

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SILVA, JOSE

Autocontrolul prin metoda Silva: Un program revoluționar pentru obținerea echilibrului și controlului mental / Jose Silva,

Philip Miele;

Trad.: Prof. dr. Adrian Olteanu, Magdalena Oana

București: Editura Memo, 2006

Bibliogr.

ISBN (10) 973-87871-0-6 ISBN (13) 978-973-87871-0-0

I. Miele, Philip

II. Olteanu, Adrian I. (trad.)

III. Oana, Magdalena (trad.)

159.9

THE SILVA MIND CONTROL METHOD

JOSE SILVA, PHILIP MIELE © 1977 by Jose Silva

AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA:

un program revoluționar pentru obținerea

echilibrului și controlului mental

JOSE SILVA, PHILIP MIELE

ISBN (10) 973-87871-0-6 ISBN (13) 978-973-87871-0-0

© 2006 - EDITURA MEMO

Distribuție Amaltea Tel./Fax 021-2104555 [www.amaltea.ro](http://www.amaltea.ro) / [comenzi@amaltea.ro](mailto:comenzi@amaltea.ro)

**Autocontrolul prin Metoda SILVA**

Un program revoluționar pentru obținerea echilibrului și controlului mental

Jose Silva Philip Miele

[www.metodasilva.ro](http://www.metodasilva.ro)

Jose Silva, întemeietorul metodei de control mental și-a început cercetările de parapsihologie în 1944 în orașul Laredo, Texas. Autorul acestor cercetări, un autodidact, a inițiat experiențele pe proprii săi copii, dorind să le mărească coeficientul de inteligență (IQ), pentru a obține rezultate școlare mai bune. După 28 de ani de cercetări și experimentări, el a elaborat Metoda Silva de Control Mental. Pentru prima dată acest curs a fost ținut în orașul Amarillo din statul Txas, în anul 1966. De atunci Metoda Silva a obținut un succes imens în întreaga lume.

Philip Miele, expert, de asemenea în Controlul Mental, este atât scriitor, cât și profesor la Institutul de Tehnologie din New York.

Mulțumiri

Autorii sunt datori să aducă mulțumiri la mult mai mulți prieteni, colaboratori și critici dezinteresați decât cei care sunt înșiruți în cele ce urmează. Unii dintre ei sunt: Ruth Aley, Dr. Stephen Applebaum, Philip Chancellor, Dr. Jeffrey Chang, Dr. George De Sau, Dr. Erwin di Cyan, Dord Fitz, Paul R. Fransella, Ray Glau, Pat Golbitz, Reynaldo Gonzales, Paul Grivas, sora Michele Guerin, Blaz Gutierrez, Emilio Guzman, Dr. J. W. Hahn, Richard Herro, Joanne Howell, Adele Huli, Kate Lombardi, Dick Mazza, Clancy McKenzie, M. D., Harry McKnight, Jim Needham, Alberto Sanchez Vilchis, M. D., Pate Tague, Dr. Andre Weitzenhoffer, Dr. N. E. West și Jim Williams.

Soției mele Paula, fratelui meu Juan și tuturor copiilor mei: Jose Silva jr., Isabel Silva de Las Fuentes, Ricardo Silva, Mărgărita Silva Cantu, Tony Silva, Ana Măria Silva Martinez, Hilda Silva Gonzalez, Laura Silva Lares, Delia și Diana Silva.

Jose Silva

Lui Marjorie Miele și Grace și Bill Owen

Phillip Miele

CUPRINS

Mulțumiri.....	7
Introducere.....	11
Capitolul I. Cum să-ți folosești mintea într-un mod special.....	17
Capitolul II. Să-1 cunoaștem pe Jose Silva.....	22
Capitolul III. Cum să meditezi.....	29
Capitolul IV Meditația dinamică.....	34
Capitolul V Îmbunătățirea memoriei.....	40
Capitolul VI. Învățarea rapidă.....	46

Capitolul VII. Somnul creativ.....	50
Capitolul VIII. Cuvintele tale au putere.....	57
Capitolul IX. Puterea imaginației.....	64
Capitolul X. Folosirea minții pentru îmbunătățirea sănătății.....	71
Capitolul XI. Un exercițiu intim pentru îndrăgostiți.....	81
Capitolul XII. Poți și tu practica ESP.....	86
Capitolul XIII. Formează propriul tău grup de exersare.....	99
Capitolul XIV Cum să ajutăm alte persoane prin Control Mental.....	104
Capitolul XV Câteva presupuneri.....	110
Capitolul XVI. Lista de control.....	115
Capitolul XVII. Un psihiatru lucrează cu Controlul Mental.....	116
Capitolul XVIII. Stima de sine va crește.....	131
T "	
10 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA	
Capitolul XIX. Controlul mental în lumea afacerilor.....	147
Capitolul XX. Care sunt perspectivele de viitor? Mai departe încotro ?.....	155
ANEXA I. Cursul de Control Mental și organizația care-1 patronează.....	164
ANEXA II. Metoda Silva de Control Mental și bolnavul psihiatric.....	175
Anexa III. Introducere.....	206
EEG în corelație cu atenția la oameni.....	209
Focalizarea internă ca o subgrupă a atenției.....	216
Bibliografie.....	219
În loc de postfață. Un punct de vedere al unui fiziolog.....	225

## INTRODUCERE

Ești acum în fața uneia dintre cele mai mari aventuri a vieții tale. Fiecare rezultat pe care-l vei obține va schimba imaginea pe care ai avut-o despre tine și lumea în care te-ai născut. Cu noile tale aptitudini câștigate vei deveni responsabil de utilizarea lor „pentru beneficiul umanității”, așa cum menționează una din frazele utilizate în Controlul Mental. Nu le vei putea folosi în alt mod, așa cum vei învăța în cele ce urmează.

