve, puis de tous vos rêves (voir Soirées 11 à 16). En vous réveillant, consignez par écrit d'autres détails contenus dans ceux-ci. Plus tard, en les étudiant, un détail particulier peut s'avérer être la "clé" que vous recherchez.

**LA COMMUNICATION SUBJECTIVE.** Pour traiter des problèmes relationnels importants, vous devez être plus proche de l'autre côté. La communication subjective en alpha, c'est bien ; au niveau de votre laboratoire, à un état alpha approfondi, c'est encore mieux. Vous êtes en relation étroite avec l'autre côté.

**LA PROGRAMMATION EN ALPHA LORSQUE LA SITUATION DEVIENT CRITIQUE.** Si vous programmez directement en alpha sans recourir à aucune des techniques à formule ci-dessus, sachez qu'il existe néanmoins des procédés pour améliorer votre programmation. Par exemple :

Un problème sérieux requiert un état alpha approfondi. Vous savez comment y parvenir avec les exercices d'approfondissement qui utilisent le compte à rebours. Vous pouvez également approfondir votre détente en vous rendant à votre lieu favori de relaxation. Vous avez appris à le faire au cours de vos premières journées d'entraînement — passer en revue votre corps de la tête aux pieds, et relaxer chacune de ses régions. Bien sûr, vous pouvez approfondir davantage votre niveau après ces exercices en vous rendant dans votre laboratoire, si cela vous semble approprié.

Une fois en alpha approfondi, utilisez la technique des trois images. Identifiez d'abord le problème par une image mentale. Puis visualisez une amélioration dans la deuxième image, légèrement décalée vers la gauche (l'avenir). Enfin, visualisez le but atteint ou le problème résolu dans la troisième image, elle aussi légèrement décalée vers la gauche. Il est utile d'ajouter dans la deuxième image un facteur déclenchant ("avec chaque pas en avant" ou "avec chaque gorgée d'eau").

En général, les images suffisent ; elles constituent le lien avec l'énergie créative, le "langage" de l'autre côté. Les mots peuvent aussi constituer de précieux outils, si vous utilisez des mots puissants.

Vos affirmations peuvent être exagérées lorsque vous oeuvrez pour surmonter l'adversité. John Bunyan a dit : "Celui qui est en bas n'a pas à craindre de tomber". Aucun besoin d'être modéré dans ses propos ou de tourner autour du pot lorsque vous avez besoin de l'aide de l'autre côté pour des affaires graves. Voici quelques exemples :

"Je m'attends à des résultats, et j'exige qu'ils se produisent. Je fais confiance à ma progression régulière, qu'elle soit visible ou non. Ma foi et mon attente sont optimales".

"J'éprouve le désir ardent d'atteindre ce but (résoudre ce problème). Je vais de l'avant avec ardeur et ferveur. Mon affabilité, mon enthousiasme et ma bonne volonté me procurent le soutien des autres".

"Chaque jour, je deviens plus fort et courageux. Je vois les choses telles qu'elles sont. J'ai la ferme conviction que j'atteindrai ce but (résoudrai ce problème). J'oeuvre avec ardeur, détermination et créativité".

### **Comment développer ses talents personnels à pas de géant**

En 1967, lorsque je multipliais mes cours au Texas, des artistes d'Amarillo me demandèrent comment utiliser la Méthode Silva pour développer leurs talents artistiques. Je choisis une femme qui était assise au premier rang.

"Madame", lui dis-je, "pourriez-vous venir vous asseoir sur cette chaise ?" Elle s'assit devant toute la classe. Je lui demandai d'aller en alpha car je voulais m'entretenir avec elle à ce niveau.

Lorsqu'elle m'informa qu'elle se trouvait en alpha, je lui demandai : "Comment vous appelez-vous ?"

"Madame F."

"Madame F., de quel artiste aimeriez-vous imiter la peinture ?"

"Van Gogh", répondit-elle.

"Avez-vous lu la biographie de Van Gogh ?"

"Oui".

"Madame F", poursuivis-je, "puisque vous êtes peintre, votre imagination et visualisation doivent être bien développées. Pourriez-vous vous en servir pour créer une image ressemblant à Van Gogh ici, à votre niveau ?"

"Vous voulez dire faire semblant ?"

"Oui".

"Oui, je peux le faire", dit Madame F.

Je lui demandai alors de faire une réplique de Van Gogh, en commençant par la tête et en descendant jusqu'aux pieds. Madame F. commença à bouger les mains comme si elle était en train de sculpter un corps sur sa droite en commençant par la tête. Tous les assistants observaient Madame F. créant son Van Gogh à son niveau de clairvoyance.

Lorsqu'elle eût fini, je lui dis que désormais, chaque fois qu'elle peindrait sans être en alpha, et qu'elle rencontrerait un problème quant à sa peinture, il lui suffirait de joindre les extrémités des trois premiers doigts de l'une de ses mains et de se concentrer sur l'image de Van Gogh qu'elle avait créée, puis de poser la question qu'elle voulait. "Van Gogh vous fournira les réponses", lui affirmai-je.

Je lui demandai alors de revenir du niveau alpha et de peindre. Madame F. compta dans l'ordre croissant et ouvrit les yeux. Elle installa son chevalet, sa toile, ses peintures et ses pinceaux et se mit à peindre. De temps en temps, elle joignait les trois doigts, faisait une pause et reprenait son travail.

Elle peignit un vase avec des fleurs. La classe était stupéfaite car Madame F. était une étudiante récemment arrivée qui n'avait suivi que quelques heures de cours. Plus tard, le professeur d'art entra dans la salle. Il n'était pas au courant de ce qui s'était passé. Il contempla la peinture, puis il commença à décrire les ressemblances avec un Van Gogh !

Certains élèves déclarèrent ultérieurement qu'ils refusaient d'utiliser cette technique car ils ne voulaient pas imiter l'oeuvre de quelqu'un d'autre.

Je leur expliquai qu'il n'y avait pas de honte à commencer son apprentissage par l'imitation des grands maîtres.

"En d'autres mots", leur dis-je, vous reprenez au point où les grands maîtres se sont arrêtés". Je leur rappelai alors ce que le maître des maîtres, Jésus Christ, avait dit :

"En vérité, en vérité je vous le dis, celui qui croit en Moi fera lui aussi les oeuvres que je fais ; il en fera même de plus grandes" (St. Jean 14-12).