Un arhitect al unui oraș din vestul S.U.A. a închis ușa biroului, lăsându-și secretara singură și neliniștită în camera de primire. Cu puțin timp înainte s-a constatat dispariția, fără urmă, a proiectelor centrului comercial. În zilele următoare trebuia să aibă loc tratative decisive cu oficialitățile orașului, în legătură cu acest centru comercial. Pentru o greșală mult mai mică au fost concediate alte persoane. Arhitectul nostru era totuși calm, deși, în asemenea situații oricine s-ar fi alertat.

S-a așezat liniștit la biroul său, a închis ochii și s-a concentrat. Ne-am putea închipui că el încerca să se adune în fața dezastrului care va urma.

După zece minute a deschis ochii, s-a ridicat încet de pe scaun și s-a dus la secretară.

„Cred că le-am găsit” - a spus el calm. „Să vedem chitanțele de joia trecută, când am fost la Hartford. La care restaurant am cinat?”

A dat telefon la acel restaurant. Proiectele erau acolo.

Arhitectul participase la un curs de Control Mental Silva, tocmai în scopul de a trezi capacitățile care mocnesc în mintea noastră, care, la cei mai mulți dintre noi, nu sunt utilizate niciodată. Acolo a învățat cum să-și rețezească amintirile care s-au ascuns acolo unde o minte neexersată nu este în stare să le găsească.

Aceste capacități redeșteptate au dus la lucruri uimitoare pentru mai mult de 500.000 de bărbați și femei care au terminat acest curs\*.

Ce a făcut exact arhitectul în cele zece minute cât a stat tăcut în biroul său? Din relatarea unui alt absolvent al cursului de Control Mental, ne putem lămuri:

„Mi s-a întâmplat un lucru de necrezut ieri în Bermuda. Mai aveam doar două ore până la plecarea avionului la New York și nu-mi găseam nicăieri biletele. Trei persoane, timp de

aproape o oră au căutat în întreaga locuință. Ne-am uitat sub covoare, după frigider, peste tot. Până și valizele le-am golit de trei ori, dar nicăieri nu am dat peste bilete. Până la urmă ra-am hotărât să-mi caut un loc liniștit și acolo să intru în nivelul meu (starea de control mental - vezi mai departe în carte - n.tr.) Cum am ajuns în nivelul meu am putut să văd biletele de avion. Totul părea așa de evident și de clar, ca și cum eu aș fi fost în mod real în fața lor. Biletele erau (așa cum le vedeam în nivelul meu) neobservate într-un dulap printre cărți. Am alergat la dulap și am găsit biletele, așa cum mi le imaginasem." Pentru cei care nu sunt inițiați în Controlul Mental, această relatare pare incredibilă, dar când vei ajunge să parcurgi capitolele lui Jose Silva, fondatorul Controlului Mental, vei putea afla și despre alte capacități uimitoare pe care le are mintea ta. Probabil cel mai surprinzător este că poți învăța ușor și repede această metodă.

Domnul Silva și-a dedicat cea mai mare parte a vârstei sale adulte cercetării modului în care ne putem cultiva mintea. Rezultatele acestei cercetări au dus la realizarea unui curs de 40-48 de ore, în care oricine poate învăța cum să-și aducă aminte de situații aparent uitate, cum să-și controleze durerea, cum să-și accelereze vindecarea, cum să scape de obiceiuri nedorite, cum să-și trezească intuiția, prin care cel de al șaselea simț devine creativ, rezolvând o parte din problemele vieții zilnice. Acestea sunt însoțite de o pace interioară agreabilă, de un optimism calm bazat pe remarca că pentru prima dată suntem capabili să ne controlăm viața mai mult decât ne-am fi putut închipui vreodată.

\* La sfârșitul anului 1995 în întreaga lume erau 4.000.000 de absolvenți ai cursului de Control Mental Silva (N.T.)

### *Introducere*

Acum pentru prima dată, există posibilitatea ca cea mai mare parte a cursului să-1 putem învăța prin cuvinte scrise.

Domnul Silva a împrumutat în mod liber din învățătura orientală și occidentală, dar produsul final este în mod esențial american. Cursul, așa cum este și fondatorul său, este foarte practic. Tot ce el te învață, te va ajuta să ai o viață mai fericită, mai eficientă, aici și acum.

În timp ce vei face exercițiile, unul după altul, după cum indică Domnul Silva, vei obține succese tot mai mari, care-ți vor întări încrederea în tine și vei obține în cele din urmă asemenea performanțe pe care nu le poți crede posibile atâta timp cât nu ești inițiat în Controlul Mental, considerându-le imposibil de realizat acum. Aceste afirmații sunt susținute de dovezi științifice după care mintea noastră este capabilă să realizeze miracole. De asemenea, trebuie luată în considerare și experiența a milioane de oameni a căror viață a fost schimbată de Controlul Mental.

Imaginează-ți că mintea ta este utilizată pentru a-ți îmbunătăți vederea. „Pe când făceam primul meu curs cu metoda Silva de Control Mental, am observat că mi s-a schimbat vederea, mi s-a îmbunătățit, devenise mai puternică. În copilărie purtasem zece ani ochelari până la absolvire. Mai târziu la vârsta de 38 de ani, am început din nou să-i port. Ochiul stâng a fost întotdeauna de trei ori mai slab ca celălalt.”

„Primii mei ochelari i-am avut în anul 1945, erau ochelari pentru citire. În '48 sau în '49 purtam lentile bifocale, pe care, în timp, a trebuit să le schimb cu unele din ce în ce mai puternice. După ce am urmat cursul, am observat că, deși nu puteam să citesc fără ochelari, totuși vederea mi s-a îmbunătățit. Deoarece schimbarea se producea foarte repede, un timp am amânat să-mi examinez vederea. Între timp, pentru ușurință, am revenit la ochelarii pe care i-am purtat acum douăzeci de ani. Când oculistul mi-a examinat ochii mi-a recomandat ca, până îmi vor confecționa noile lentile, să le port mai bine pe cele vechi.”

Acest lucru poate și se pare ceva mistic, dar după ce vei citi capitolul al 10-lea al acestei cărți vei constata cum absolvenții își pun mintea în interesul vindecării accelerate a organismului. Tehnicile sunt extrem de simple, așa cum reiese și din scrisoarea unei femei care a reușit să slăbească 12 kg în patru luni.

„Mai întâi am vizualizat o ramă de culoare închisă în care am văzut o masă cu multă înghețată, dulciuri, etc. - lucruri de care știam că produc îngrășarea corpului. Am desenat un X de culoare neagră peste masă și m-am văzut în oglindă care mă făcea foarte lată (cum sunt cele din parcurile de distracție, care au capacitatea de a deforma imaginea). După aceea am vizualizat o scenă împrăjmuită de o lumină aurită în care se găseau doar mâncăruri cu conținut mare în proteine, cum ar fi peștele ton, ouă, carne slabă. Am bifat cu auriu această imagine și m-am văzut într-o oglindă în care apăream înaltă și zveltă. Mi-

am spus că-mi doresc să am doar mese cu conținut mare în proteine. De asemenea auzeam cum toți prietenii mei îmi spun că arăt fantastic și am văzut că acest lucru se întâmplă într-o anumită dată, (acesta a fost cel mai important pas, deoarece mi-am fixat un scop concret). Și am reușit! De nenumărate ori, înainte de aceasta, am încercat cure de slăbire, dar aceasta din urmă a dat rezultatul dorit."

Controlul Mental înseamnă să ajungi la un nivel de meditație profund, unde tu ai posibilitatea de a-ți exersa propria ta minte să preia comanda, utilizând limbajul ei propriu de imagini, întărind acestea prin cuvinte, ajungând astfel la rezultate care devin din ce în ce mai spectaculoase, iar printr-o exersare sistematică metoda descoperă posibilități nelimitate.

După cum se poate remarca, această carte nu este o carte obișnuită. Ea te învață în etape, mai întâi cum să meditezi, apoi îți face cunoștință cu numeroase posibilități de utilizare a meditației, până când vei ajunge la ultima etapă, când vei putea face de rutină lucruri care par imposibil de realizat pentru majoritatea oamenilor.

Este o carte în carte. Cartea exterioară (capitolele 1 și 2 și capitolele 17-20) au fost scrise de Philip Miele în care facem cunoștință cu răspândirea explozivă a metodei Controlului Mental și modul în care ea a slujit interesele multor mii de cursanți. În cartea interioară, domnul Silva prezintă o mare parte a tehnicilor care se învață la cursurile de Control Mental. Deoarece clasele sunt formate din grupe conduse de instructori experimentați, rezultatele obținute de acești cursanți sunt mai rapide, mai spectaculoase decât cele pe care le vei obține lucrând singur. Totuși dacă urmărești cu exactitate indicațiile d-lui Silva și execuți exercițiile, în mod sigur, rezultatele obținute o să-ți schimbe viața în mai bine - nu așa de repede, dar foarte sigur.

Această carte trebuie citită într-un mod mai deosebit: prima dată va fi citită ca și orice carte obișnuită, de la început până la sfârșit. Totuși, la prima citire să nu faci nici un exercițiu. Pe urmă vei reciti cartea de la capitolul 3 la capitolul 14, pentru a avea o imagine cât mai clară, atotcuprinzătoare despre drumurile pe care le vei parcurge. În etapa următoare vei citi capitolul 3 și vei executa exercițiile descrise acolo - și numai acestea - timp de câteva săptămâni. Când vei ști că ești pregătit, treci mai departe la capitolul 4, și așa mai departe.

Ajungând la capitolul 14 vei deveni deja un experimentat utilizator al majorității din ceea ce au învățat absolvenții cursurilor de Control Mental. Pentru a îmbogăți experiența poate vei dori să formezi o grupă mică de prieteni care au exersat aceleași exerciții. Capitolul al 13-lea descrie modul în care se poate face asta.

## ***CAPITOLUL I CUM SĂ-ȚI FOLOSEȘTI MINTEA ÎNTR-UN MOD SPECIAL***

Inchipuiește-ți că vii în legătură directă și activă cu o Inteligență Superioară, atotcuprinzătoare și apoi într-o clipă de fericire fantastică, îți dai seama că e de partea ta. De asemenea închipuiește-ți că acest contact l-ai făcut atât de ușor, încât pentru tot restul vieții tale nu te vei mai simți fără speranță. Este o inteligență gata să te ajute, care îți dă sentimentul că lângă tine este o putere mare care te iubește. Ce sentiment crezi că ai avea?

Ar fi o experiență deosebită care nu s-ar deosebi prea mult - poate nu s-ar deosebi deloc - de o stare de extaz spiritual.

Acest lucru se simte după patru zile de Control Mental Silva. Până acum au remarcat acest lucru mai mult de jumătate de milion de oameni, fiindcă au simțit prin exercițiile de la curs, și pe măsură ce se obișnuiesc mai mult cu folosirea acestor metode care creează asemenea sentimente, ei sunt mai calmi, mai încrezători în folosirea noilor capacități și energii, devenind mai sănătoși, mai generoși și mai puțin apăsați de probleme.

Pe scurt Jose Silva va explica unele din aceste metode, astfel încât să puteți începe singuri să le folosiți.