Je leur donnai mon interprétation de cette parole : "Vous qui croyez (à votre niveau alpha) en Van Gogh ferez vous aussi ses oeuvres, vous en ferez même de plus grandes".

"Remarquez la phrase : "même de plus grandes", insistai-je. Cela veut dire que vous ne devez pas vous contenter d'être aussi bons que les grands maîtres. Vous en ferez même de plus grandes (oeuvres)".

"En d'autres mots," conclus-je, "vous serez meilleurs que les meilleurs. Et ce sera votre contribution au domaine de l'art".

Depuis, un grand nombre d'artistes et autres créateurs ont développé leurs talents et résolu des problèmes de carrière en utilisant la Méthode Silva. Reprenons :

1. En alpha, imaginez la célébrité que vous voudriez imiter.
2. Dites-vous mentalement : "Chaque fois que j'aurai besoin de savoir comment faire pour m'améliorer, il me suffira de joindre les trois doigts de l'une de mes mains et de me concentrer sur cette personne pour que ses réponses me parviennent".
3. Terminez la séance et reprenez votre travail.
4. Dès que vous rencontrerez une difficulté, joignez les trois doigts.

## **Le mental permet de résoudre un grand nombre de problèmes**

Pendant que j'écris ces lignes, un industriel japonais tente de réunir 80 millions de dollars pour recruter une centaine de scientifiques dans le monde entier afin d'explorer le cerveau. Cet argent servirait à construire sur un terrain de 16 hectares des bâtiments pouvant héberger 20 scientifiques de passage pendant des périodes variables. Ils étudieraient le fonctionnement du cerveau, et des problèmes spécifiques tels que le vieillissement. L'un des scientifiques a déclaré que ce projet constituera une chance unique "de visualiser le fonctionnement à l'état d'éveil du cerveau, celui-ci ayant été jusqu'à présent extraordinairement impénétrable au clinicien du fait de sa localisation à l'intérieur d'une boîte crânienne épaisse et osseuse".

Ce projet d'étude du cerveau est passionnant. Plus nous serons en mesure de le connaître, mieux ce sera. Mais parfois, chercher à acquérir des connaissances relatives à nos processus de pensée en étudiant le cerveau ressemble à apprendre la littérature en étudiant l'orthographe. Il y a bien autre chose dans notre faculté pensante que le kilogramme et demi de substance cérébrale contenue à l'intérieur de la "boîte crânienne épaisse et osseuse" : l'esprit.

Le champ d'énergie qui entoure le cerveau et, en réalité, tout le corps, est en quelque sorte le moule qui préfigure le corps physique. Appelé champ bioénergétique, c'est une intelligence qui oeuvre pour guider les cellules, organes et systèmes. Il se trouve à l'extérieur de la "boîte crânienne épaisse et osseuse", et il fait néanmoins partie de notre intelligence globale.

Et ce n'est qu'un début.

Ajoutez à ce champ bioénergétique les autres champs d'intelligence que nous utilisons, et l'esprit devient un phénomène illimité.

Déjà dans les années 1940, Harold S. Burr, neuroanatomiste à l'Université de Yale, étudia les champs énergétiques qui entourent les plantes et les animaux vivants. Il découvrit que la jeune salamandre possède un champ d'énergie dont les grandes lignes préfigurent la forme de l'animal adulte qu'elle deviendra, et que l'axe de ce champ peut être détecté même au stade de l'oeuf. En étudiant de jeunes plants, il retrouva le même phénomène : le champ électrique autour de la pousse ressemblait à la plante adulte.

L'énergie est la force créative de l'univers. Le cerveau est de la matière. L'énergie est la source de la matière. L'énergie est donc notre lien avec l'immatériel.

C'est donc le mental, et pas seulement le cerveau, "l'organe" miraculeux que l'humanité doit mieux connaître. Nous devons identifier les autres champs d'énergie qui entourent les individus. Nous devons acquérir plus d'informations sur ce que le Docteur Rupert Sheldrake appelle le champ morphogénétique, et sur ce que le Docteur Péter Russell appelle le cerveau global.

Lorsqu'il s'agit de résoudre les différentes difficultés de la vie, nous devons utiliser le cerveau — ses deux hémisphères, pour qu'une plus grande partie de notre mental participe à la résolution du problème, et en particulier celle qui est connectée à l'intelligence plus vaste se trouvant de l'autre côté.

Pour mieux résoudre les problèmes majeurs de la vie, nous ne devons négliger aucun moyen nous permettant d'améliorer notre connexion à cette dernière.

L'un de ces moyens consiste à utiliser le laboratoire et nos conseillers. A ce niveau, nous sommes plus proches de notre source de créativité. Des écueils de la création — car en réalité c'est bien cela, les problèmes majeurs de la vie — peuvent être éliminés plus efficacement au niveau du laboratoire, grâce à l'aide des conseillers qui personnalisent notre connexion avec notre source de créativité.

Utilisez donc votre laboratoire et vos conseillers lorsque vous programmez directement, ou au moyen de la communication subjective. Ce que vous "visualisez" à ce niveau se manifeste dans le domaine matériel.

En vous rappelant l'importance du niveau du laboratoire, je me vois également obligé de vous rappeler sa nature spirituelle. On ne s'adresse pas au président d'une entreprise lorsqu'il n'y a plus de trombones. Je crois que nous acquérons tous "là haut" une réputation selon notre capacité à affronter les responsabilités routinières. Quelqu'un qui irait à son laboratoire pour clarifier des situations de routine facilement programmables avec une technique à formule semblerait pour l'Intelligence Supérieure "crier au loup".

Je ne veux pas avoir une telle réputation de l'autre côté, et je suppose que vous ne le désirez pas plus que moi. Faisons donc la différence entre les problèmes de tous les jours et les problèmes complexes de l'existence — cela nous permettra de mieux réussir dans les deux cas.

### **Comment cesser de créer des problèmes complexes**

Peter A. perdait un emploi après l'autre. Son curriculum vitae faisait bonne impression car il présentait la panoplie de postes qu'il avait occupés comme une suite d'expériences évolutives et diversifiées. Il parvenait donc toujours à trouver un autre emploi assez facilement. Puis un jour il trouva un travail qu'il aimait vraiment. Il ne voulait pas le perdre ; il y prenait plaisir, et avait des perspectives d'avenir prometteuses.

Pierre dut affronter la raison pour laquelle il avait si souvent changé de poste. Il suivit la formation à la Méthode Silva et cela lui permit de se sentir plus en accord avec lui-même. Mais cela le rendit également plus sensible aux points faibles de sa personnalité. Il n'y avait pas de doute : il était agressif avec ses collègues de travail. Il cherchait perpétuellement la bagarre.

Il se rendit dans son laboratoire et demanda à ses conseillers : "Que dois-je faire de ma personnalité rugueuse ?" Il commença à rêver éveillé de cette attitude indésirable. Il se vit pardonner son père, qui était mort depuis longtemps. Mais il bâcla le processus. "Quoi d'autre ?" demanda-t-il. Aucune réponse ne lui parvint, i

Peter ne comprenait pas entièrement le "mécanisme" du pardon, mais il descendit néanmoins dans son lieu favori de relaxation et y invita son père. "Il avait le même aspect que lorsque j'étais petit", se remémora Peter. "Je lui pardonnai toutes nos mésententes et à mon tour lui demandai son pardon. Nous nous sommes embrassés".

Plus tard, Peter retourna dans son laboratoire et demanda une nouvelle fois à ces conseillers ce qu'il pouvait faire d'autre. Cette fois, une réponse lui parvint : faire un inventaire des points forts de sa personnalité et en programmer d'autres.

Peter poursuivit sa démarche jusqu'à sa conclusion. Au fur et à mesure qu'il écrivait — des mots comme "ponctuel", "honnête", "soigneux" — d'autres aspects positifs de sa personnalité lui venaient à l'esprit. Très vite, la liste s'allongea. Il descendit alors en alpha, la liste à la main, et affirma mentalement : "Je suis plus conscient des points forts de ma personnalité. Ils se développent au fur et à mesure que j'en prends conscience, et j'acquiers d'autres traits positifs. Chaque jour, à tous points de vue, mon comportement devient de plus en plus agréable".

La dernière fois que nous avons eu de ses nouvelles, Peter était devenu directeur de sa société.

Les aspects négatifs de la personnalité sont à l'origine de problèmes complexes. C'est comme si nous vivions dans un univers positif, et que pour y réussir nous devions avoir une approche positive de la vie.

Pour déprogrammer un trait indésirable :

1. Identifiez-le.
2. Allez en alpha, cherchez quelle est son origine et laissez vos pensées vagabonder dans le passé.
3. Affirmez mentalement en alpha : "J'annule les sentiments de (aspect négatif).

Ils sont dus à (origine), qui n'est plus importante pour moi.

A la place, je me sens (aspect positif)".

Voici des exemples de sentiments opposés : haine-amour, sentiment de frustration-satisfaction, dévalorisation-estime de soi-même, abattement-enthousiasme, insécurité-confiance.

Si la difficulté concerne plus un type de comportement qu'un trait de caractère, reformulez votre affirmation. Puis, exprimez-la en alpha pour renforcer un changement positif :

"Je suis prêt à me défaire de ce (type de comportement). Il ne m'est plus nécessaire. J'ai le droit d'être moi-même. Cela ouvre de nouveaux horizons de plaisir pour moi-même et pour mes compagnons.

### **Comment résoudre de graves problèmes de santé**

Tout ce qui, dans ce livre, concerne la guérison, doit se faire sous surveillance médicale. Les diplômés Silva utilisent le niveau alpha pour aider leurs médecins traitants à les soigner ; ils ne travaillent pas sur eux-mêmes sans surveillance médicale. Les médecins accueillent favorablement cette assistance de la part de leurs patients. Il est couramment admis qu'une étroite collaboration entre médecin et patient ne permet pas uniquement d'établir un diagnostic plus exact, mais qu'elle agit également en tant que catalyseur pour renforcer l'efficacité des remèdes prescrits. Les médecins et les médicaments ne pourront réussir sans mobiliser les capacités de guérison du patient.

Avec la Méthode Silva, vous vibrez plus à l'unisson avec la source de la vie — le pouvoir de création — guérissant ainsi plus rapidement. Un grand nombre de médecins soignant des diplômés Silva n'en croient pas leurs yeux : plus de signes de maladie, une tumeur qui a régressé ou qui est complètement disparue, une intervention chirurgicale qui n'est plus requise.

Quelle est l'ordonnance pour que de tels miracles puissent s'accomplir ? Désolé, elle ne peut pas être consignée par écrit et présentée au pharmacien. Et en outre, le procédé mental qui a permis des résultats miraculeux pour une personne peut ne pas réussir pour une autre. Ce que fait un individu pour se relaxer, corriger mentalement un problème de dos, par exemple, et visualiser un état de parfaite santé ne peut pas servir d'ordonnance standard pour tous les individus ayant un problème de dos similaire. Le dénominateur commun de tous ces miracles est la relaxation bienfaisante et l'élaboration confiante d'images mentales correspondant à un rétablissement et à des changements réparateurs.

Lorsqu'un médecin assiste à un rétablissement inexplicable dû à une programmation Silva, il peut avoir des réticences à partager son expérience avec des confrères. Il est plus facile de prétendre qu'une erreur de diagnostic a été faite, ou qu'il s'agit de la réponse à une prise de médicaments antérieure, ou qu'on assiste à une rémission inattendue de la maladie.

Un grand nombre de ces cas de guérisons "inexplicables" ont été publiés dans notre bulletin d'informations national. Ils sont parfois accompagnés du récit d'un médecin, témoignant du caractère spectaculaire de la guérison. Nous recommandons à ceux qui s'intéressent aux résultats de la Méthode Silva dans ce domaine notre livre récemment paru "Le guérisseur c'est toi", aux éditions Hélios.

### **Comment aider les autres et vous-même à guérir**

La technique Silva de base pour contribuer à guérir une maladie grave dont vous souffrez ou dont souffre une personne de votre entourage est la suivante :

1. Allez dans votre laboratoire, saluez vos conseillers et dites avec eux la prière de bienvenue.

2. Visualisez la personne malade ou vous-même sur l'écran de votre laboratoire, et parcourez attentivement la région atteinte.
3. Faites tout ce qui vous vient à l'esprit pour corriger le problème — effacez une tâche sombre, écrasez un calcul, réduisez une tumeur, recousez une blessure, renforcez le système immunitaire, etc.
4. Visualisez que le problème est disparu. A sa place, voyez la personne en parfaite santé sur l'écran.
5. Remerciez vos conseillers, dites la prière d'adieu avec eux et comptez dans l'ordre croissant pour terminer la séance.

Voici le récit de l'utilisation de cette technique par un diplômé Silva pour venir à bout d'une douleur persistante dans le dos.