Să vedem cum începe programul unei clase de Control Mental:

Se începe cu introducerea de aproximativ o oră și douăzeci de minute. Instructorul prezintă esența Controlului Mental și remarcă munca de cercetare de două decenii care a dus la dezvoltarea acestei metode. Apoi, pe scurt, el descrie modul în care cursanții vor aplica cele învățate pentru îmbunătățirea sănătății, pentru rezolvarea problemelor de zi cu zi, pentru ușurarea învățării și pentru aprofundarea cunoașterii spirituale. Urmează o

pauză de 20 de minute. În timpul pauzei, cursanții se vor cunoaște între ei. Ei provin din cele mai variate medii: medici, secretare, șoferi de taxi, femei de serviciu, studenți, învățători, liceeni, psihiatri, lideri religioși, pensionari, etc.

După pauză urmează a doua parte de o oră și douăzeci de minute, care începe cu întrebări și răspunsuri, apoi se trece la primele exerciții, care vor conduce la nivelul meditativ al minții. Instructorul explică, că este o stare de relaxare adâncă, mai adâncă decât starea de somn, urmată de o stare de conștientă deosebită. De fapt aceasta este o stare schimbată de conștientă, care se folosește în aproape toate disciplinele meditative și în rugăciunea intensivă.

Nu sunt utilizate nici medicamente, nici aparate biofeed-back (mecanisme senzitivo-biologice). Instructorii Controlului Mental denumesc atingerea acestei stări „intrarea în nivel” sau uneori „intrarea în Alfa”. În timpul unui exercițiu de treizeci de minute, instructorii conduc în mod atent și prudent pe cursanți în această stare, cu ajutorul unor instrucțiuni simple și clare. Tot limbajul Controlului Mental este clar și pe înțelesul tuturor. În acest limbaj nu figurează nici cuvinte de specialitate, nici cuvinte din Extremul Orient.

Unii dintre cursanți au învățat să mediteze înaintea venirii la curs, unii folosind metode pentru care este nevoie de câteva săptămâni, alții au necesitat eforturi de câteva luni de zile. Ei sunt fascinați de exercițiul simplu, care necesită doar treizeci de minute.

Unul dintre primele lucruri pe care îl aud este: „în momentul de față, dumneavoastră învățați să vă folosiți mai mult mintea și s-o folosiți într-un mod special”. O declarație simplă, pe care o fixează în inconștient. Semnificația ei este nu mai puțin decât uimitoare. Toată lumea, fără nici o excepție, dar absolut toată lumea, posedă o minte care poate fi ușor antrenată ca să folosească puteri în care începătorii nu cred. Numai când vor simți cu adevărat aceste puteri, vor începe să creadă că le au și ei.

O altă propoziție care se spune cursanților este: „Proiectați-vă mental în locul dumneavoastră ideal de relaxare”. Un exercițiu foarte plăcut, liniștitor, care pe de o parte întărește puterea de imaginație, iar pe de altă parte duce la o mai adâncă relaxare. Să ne oprim pentru un moment la semnificația cuvântului meditație. În înțelesul de toate zilele acest cuvânt înseamnă a gândi despre ceva. Dacă în acest moment ai pus de-o parte cartea, pentru câteva minute și începi să te gândești ce vei cina mâine seară, în acel moment tu meditezi. În diferite discipline meditative termenul are un înțeles mult mai specific, marcând un nivel special al minții. În unele discipline, atingerea acestui nivel este însuși scopul final, care ar fi curățirea minții de toate gândurile conștiente. Acest lucru creează o stare de calm plăcută și poate să joace un rol important pentru a înlătura și a preveni unele boli cauzate de tensiunile interioare, așa cum a fost demonstrat prin numeroase studii.

Numai că această meditație este o meditație pasivă. Controlul Mental merge mult mai departe. El învață cum și în ce fel să utilizăm acest nivel al minții pentru a ne putea rezolva problemele, fie cele mărunte, fie din cele mai grave. Această meditație este o meditație dinamică; puterea ei fiind într-adevăr spectaculoasă.

În zilele noastre se vorbește tot mai mult de nivelul Alfa. Este un tip al undelor ale creierului, un fel de energie electrică produsă de creier, și poate fi măsurată cu electroencefalograful (EEG).

Ritmul acestei energii este măsurat în cicli pe secundă (sau CPS). În general în jur de 14 CPS și mai mult se numesc unde Beta; cele cuprinse între șapte și paisprezece se numesc unde Alfa; cele cuprinse între patru și șapte se numesc unde Teta; și sub patru sunt denumite unde Delta.

Când ești perfect treaz, lucrezi și faci una sau alta în activitatea de toate zilele, atunci ești în Beta, sau utilizând cuvintele Controlului Mental trăiești în „conștienta exterioară”, în timp ce visezi cu ochii deschiși sau înainte de adormire, sau când te trezești dar încă nu te-ai trezit de tot, te afli în Alfa. Specialiștii Controlului Mental denumesc această stare „conștientă interioară”. În timpul somnului ești în Alfa, Teta sau Delta, nu numai în Alfa cum mulți cred. Cu ajutorul Controlului Mental, prin exerciții, poți intra în nivelul Alfa voit și în același timp să te stăpânești pe tine. Te poți întreba ce se simte când ești la aceste nivele ale minții.

A fi în Beta, sau fiind perfect treaz, nu produce nici un fel de simțământ special. Poți să te simți sigur pe tine sau poate să-ți fie frică, poți să fi ocupat sau inactiv, poți să te adâncești într-o anumită problemă sau să te plictisești - numărul posibilităților în Beta este infinit.

La nivele mai adânci, pentru cei mai mulți oameni posibilitățile sunt limitate. Viața i-a

învățat să funcționeze în Beta, nu în Alfa sau în Teta. La aceste nivele mai adânci, activitatea lor se limitează, de obicei doar la visare, aproape de somn sau somnul însuși. Dar cu ajutorul exercițiilor de Control Mental se poate mări la infinit numărul posibilităților utilizate. Conform lui Harry McKnight, unul dintre directorii ai Silva Mind Control, „dimensiunea Alfa, la fel ca și cea Beta posedă toată scala posibilităților de percepție”. Cu alte cuvinte, în Alfa putem face alte lucruri decât ce putem face în Beta.

Acesta este conceptul cheie al Controlului Mental. Odată ce vei cunoaște aceste capacități de percepție și vei învăța să le folosești, vei folosi mai mult mintea ta într-un mod special.

De fapt vei funcționa ca un clarvăzător>(\* Clarviziunea este capacitatea de a detecta și corecta problemele în dimensiunea subiectiva) oricând vei dori, intrând în legătură cu Inteligența Superioară.

Cei mai mulți care recurg la Control Mental ca o modalitate pentru a se relaxa, pentru a scăpa de insomnii, pentru a scăpa de durerile de cap sau să învețe să facă lucruri care cer o mare putere de voință, cum ar fi încetarea fumatului, scăderea în greutate, îmbunătățirea memoriei sau pentru a crește eficiența învățaturii. Acestea sunt motive pentru care vin marea majoritate a cursanților; dar ei învață mult, mult mai mult.

Ei învață că cele cinci simțuri: pipăit, gust, miros, auz, văz, sunt doar o parte a simțurilor cu care s-au născut. Există însă alte simțuri sau capacități, care înainte erau cunoscute doar unor oameni privilegiați și celor mistici, care le-au dezvoltat în cursul vieții retrași de lumea activă. Menirea Controlului Mental este să ne învețe să trezim aceste capacități. Ce poate însemna această trezire a fost bine descris de Nadine Bertin, redactorul revistei Mademoiselle, scris în ediția din 1972:

„Cultura medicamentelor poate să ne dea tablete, prafuri sau injecții care ne pot mări capacitățile mentale. Eu utilizez altceva.

Controlul Mental mărește capacitățile mentale. Vă învață CUM să le dezvoltați. Este corespunzător denumită pentru că față de medicamente sau hipnoză, VOI aveți CONTROLUL.

Mărirea capacităților mentale, autocunoașterea și ajutorarea altora prin Control Mental, sunt limitate doar la limitele noastre. Orice este posibil. Auziți că altora li se întâmplă. Și deodată vedeți că vi se întâmplă și vouă.”

## **CAPITOLUL II**

### **SĂ-L CUNOAȘTEM PE JOSE SILVA**

Jose Silva s-a născut la 11 august 1914 în orașul Laredo, statul Texas. La patru ani i-a murit tatăl. După un scurt timp, mama s-a recăsătorit. Jose, împreună cu sora sa mai mare și cu fratele mai mic, s-au mutat la bunica lor. După doi ani a început să-și întrețină întreaga familie, vânzând ziare, curățind pantofi, făcând diferite treburi. Seara își urmărea sora și fratele la pregătirea temelor pentru școală, iar ei l-au ajutat să învețe să scrie și să citească. Niciodată nu a mers la școală, decât pentru a-i învăța pe alții.

Ridicarea lui Jose din sărăcie a început într-o zi în care își aștepta rândul la frizer.

Așteptând, a luat ceva să citească. A pus mâna pe un curs prin corespondență pentru depanatori radio. Jose i-a cerut frizerului împrumut acest caiet. Frizerul i l-a dat numai contra cost cu condiția să accepte, ca Jose să completeze testul de pe verso, cu numele frizerului. Jose a plătit pentru aceasta un dolar săptămânal, a citit lecția și a completat testul. Curând, pe peretele frizeriei atârna o diplomă de absolvire a cursului de depanator radio, iar Jose la vârsta de cincisprezece ani, a început să repare peste tot în oraș aparatele de radio. După câțiva ani afacerea cu depanările a devenit cea mai mare din zonă, asigurând banii pentru școlarizarea sorei și fratelui, mijloace pentru căsătoria lui, precum și suma de aproximativ jumătate de milion de dolari pentru a finanța cercetarea de douăzeci de ani care a condus la Controlul Mental.

Un alt om cu diplome, obținute într-un mod mult mai conștiincios decât frizerul, l-a ajutat fără să vrea în aceste cercetări. Acel om era un psihiatru care chestiona bărbații înrolați în formațiile de transmisiuni în cursul celui de al doilea război mondial.

„Obișnuieți să faceți pe dumneavoastră în pat?” Jose era uluit.

„Vă plac femeile?” Jose care era atunci tată a trei copii și predestinat ca mai târziu să aibă zece, s-a mirat.

Cu siguranță, gândea el, acest om știe mai mult despre mintea omului decât frizerul despre radio. La ce bun aceste întrebări stupide?

Această uimire l-a determinat pe Jose să pornească într-o odisee de cercetări științifice, prin care - fără a avea diplome sau certificate - a devenit unul din cei mai creativi elevi ai epocii sale. Prin scrierile lor, învățătorii din perioada de început i-au fost Freud, Jung și Adler.

Întrebările stupide au câștigat sensuri mai adânci și în curând Jose era pregătit să pună întrebarea lui: este posibilă mărirea capacității de învățare a omului utilizând hipnoza, de fapt să-i mărim I.Q.? Pe acea vreme se susținea că indicele I.Q. (indicele de inteligență), este ceva cu care ne naștem, dar Jose nu era chiar atât de sigur despre asta. Această întrebare a trebuit să aștepte, în timp ce studia electronica superioară ca să devină instructor la Unitatea de Transmisiuni. Când a fost demobilizat, cu economiile cheltuite și cu numai 200 de dolari în buzunar, a început să-și dezvolte din nou propria lui afacere. În același timp, s-a angajat cu jumătate de program la Junior College din Laredo, unde el supraveghea alți trei profesori și avea sarcina de a înființa laboratorul de electronică a școlii.