Je suis allé consulter le Dr. P., chiropracteur, après avoir tout essayé pendant deux ans sans ressentir aucune amélioration.

Les médecins s'étaient limités à me conseiller de rester alité ou à utiliser des béquilles, ou à me prescrire des médicaments ; cela n'avait nullement diminué mes problèmes : douleur à la hanche droite et à l'épaule droite, maux de tête, douleur au cou et insomnie.

Le Dr. P. fit des radiographies au mois d'août, et il y observa une altération discale au niveau L5/S et C5/C6, une perte de courbure cervicale, un défaut d'alignement de la colonne cervicale et une déviation de la colonne dorsale. En des termes plus simples, un pincement des disques à la base de la colonne lombaire provoquait une compression des nerfs, qui entraînait une douleur de la hanche.

Après deux mois de thérapie, le Dr. P. me suggéra de suivre la Méthode Silva de Contrôle Mental. Il y avait assisté quelques années plus tôt, et il pensait que cette formation pourrait me venir en aide.

Et il eut ô combien raison ! Notre instructeur me fit de très bonnes suggestions pour visualiser un dos en parfait état. J'allai en alpha trois fois par jour pour établir une programmation et mon état commença à s'améliorer.

J'assistai à la formation à la Méthode Silva en novembre, et en Janvier le Dr. P. me conseilla de faire de nouvelles radiographies du dos. Et devinez quoi ! Le disque pincé avait repris sa forme initiale.

Je dors bien, et tous mes problèmes se sont améliorés.

Une lettre du Dr. P. sur le cas clinique de ce patient confirma ces détails. Comment cette douleur dorsale avait-elle été vaincue ? Qu'arrive-t-il lorsqu'une personne visualise une amélioration en train de se produire ? Réponse : l'autre côté envoie de l'aide.

D'après le Dr. Richard Gerber : "Lorsque le conscient du patient s'investit dans une thérapie telle que la visualisation, dans le but de renforcer un traitement, on peut s'attendre à des effets amplificateurs positifs". Gerber pense que cette utilisation du mental agit sur les centres énergétiques, éliminant les blocages qui sont à l'origine des déséquilibres psycho énergétiques, et par conséquent physiques.

Un nombre de plus en plus important de médecins s'intéressent aux approches holistiques — considérer l'être humain moins comme un corps physique isolé, et plus comme un système complexe d'énergies physiques, mentales, émotionnelles et spirituelles.

Un blocage d'énergie, d'après le Dr. Gerber, "peut empêcher que le flot du mental et de la conscience supérieure de l'individu parvienne à la vie éveillée consciente".

La Méthode Silva inverse ce processus. Lorsque nous "visualisons" notre propre corps, ou celui d'un sujet, sur l'écran de notre laboratoire, nous voyons le corps énergétique. Notre conscience supérieure effectue alors les actions correctives au niveau de l'esprit. De telles actions à ce niveau de créativité se manifestent automatiquement sur le corps physique. Tout ce qui est en bas est comme ce qui est en haut et tout ce qui est en haut est comme ce qui est en bas.

## **La Méthode Silva pour rester en bonne santé**

La Méthode Silva ne se limite pas à un protocole correctif à n'utiliser qu'en cas de coup dur. Les diplômés prennent l'habitude de descendre quotidiennement en alpha. Le simple fait d'être à ce niveau les harmonise avec leur source de créativité. Cela signifie qu'ils réagiront plus naturellement à ce qui leur arrive.

Ne pas s'harmoniser produit un comportement contre nature — rester trop longtemps assis, trop manger, être trop stressé.

S'harmoniser signifie être attiré par les aliments appropriés, dans des quantités raisonnables, et mener une vie physiquement plus active, exempte de stress.

Dès le premier signe de déséquilibre physique, nous recommandons de descendre quotidiennement en alpha trois fois par jour, pendant 15 minutes. Vous passerez une partie de ce temps dans le laboratoire pour corriger le déséquilibre, en vous servant de la visualisation et de l'imagination. Le temps restant pourra être consacré à la rêverie positive — simplement vous y trouver.

Le niveau alpha agit à titre préventif et correctif. Pourquoi constitue-t-il une telle panacée ? Quelle assistance pourriez-vous attendre de l'autre côté, si ce n'est l'aide tous azimuts apportée par le niveau alpha ?

L'autre côté ne nous aide nullement à créer des problèmes graves. Chacun d'entre nous peut s'attribuer l'entière responsabilité de ses propres difficultés. Nous sommes experts dans ce domaine. Nous sommes tous doués d'une imagination prodigieuse. Elle nous a aidés à créer ce monde. Plus l'imagination sera vive et plus sa capacité à créer des bienfaits sera grande — et plus sa capacité à créer de graves problèmes sera grande.

Pour créer des bienfaits plutôt que des problèmes, l'imagination doit être sous notre contrôle absolu. Autrement, elle peut être destructrice. Elle peut détruire les bienfaits qu'elle a elle-même créés. Et, en raison du lien étroit entre corps et esprit, elle peut représenter une menace pour notre intégrité physique.

Au niveau alpha vous avez le contrôle absolu de votre mental. Vous pouvez mettre votre imagination en oeuvre pour atteindre des buts positifs et créatifs. Vous pouvez vaincre la peur, la culpabilité, le chagrin, le stress et autres sources de problèmes graves. Vous n'êtes jamais obligé de perpétuer des situations qui ne vous procurent pas de plaisir. Vous pouvez transformer le monde qui vous entoure en paradis.

## Votre association permanente avec l'autre côté

Telle que je la conçois, l'histoire de la venue du Christ symbolise une naissance qui doit se réaliser à l'intérieur de chacun de nous ; c'est ce qu'on appelle "renaître" dans la dimension spirituelle. C'est à juste titre que nous fêtons cette naissance à la période d'obscurité maximale de l'année, au moment où les jours sont les plus courts et que l'avenir prépare des jours plus longs, plus chauds, plus lumineux. Mais les symboles ne sont pas importants, tant que les gens ne réalisent pas qu'il existe une dimension spirituelle où toutes les choses deviennent possibles, et tant qu'ils n'apprennent pas à se servir de cette dimension.

Les religions et les systèmes de croyance contribuent-ils à réunifier les êtres, ou au contraire les divisent-ils ? Nous assistons à l'éclatement de notre société et à des guerres menées au nom de croyances concernant notre devenir dans l'autre monde. Les philosophies, les religions et les systèmes de croyance n'ont pas empêché les guerres et les souffrances sur cette planète. En réalité, elles en ont souvent été la cause.