După cinci ani, odată cu apariția televiziunii, atelierul lui de depanare a început să înflorească și Jose și-a încheiat cariera de profesor. Atelierul său a devenit din nou cel mai mare din oraș. În fiecare zi lucra până la ora nouă seara. Când venea acasă, după cină, ajuta să fie culcați copiii și după ce casa se liniștea, se apuca să învețe încă aproximativ trei ore. Studiile sale l-au condus mai departe spre hipnoză. Cu ceea ce a învățat despre hipnoză, și cu ceea ce știa despre electronică, împreună cu notele slabe din carnetele copiilor săi, l-au determinat să-și pună din nou întrebarea mai veche: poate fi îmbunătățită capacitatea de învățare, indicele I.Q., cu ajutorul unor exerciții mentale? Jose cunoștea de asemenea, că, creierul generează electricitate - a citit despre experiențele care au pus în evidență ritmul Alfa la începutul secolului. Și el știa din activitatea de electronist că circuitul electric ideal este unul care are rezistența sau impedanța cea mai mică, deoarece acest circuit utilizează în măsură mai mare energia sa electrică. Poate creierul să funcționeze mai eficient dacă impedanța sa este mai mică? Și poate fi micșorată impedanța sa?

Jose a început să utilizeze hipnoza pentru liniștirea creierului copiilor săi și a descoperit ceea ce pentru mulți părea a fi ceva paradoxal. El a găsit că, creierul este mai energetic când este mai puțin activ. La frecvențe mai scăzute, creierul primea și înmagazina mai multe informații. Problema crucială era să menții trează mintea la aceste frecvențe care sunt legate mai mult de starea de visare și de starea de somn, decât de activitate practică.

Hipnoza permitea receptivitatea minții pe care Jose o căuta, dar nu și gândirea independentă care duce la cugetarea lucrurilor, astfel încât să fie înțelese. A avea capul plin de fapte amintite nu este de ajuns; perceperea și înțelegerea erau necesare tot la fel. Curând Jose a renunțat la hipnoză și a început să experimenteze asemenea exerciții de antrenament mental, care produceau liniștirea creierului și care totuși să-1 mențină mai independent și trează decât în hipnoză. În acest mod considera că se vor îmbunătăți procesele de memorizare și de înțelegere a lucrurilor și în consecință un indice I.Q. mai crescut. Aceste exerciții din care s-a dezvoltat Controlul Mental, cereau o concentrare relaxată și pentru vizualizarea mentală vie ca mod de atingere a unor nivele mai adânci. Odată ce a fost atins, acest nivel s-a dovedit a fi mai eficient în învățare decât ritmul Beta. Dovada pentru această eficiență au fost rezultatele obținute de copiii săi la învățatură, care s-au îmbunătățit permanent în cei trei ani cât el și-a dezvoltat tehnicile. Jose a obținut astfel pentru prima dată rezultate foarte semnificative, pe care alți cercetători le-au confirmat prin biofeed-back. El a fost prima persoană care a demonstrat că noi putem să funcționăm în stare de veghe, la frecvențele Alfa și Teta ale creierului. O altă „pentru prima dată” la fel de surprinzătoare ca prima, urma să vină în curând. Într-o seară fiica lui Jose a intrat în „nivelul” său (folosind terminologia utilizată astăzi în Controlul Mental) și Jose a început să pună întrebări despre lecția pe care o învățase. În timp ce ea dădea răspunsul, Jose își formula în minte următoarea întrebare. Astfel procedase până atunci și meditația nu era diferită de cele câteva sute de meditații de până acum. Dar deodată liniștit, mersul obișnuit s-a schimbat. Fata a răspuns la o întrebare pe care tatăl său nu a avut timp să o pună. Apoi la o alta. Și la alta. Ea îi citea gândurile!

Asta se întâmpla în anul 1953, când în urma publicațiilor făcute de Dr. J. B. Rhine, de la Universitatea Duke, percepția extrasenzorială (ESP: extrasensory perception) era în atenția oamenilor de știință. Jose i-a scris dr.-lui Rhine despre observațiile făcute cu fiica

sa, și îi raporta că a antrenat-o să aplice ESP-ul, dar răspunsul profesorului l-a dezamăgit. Dr. Rhine punea problema posibilității că fata de la început avea aceste capacități. Fără testarea fetei înainte de antrenament, nu se putea dovedi. Între timp vecinii lui Jose au constatat că rezultatele obținute de copiii săi la învățatură s-au îmbunătățit simțitor. La începutul experiențelor ei erau preocupați de cercetarea necunoscutului, necunoscutul care poate era protejat de forțe în care e mai bine să nu te amesteci. Totuși succesele obținute de un om cu propriii lui copii nu puteau rămâne neobservate. Oare Jose i-ar instrui și pe copiii lor?

După primirea scrisorii de la Dr. Rhine, Jose a avut în cele din urmă confirmarea de care avea nevoie. Dacă ceea ce a reușit cu un copil ar reuși și cu alții, ar fi avut un fel de experimente repetabile, care stau la baza metodelor științifice. În următorii zece ani a instruit încă 39 de copii din Laredo, cu care a obținut rezultate chiar mai bune ca cele dinainte, fiindcă își îmbunătățea metoda, câte puțin cu fiecare copil. Astfel a ajuns încă o dată la „pentru prima dată”: a dezvoltat prima metodă în istorie, prin care ESP-ul putea fi utilizat de orice persoană și el a confirmat acest lucru prin cele 39 de experiențe perfect reproductibile. Acum trebuia perfecționată metoda.