Il me semble que tous les grands Maîtres ont essayé d'apprendre à leurs disciples comment vivre une meilleure vie ici, sur terre. Bouddha enseigna le détachement comme moyen de transcender les sentiments de frustration et les conflits ; Lao Tseu nous transmit que nous devons nous laisser porter par les forces de l'univers et vivre en harmonie ; au début de son saint ministère, Mahomet apporta la paix et des réformes sociales à son peuple ; ce n'est qu'ultérieurement qu'il eût recours à la force.

Chaque Maître était unique dans sa contribution à l'humanité. La plupart d'entre eux depuis Moïse, ont apporté des règles pour mieux vivre et, bien sûr, leur propre exemple personnel. Mais les règles n'étaient suivies que par quelques individus. La plupart des êtres continuaient à en souffrir.

A mon avis, ce qui a fait l'unicité du Christ est qu'il fut envoyé pour comprendre la raison pour laquelle les règles et pratiques enseignées par les autres Maîtres n'agissaient que pour un petit nombre d'individus. Le Christ était un médiateur qui résolvait les difficultés. Il identifia le problème : les hommes avaient suivi la voie de la moindre résistance. Ils jouissaient des plaisirs de ce monde à un point tel qu'ils avaient perdu leur équilibre. Ils vivaient au niveau matériel mais négligeaient le spirituel. En termes scientifiques modernes, leur activité pensante se bornait à utiliser l'hémisphère gauche au détriment du droit. Lorsqu'il eût identifié le problème, le Christ leur transmit une méthode pour retrouver leur équilibre et utiliser toutes leurs facultés : leurs deux hémisphères.

Le Christ est venu pour apporter au monde la lumière, la paix et l'amour. Nous devrions nous engager à apporter la lumière, la paix et l'amour de toutes les manières possibles. Vous pouvez y contribuer — premièrement, en descendant quotidiennement en alpha pour être en paix avec vous-même, et deuxièmement, en programmant la paix dans tous les endroits agités sur terre. Nous devrions utiliser notre héritage spirituel — les enseignements du Christ et des autres grands Maîtres — pour nous réunifier et aider toute l'humanité à s'unifier dans la paix et la solidarité.

### **Amour et lumière**

Nous devons si souvent faire face à la séparation à la place de l'entraide, à l'hostilité au lieu de la paix. Confronté à l'ultime séparation, le Christ a dit : "Père, pardonne-leur car ils ne savent pas ce qu'ils font" (St. Luc 22-34).

Il nous a appris que le pardon doit être accordé et reçu pour toute injustice. Vous savez maintenant comment le faire en alpha. Lorsque vous aurez empreint de pardon mutuel une situation difficile, vous l'aurez rendue plus acceptable.

Vous pouvez accéder à deux puissantes forces spirituelles qui oeuvrent instantanément pour vous. L'une est la lumière, l'autre l'amour.

Je ne parie pas ici d'éclairage, mais de la lumière de la conscience. "Voyez" cette lumière. Vous n'avez pas besoin d'aller en alpha. Entourez-vous mentalement, instantanément, d'une lumière brillante blanche. Vous produirez automatiquement davantage d'ondes alpha. La lumière blanche agit comme une protection. Si une personne ou un objet présent posent un problème, incluez-les dans le cercle de lumière blanche. La lumière et l'amour cheminent ensemble. Vous ne pouvez pas projeter de lumière blanche dans un état de peur et d'agitation. Vous devez le faire dans l'amour et la compassion.

P.J. s'occupait d'un jeune homme perturbé. Elle l'avait emmené faire une promenade à la campagne lorsqu'il se retourna soudain vers elle. Impuissante, elle le vit se ruer sur elle. Elle entoura mentalement le jeune homme de lumière et d'amour. Il hésita, reprit une attitude normale et la promenade put se conclure sans incident.

La lumière et l'amour sont tellement puissants qu'il est bon de s'entraîner à les faire rayonner dans notre vie. Souvent, je combine la projection de lumière et d'amour avec des chants de mantras. J'utilise le mantra universel Om. En fait, je termine souvent les séances de mes classes plus avancées en chantant le mantra Om.

*Om*, prononcé plutôt "Aum", avec le son "o" maintenu longtemps et le son "m-m-m" prolongé et résonant est appelé le mantra universel, car non seulement c'est le plus souvent utilisé mais aussi parce que, si l'on admet que l'univers produit un son, le plus proche de celui-ci serait le "om" produit par les cordes vocales.

Si le tourbillon des galaxies et les vibrations des molécules de matière pouvaient être entendues, si la rotation des planètes produisait un son, ce dernier serait "o-o-o-m-m-m". Si c'est le cas, tout devrait entrer en résonance avec ce mantra. Et c'est ainsi : demandez à une personne d'étendre les mains, les paumes tournées vers le bas, pendant que vous chantez ce mantra, et elle sentira un fourmillement dans les mains.

J'aime entendre chanter les gens. J'avais pris des dispositions pour que mon frère Juan prenne des leçons de chant, car il avait une voix vraiment magnifique. Il s'en désintéressa, et j'ai donc suivi le reste des leçons moi-même. Je les adorais. Mon professeur de chant m'apprit que j'étais baryton. Mais pour d'autres, j'étais ténor.

On m'encouragea à me rendre à Mexico pour prendre des leçons plus perfectionnées avec un maître célèbre. Après l'une de ces leçons, au cours de laquelle j'avais chanté des arias d'*Aïda*, *La Tosca*, *Pagliacci* et *La Bohème*, on m'annonça que le gouvernement mexicain avait autorisé mon maître à m'accorder une bourse d'études de deux ans à Milan, en Italie. Je n'y suis jamais allé. Mais j'étais néanmoins béni : j'avais fortifié ma voix, ce qui m'a permis de donner des cours pendant huit heures par jour, 10 jours d'affilée.

Et vous devriez entendre mes *Om* !

### **Ayez de la "chance" pendant le reste de votre vie**

Pendant les années de mise au point de la Méthode Silva, la science n'avait pas encore découvert les différentes fonctions des hémisphères gauche et droit. Nous avons donc limité nos recherches sur la connexion entre le mental et l'Intelligence Supérieure à l'examen des caractéristiques des rythmes cérébraux. Nous avons découvert que le rythme de 10 cycles par seconde — le centre du spectre des fréquences cérébrales humaines — était le plus stable et le plus énergétique. Mais nous cherchions

d'autres preuves confirmant que ce niveau permettait la meilleure connexion avec Dieu, ou avec notre source.