Nu s-a putut primi nici un împrumut pentru astfel de cercetări, din partea universităților, fundațiilor sau guvernului. În următorii trei ani, Jose a elaborat un curs de instruire, care astăzi este standard. Trebuie doar 40 sau 48 de ore, fiind la fel de eficient adulților, cât și copiilor. Până acum a fost validat de aproximativ 500.000 de astfel de „experiențe”, un număr reproductibil care nu poate fi ignorat de nici un om de știință. Acești ani lungi, de cercetări, au fost finanțați de afacerea de electronică, a lui Jose. Astăzi organizația Controlului Mental este o afacere de familie înfloritoare, din a căror profituri sunt continuate cercetările și este finanțată dezvoltarea sa accelerată. Lectorii sau centrele organizației Controlului Mental, sunt în toate cele cincizeci de state americane, și în douăzeci și nouă de țări străine. (Astăzi cursul de bază se predă în 105 țări de către peste 1000 de instructori; România este a 100-a țară unde se predau astfel de cursuri - n.ed.). Cu toate aceste succese, Jose nu a devenit un om celebru, nici un guru sau un lider spiritual cu aderenți sau discipoli. El este un om simplu, care vorbește cu voce caldă, cu accent fin mexican-american. El este un bărbat cu o constituție fizică robustă, îndesat, cu o față blândă, prietenoasă, brăzdată de ridurile zâmbetului.

Oricine îl întreabă pe Jose ce a însemnat succesul pentru el, va răspunde cu o multitudine de fapte de succes. Să vedem câteva exemple din acestea: O femeie a trimis o scrisoare la „Herald American” din Boston, pentru a cere ajutor pentru soțul său, care suferea de dureri de cap chinuitoare, dureri sub formă de migrenă. Scrisoarea ei a apărut în ziar, iar a doua zi altă scrisoare cerea ajutor tot pentru o astfel de suferință.

Un medic a citit aceste scrisori și le-a răspuns că și ea a suferit toată viața de asemenea dureri de cap. A participat însă la un curs de Control Mental și de atunci i-au dispărut migrenele. „Și închipuiți-vă următorul curs introductiv a fost asaltat de o mulțime de oameni. Absolut o mulțime.”

Un alt medic, un psihiatru celebru, recomanda tuturor pacienților săi Controlul Mental pentru că acesta creează o asemenea stare pentru care ar fi necesar un tratament de doi ani.

O întregă companie de marketing a fost organizată ca o firmă cooperatistă de către absolvenți care foloseau cunoștințele din Control Mental, să inventeze noi produse și modul de plasare a lor pe piață. În al treilea an compania avea deja optsprezece astfel de produse pe piață.

Un specialist în domeniul reclamelor avea nevoie de două luni pentru a organiza o companie de publicitate pentru un client nou - ceea ce este media în domeniul lui. Astăzi cu ajutorul Controlului Mental ideile de bază se nasc în 20 de minute, iar pentru restul muncii este nevoie de două săptămâni.

Paisprezece jucători din echipa „White Sox” din Chicago, au urmat cursul de Control Mental. Toate mediile individuale lor s-au îmbunătățit și multe într-o măsură extraordinară.

Soțul unei femei obeze i-a sugerat acesteia să încerce Controlul Mental, deoarece toate încercările sale de cură de slăbire s-au dovedit inutile. Ea a fost de acord, cu condiția ca și el să o urmeze la cursuri. El a însoțit-o, ea a slăbit nouă kilograme în șase săptămâni, iar el s-a lăsat de fumat.

Un profesor la un colegiu de farmacie învăța studenții tehnicile de Control Mental. „Notele lor s-au îmbunătățit la toate cursurile, iar în același timp ei studiau mai puțin și erau mult



mai calmi...

Fiecare știa deja cum să-și folosească puterea de imaginație; eu doar impulsionez studenții să practice cât mai mult aceste tehnici. Le arătăm că imaginația are valoare și că există o formă a realității în imaginație, pe care ei o pot utiliza."

Deși Jose zâmbește ușor, atunci când aude „Jose tu mi-ai schimbat viața!", zâmbetul lui dispare și el răspunde: „Nu eu ți-am schimbat-o. Tu ți-ai schimbat-o, mintea ta a făcut-o". Iar acum în următoarele capitole, chiar Jose îți va prezenta, cum poți să-ți folosești mintea pentru a-ți schimba viața.

### ***CAPITOLUL III CUM SĂ MEDITEZI***

(Notă: acest capitol și următoarele până la capitolul 16 inclusiv ale acestei cărți, sunt scrise de Jose Silva, și pot fi dintre cele mai importante pe care le-ai citit vreodată. Jose te va învăța elementele de bază ale cursului său, Metoda Silva de Control Mental. Pentru a beneficia în totalitate de aceste capitole, trebuie să ai în mod clar în minte, modul în care le vei citi. Vei găsi aceste sfaturi în Introducere).