Il était sensé de supposer que, si nos recherches étaient justes, nous serions récompensés par la manifestation d'événements gratifiants. Cela nous permettrait de savoir que nous étions sur la bonne voie. Et de tels événements se produisirent immédiatement. Ils débutèrent par un sentiment de satisfaction, le genre de sentiment qu'un travail bien fait vous procure.

Lorsque le nombre de décisions concernant nos recherches et le domaine professionnel augmenta, le sentiment de satisfaction se transforma en sentiment de bonheur. Celui-ci était basé sur la conviction que l'autre côté se trouvait effectivement de notre côté.

Lorsqu'en "devinant" ou en prenant des décisions dans le domaine professionnel vous avez plus souvent raison que tort, on vous dit "chanceux". Mais qu'est-ce que cela veut dire en réalité ? Je crois qu'une personne chanceuse est divinement inspirée, prophétique, connectée à Dieu. Cette connexion s'établit à travers l'hémisphère droit — qui nous était inconnu voici 30 ans, mais qui est reconnu de nos jours comme étant le lien avec nos origines — le domaine spirituel.

Ce dernier a besoin de nous pour parfaire la création. Ce monde est loin d'être parfait. Toute personne "chanceuse" qui continue à résoudre des problèmes et à prendre des décisions : contribuant à améliorer ce monde, et qui utilise la plus grande partie des gains matériels qui en résultent (ses bénéfiques professionnels et personnels) pour faire avancer cette activité, continuera à avoir de la chance.

En continuant à aider l'autre côté à éliminer les obstacles qui entravent des progrès constructifs ou qui provoquent la misère humaine, vous devenez de plus en plus chanceux, de plus en plus heureux.

### **Trois étapes pour que la vie continue à être magnifique**

Le prophète Jésus a dit : "Cherchez d'abord le Royaume et la justice de Dieu, et tout cela vous sera donné par surcroît". (St. Mathieu, 6-33)

Le Royaume dont parlait ce prophète n'était pas celui dans lequel nous nous rendons après la mort, mais celui dans lequel nous pouvons pénétrer ici sur terre — le royaume intérieur. Fonctionner selon la justice de Dieu pendant que nous nous y trouvons, c'est percevoir de façon créative et positive. Les résultats sont alors automatiques.

Pour traduire ceci avec les mots de la Méthode Silva, nous retrouvons les trois étapes simples que vous connaissez bien maintenant :

1. Fermez les yeux et relaxez votre corps et votre mental.
2. Identifiez le problème. Déplacez-le légèrement vers la gauche et voyez un facteur correctif à l'oeuvre.
3. Déplacez une nouvelle fois l'image légèrement vers la gauche et visualisez la matérialisation de la solution.

Lorsque vous résolvez des problèmes dans le domaine spirituel, invisible du mental, les effets se manifestent au niveau physique, visible de la matière, aussi sûrement que l'effet suit la cause.

Imaginons la situation idéale : Tous les individus de la planète ont développé leurs facultés de visualisation et d'imagination au plus haut degré, et se sont entraînés à les utiliser pendant deux mille ans. Grâce à l'épanouissement de la dimension spirituelle, les relations entre les familles, villes, régions, états et nations voisins sont excellentes. Lorsqu'ils sont confrontés à un problème difficile, ceux-ci collaborent pour parvenir à une solution.

Grâce à ce genre de collaboration, le stress, l'anxiété et les tensions sont totalement éliminés. Ces derniers sont à l'origine de l'affaiblissement du corps humain.

Ainsi, grâce à l'épanouissement de la spiritualité, il n'y a plus de problèmes pouvant engendrer la détresse, les tensions et l'anxiété, et par conséquent l'affaiblissement du corps humain. Des corps

humains en bonne santé permettent de vivre plus longtemps et dans de meilleures conditions, tout en restant plus actifs ; ils aident le Créateur dans son oeuvre de transformation de la planète en paradis. Lorsqu'un individu a développé sa faculté de visualisation et d'imagination et a appris à fonctionner consciemment à la fréquence cérébrale de 10 cycles par seconde — fréquence à laquelle l'attention consciente est en contact avec le domaine spirituel et invisible du mental — il devient un prophète humanitaire, philanthrope et clairvoyant. Vous pouvez devenir cet être.

### **Comment mieux comprendre le but de votre vie**

Afin de remplir la mission pour laquelle nous avons été créés — aider le Créateur à corriger toutes les anomalies et tous les problèmes de cette planète — nous devons nous servir des deux hémisphères du cerveau, le droit pour recevoir les solutions et le gauche pour les réaliser. La personne qui reçoit une inspiration mais n'agit pas au niveau matériel n'accomplit pas sa destinée. Celle qui agit dans ce monde sans inspiration créative ne donne probablement pas toute sa mesure non plus.

Je suppose que vous avez activé votre hémisphère droit, maintenant que vous êtes parvenu à la fin du dernier chapitre de ce livre. Vous êtes maintenant plus en mesure de vous harmoniser avec les solutions créatives. Mais comment les matérialisez-vous ?

Les peignez-vous sur une toile, les transformez-vous en poésie ou en prose, les sculpez-vous dans la pierre ? Concrétisez-vous votre inspiration dans votre travail actuel, dans un deuxième travail "au noir", dans votre vie familiale, ou dans votre vie sociale ?

L'Intelligence Supérieure le sait. Vous pouvez vous connecter pour obtenir une réponse. Avec celle-ci, les choses deviennent plus simples pour vous.

Essayez la méthode suivante pour mieux connaître le but de votre vie :

1. Avant de vous endormir le soir, allez en alpha et donnez-vous des instructions pour vous "réveiller au moment idéal afin de mieux comprendre le but de ma vie". Endormez-vous à ce niveau.
2. En vous réveillant pour la première fois, retournez en alpha, comptez à rebours de 10 à 1, et rendez-vous à votre laboratoire. Saluez vos conseillers et dites avec eux la prière de bienvenue.
3. Posez-vous la question : "Quel est mon but divin sur terre ?" Puis commencez à réfléchir à ce que vous pourriez faire, et que vous ne faites pas actuellement. Des idées vous viendront à l'esprit. Elles proviennent de vos conseillers, et vous savez d'où elles leur parviennent. Vous aurez peut-être l'impression de deviner. Il s'agit là d'un sentiment fréquent. Passez ces idées en revue pour vous en souvenir ultérieurement.
4. Remerciez vos conseillers, dites la prière d'adieu avec eux, comptez de 1 à 10 pour revenir au niveau alpha, et endormez-vous à ce niveau.

### **Comment parfaire la création**

Silva Mind Control International, Inc., compte à présent quelques 350 instructeurs dans 73 pays et territoires. En 28 années de formation, nous avons pu aider environ 8 millions de personnes à se centrer.

Des milliers de nouveaux instructeurs seraient requis pour former tous les autres habitants de cette planète, et cela nous mènerait bien au-delà de l'an 2000.

Tous les diplômés et tous les lecteurs de ce livre devraient faire tout ce qui est en leur pouvoir pour aider d'autres individus à se centrer dans leur pensée. Tout ce que vous ferez pour encourager les êtres à reconnaître et développer leur dimension spirituelle peut les amener à la pensée centrée.

Ceux qui parmi vous travaillent dans l'enseignement ou dans un domaine proche devraient encourager les enseignants à promouvoir le rêve éveillé pendant l'état de relaxation, et à proposer des

exercices de détente et de visualisation d'images, en plus de leurs cours. Les parents devraient proposer le Contrôle Mental pour permettre aux membres de leur famille de se centrer. Tout ceci constitue une priorité absolue pour la survie de notre planète. Nous devons tous nous ranger du bon côté pour participer à la création du monde dont nous rêvons.

### **Comment garder le contrôle absolu**

Le monde de l'esprit se trouve toujours un pas en avant par rapport au niveau physique. Les pensées précèdent toute chose. Leur matérialisation ne se manifeste qu'ensuite, grâce à l'hémisphère droit. Cet hémisphère est activé par le rêve éveillé en état de relaxation. Vous connaissez maintenant un moyen simple de reproduire cet état sous votre contrôle. Vous pouvez aller en alpha, activer votre hémisphère droit et mettre votre cerveau en contact avec votre mental.

Votre autre côté vous permet de garder la maîtrise absolue de votre vie. Il soustrait le contrôle à votre hémisphère gauche, qui ferait de votre vie une cacophonie de maladies non souhaitées, de limitations non souhaitées, de difficultés non souhaitées et de conflits non souhaités. Regardez autour de vous. Lisez les journaux. Visitez les tribunaux, les prisons et les hôpitaux — ils sont tous des produits d'un monde contrôlé par un cerveau à hémisphère gauche prédominant, et donc pas totalement connecté au mental.

Lorsque l'autre hémisphère a le contrôle absolu, vous pouvez vous placer au-dessus des douleurs et souffrances du monde à hémisphère gauche prédominant. Ce que nous appelons l'intelligence humaine est en fait l'intelligence supra humaine. Elle semble se trouver de ce côté-ci, mais elle s'étend à l'autre côté. Elle se trouve dans les domaines matériel et spirituel. C'est ce qu'on appelle l'âme ou l'esprit dans la religion, la psyché dans la psychologie, la conscience dans la métaphysique.

Lorsque nous pensons en alpha, le processus créatif démarre. Lorsque nous agissons d'après ces pensées, il se manifeste.

Tant que vous gardez la maîtrise absolue de vos pensées, avec vos deux hémisphères oeuvrant ensemble pour vous en alpha, vous avez la maîtrise absolue de votre vie. Vous pouvez programmer l'avènement de ce que vous désirez.

Vous pouvez programmer la matière inanimée.

Elise M. se servit de la Technique du verre d'eau pour trouver un compagnon. Elle fit peu après un mariage heureux.

Vous pouvez programmer des plantes.

Patrick D. encouragea ses germes avec de l'amour, et ils poussèrent trois fois plus vite qu'un groupe témoin.

Vous pouvez programmer des animaux.

Alexandre S. "parla" avec les fourmis qui avaient commencé à envahir sa cuisine, et elles se retirèrent.

Vous pouvez établir une programmation pour des êtres humains.

Jeanne C. utilisa la communication subjective pour recevoir un appel téléphonique de son fils qui avait fait une fugue, et qui revint par la suite à la maison.

Vous pouvez même faire des choses plus importantes avec votre pensée en alpha. Vous pouvez conserver la maîtrise absolue de votre vie.

Utilisez quotidiennement le niveau alpha, et vous jouerez des bienfaits des deux mondes, le spirituel et le matériel. Vous pourrez influencer le niveau matériel à partir du niveau spirituel, et inversement.

## **La clé pour prier efficacement**

Regardez cet homme là-bas. Il est assis sur un banc du parc, les yeux grands ouverts et fixes, les lèvres murmurant une prière. Il n'a plus de travail, il a faim et il est désespéré. Sa famille se désagrège. Il est au bord de la dépression nerveuse. Il a perdu le contrôle de sa vie.

Ses prières l'aideront-elles ? Peut-être. Mais son angoisse provient de son sentiment de séparation, et il se sent moins connecté à celui à qui les prières sont adressées.

Et cet autre homme là-bas ? Il est relaxé ; ses yeux sont fermés ; il prie pour la paix dans le monde, pour la sienne et celle de sa famille. Il "visualise" que cela se produit.

Ses prières l'aideront-elles ? Sans aucun doute.

Rien dans ce livre ne va à l'encontre de la prière. En fait, ce livre demande que votre vie soit une prière continue.

Et lorsque votre pensée est centrée, avec les deux hémisphères activés, c'est exactement cela, votre pensée : une prière.

Si vous avez complété les 20 journées de formation avec ce livre, ou les 4 journées de formation avec un instructeur Silva, vous êtes centré. Vous êtes prêt à commencer une vie nouvelle, sous votre contrôle absolu.

Commencez dès aujourd'hui.

Certains êtres veulent attendre d'être parfaits avant de se sentir prêts à accomplir leur mission. C'est une erreur. Si vous étiez parfait, vous ne vous trouveriez pas dans cette salle de cours qu'est notre terre. Ceci est notre terrain d'entraînement. Il est important que vous appreniez tout ce que vous pouvez pendant que vous vous y trouvez. Et il est important que vous aimiez, et que vous exprimiez votre amour à d'autres êtres de cette planète. Comme je l'ai déjà mentionné à maintes reprises, apprendre à mieux interagir dans vos relations avec d'autres individus est une priorité absolue.

La qualité de nos rapports avec autrui dépend de nous. Nous pouvons rivaliser ou collaborer avec les autres. Dans le monde entier, un grand nombre d'individus rivalisent — souvent avec des fusils et des bombes. Il est important que nous changions cela, et que nous contribuions à ramener la paix sur terre.

Priez pour la paix. Programmez pour la paix. Vivez en paix.

## **L'action apporte le succès**

Un grand nombre de personnes ressentent un sentiment de frustration à cause de leur peur de l'échec ; elles ne parviennent pas à agir, et ne sauront donc jamais qu'elles auraient pu réussir.

Toute votre préparation à la Méthode Silva ne sera pas d'une grande valeur si vous n'agissez pas. Il a été dit que la foi qui ne produit pas d'oeuvres reste lettre morte. En tout cas, vous ne pourrez jamais savoir si vous avez pris les bonnes décisions à moins de les mettre à l'épreuve — celle de vérifier les résultats.

Tant que nous apprendrons, nous commettrons des "erreurs". Ce qui nous semble être une erreur peut n'être qu'une expérience d'apprentissage — des conseils pour nous amener à la ligne de conduite appropriée.

Nous savons que nous ne pouvons pas participer à la création d'un monde meilleur par l'inaction, mais uniquement par l'action. Nous avons été doués du pouvoir de créer — créer de nouvelles idées et les réaliser matériellement.

Lorsque nous nous trouvons en alpha, nous pouvons nous déplacer librement dans le temps, vers le passé ou vers l'avenir. On appelle cela l'éternel. Nous pouvons projeter notre intelligence à l'infini.

Nous pouvons savoir des choses que nous n'avons aucun moyen de connaître — nous sommes omniscients. Nous pouvons changer des états non souhaités — nous sommes omnipotents.

Eternels, infinis, omniscients, omnipotents. Oui, nous ressemblons à notre Créateur. Nous sommes divins.

Revendiquez votre divinité. Suivez votre voie. Prenez des décisions et agissez.

Vous disposez d'un moyen invisible de soutien.

L'autre côté et ce côté-ci se trouvent du même côté.

Pour obtenir la liste complète des Centres de La Méthode Silva dans le monde vous pouvez vous adresser à :

**Silva Mind Control International, Inc.**  
**P.O.Box 2249, Laredo TX, 780442249, U.S.A.**

## SIÈGE INTERNATIONAL

**USA :** **Silva International Inc.**  
Siège de la Méthode Silva à Laredo dans le Texas  
E-mail : [info@silvamethod.com](mailto:info@silvamethod.com)  
Site web : [www.silvamethod.com](http://www.silvamethod.com)

## RENSEIGNEMENTS POUR LA FRANCE

**LA METHODE SILVA**, c/o APPELTEL  
15, rue Erlanger, 75016 PARIS  
Tél : 01 45 00 91 18 (Répondeur 24h/24)  
Tél : 02 32 34 45 42, Fax : 02 32 34 64 89  
Site web : [www.lamethodesilva.com](http://www.lamethodesilva.com)  
E-mail : [lee.pascoe@lamethodesilva.com](mailto:lee.pascoe@lamethodesilva.com)

*Pour tout renseignement et inscription pour une ville particulière, veuillez contacter directement l'instructeur concerné.*

Patrick DESPINOY : 04 94 58 92 58, [patrick.despinoy@lamethodesilva.com](mailto:patrick.despinoy@lamethodesilva.com)  
Paulette LE DEZ : 02 98 59 80 06  
Dr. Pierre LE GOFF, via son organisateur :  
Pierre MACE : 02 40 58 28 18, [pierre.mace@lamethodesilva.com](mailto:pierre.mace@lamethodesilva.com)  
Marietta KOVACS : 00 41 22 3349 80 77  
[info@silva-meth.ch](mailto:info@silva-meth.ch)  
Lee PASCOE : 02 32 34 45 42  
[lee.pascoe@lamethodesilva.com](mailto:lee.pascoe@lamethodesilva.com)  
Lila VERONESE : 02 32 34 45 42  
[lila.veronese@lamethodesilva.com](mailto:lila.veronese@lamethodesilva.com)

---

## AUTRES PAYS FRANCOPHONES

**BELGIQUE :** Christine Denis  
Tél/fax : 00 32 71 87 50 32  
E-mail : [methode.silva@scarlet.be](mailto:methode.silva@scarlet.be)  
Site web : [www.lamethodesilva.be](http://www.lamethodesilva.be)

**CANADA :** Lise Blouin (Provinces de Québec et Ontario)  
Tél : Toll free 1 800 226 4428 ou 00 1 819 377 2020  
E-mail : [info@silvamethod.ca](mailto:info@silvamethod.ca)  
Site web : [www.silvamethod.ca](http://www.silvamethod.ca)

Pascale d'Astros (Vancouver et toute région)  
Tél/fax : 00 1 604 925 0816  
E-mail : [info@silvamethod-canada.com](mailto:info@silvamethod-canada.com)  
Site web : [www.silvamethod-canada.com](http://www.silvamethod-canada.com)

**LUXEMBOURG :** Lee Pascoe  
Tél : 02 32 34 45 42 - Fax : 02 32 34 64 89 (en France)

**MARTINIQUE,  
ANTILLES  
FRANCOPHONES  
ET GUYANE :**

E-mail : [lee.pascoe@lamethodesilva.com](mailto:lee.pascoe@lamethodesilva.com)

Pascale d'Astros  
Tél/fax : 00 1 604 925 0816 (Canada)  
E-mail : [info@go-potentiel.com](mailto:info@go-potentiel.com)

**OCEAN INDIEN :**

Marietta Kovacs  
Tél : 00 41 22 349 80 77 - Fax : 00 41 22 349 01 84  
(en Suisse)  
E-mail : [info@silva-meth.ch](mailto:info@silva-meth.ch)

**SUISSE :**

Marietta Kovacs  
Tél : 00 41 22 349 80 77 – Fax : 00 41 22 349 01 84  
E-mail : [info@silva-meth.ch](mailto:info@silva-meth.ch)  
Site web : [www.silva-meth.ch](http://www.silva-meth.ch)

*Autres titres en français sur la méthode Silva*

- La Méthode Silva, la réussite à la portée de tous, par José Silva et Philip Miele, éditions Gréco
- Le guérisseur c'est toi, l'art de guérir soi-même et les autres par la Méthode Silva, éditions Hélios