O să te ajut să înveți să meditezi. Când vei face acest lucru, te vei afla la un nivel al minții de unde vei fi capabil să-ți eliberezi imaginația, pentru a-ți rezolva problemele. Dar acum ne vom preocupa numai de meditație; de rezolvarea problemelor ne vom ocupa mai târziu. Pentru că vei învăța fără ajutorul unei persoane experimentate (instructor), voi utiliza o metodă puțin diferită și mult mai înceată decât cea folosită de noi la cursurile de predare a Controlului Mental. Nu vei întâmpina însă, nici o dificultate. Dacă vei învăța cum să meditezi și te vei opri aici, vei putea să-ți rezolvi oricum problemele. Ceva foarte frumos se întâmplă în meditație, și frumusețea pe care o vei găsi este liniștea. Cu cât meditezi mai mult, vei pătrunde mai adânc în interiorul tău și sentimentul de pace lăuntrică va deveni din ce în ce mai puternic, astfel încât nimic în viață nu-1 va mai putea zdruncina. Și corpul tău va beneficia de această meditație. La început vei sesiza că îngrijorările și sentimentele de vinovăție sunt absente în timp ce meditezi. Una din frumusețile meditației în nivelul Alfa, o reprezintă imposibilitatea de a lua cu tine sentimentele de vinovăție și supărare. Dacă acestea vor pătrunde, pur și simplu vei ieși afară din nivelul meditativ. Ele vor sta deoparte mai mult timp, odată cu scurgerea timpului, până într-o zi când vor dispărea definitiv. Aceasta înseamnă că acele activități ale minții care determină îmbolnăvirea corpului, vor fi neutralizate. Corpul omenesc este prin structura sa destinat să fie sănătos. Are propriile lui mecanisme de vindecare. Acestea sunt blocate de către mințile neantrenate în autocontrol. Meditația este primul pas în Controlul Mental; prin aceasta, după un drum lung, corpului îi vor fi eliberate puterile de vindecare, energie risipită altă dată de stările de nervozitate. Iată tot ceea ce ai de făcut pentru a ajunge în Alfa, sau nivelul meditativ al minții: Când te trezești dimineața, du-te la baie dacă este nevoie, apoi întoarce-te în pat. Fixează ceasul să sune peste 15 minute, pentru cazul că vei adormi în timpul exercițiului. Închide ochii și privește în sus, dincolo de pleoape, într-un unghi de 20 de grade. Din motive încă neînțelese, această poziție a ochilor declanșează producerea undelor Alfa, de către creier. Acum încet, la intervale de aproximativ două secunde, numără înapoi de la o sută la unu. În acest timp concentrează-te asupra numărării și vei ajunge la nivelul Alfa pentru prima oară. Studenții din clasele de Control Mental, au reacții diverse la prima lor experiență, începând de la „A fost frumos!", până la „Nu am simțit nimic". Diferența constă mai puțin în ceea ce a simțit fiecare, cât gradul de familiarizare al minții fiecăruia cu acest nivel. Va fi mai mult sau mai puțin obișnuit pentru toți. Explicația acestui fapt este că dimineața, când ne trezim, suntem adesea în nivelul Alfa pentru un timp. Pentru a merge din Teta, nivelul somnului, în Beta, nivelul trezirii, trebuie să trecem prin Alfa, și adesea petrecem o perioadă mai îndelungată în această stare, în timpul activităților de dimineața devreme. Dacă simți că nimic nu s-a întâmplat în timpul acestui prim exercițiu, aceasta înseamnă pur și simplu că ai fost în nivelul Alfa, de mai multe ori înainte, fără a fi conștient de aceasta. Relaxează-te, nu te gândi la acest lucru și continuă exercițiile. Chiar dacă vei reuși să intri în nivelul Alfa din prima încercare dacă te concentrezi, mai ai nevoie de șase săptămâni de practică pentru a atinge nivelele mai adânci în Alfa, și apoi în Teta. Folosește metoda numărării de la o sută la unu timp de zece dimineți. Apoi numără de la cincizeci la unu, douăzeci și cinci la unu, zece până la unu și în final, de la cinci la unu, timp de zece dimineți pentru fiecare număr, începând de la prima intrare în Alfa,

utilizează o singură metodă pentru a ieși de aici. Aceasta îți va asigura un grad mai mare de control împotriva ieșirii din nivel, în mod spontan. Calea utilizată de noi în Controlul Mental este de a spune mental: „O să ies încet, numărând de la unu la cinci, voi fi complet treaz, și mă voi simți mai bine decât înainte. Unu-doi pregătește-te să deschizi ochii, trei-patru-cinci ochii deschisi, sunt complet treaz, mă simt mai bine decât înainte.” Vei stabili deci două rutine, una pentru a intra în nivel și cealaltă pentru a ieși din el. Dacă vei schimba această rutină va trebui să înveți să folosești noua versiune exact cum ai făcut cu prima. Este însă o muncă fără sens. Odată ce ai învățat să intri în nivel dimineața, cu metoda de la cinci la unu, vei putea să faci acest lucru la alegere, oricând în timpul zilei. Nu vei avea nevoie decât de zece sau cincisprezece minute libere. Deoarece atunci intrarea în nivel o vei face din Beta, nu de la limita nivelului Alfa, pentru aceasta vei avea nevoie de un pic de antrenament suplimentar. Așează-te confortabil într-un scaun, sau pe pat, cu picioarele pe podea. Lasă-ți mâinile libere în poală. Dacă preferi, stai cu picioarele încrucișate, în poziția lotus. Ține-ți capul în echilibru, nu-1 lăsa să cadă. Acum concentrează-te asupra unei părți a corpului, apoi asupra celeilalte, pentru a-1 relaxa conștient. Începe cu laba piciorului stâng, piciorul stâng, apoi laba piciorului drept, și așa mai departe, până vei ajunge la gât, față, ochi, și creștetul capului. Vei fi surprins să constăți cât de tensionat ți-a fost corpul. Acum fixează un punct la 45 de grade deasupra nivelului ochilor, pe tavan sau pe peretele din față ta. Privește-1 intens până când pleoapele îți devin grele, apoi lasă-le să se închidă, începe să numeri de la cincizeci la unu. Fă acest lucru zece zile, apoi numără de la zece la unu, după aceea de la cinci la unu, de fiecare dată zece zile. Fiindcă exercițiul nu este limitat doar dimineața, stabilește-ți un program de meditație de două sau trei ori pe zi, cu o durată de aproximativ cincisprezece minute.

Odată ajuns în nivelul tău, ce faci? La ce te gândești?

Chiar de la început când ai ajuns în nivelul propriu de meditație, practică vizualizarea. Acesta este punctul central al Controlului Mental. Experiența cu Controlul Mental va fi cu atât mai puternică cu cât vizualizarea va fi mai bună. Primul pas constă în crearea unei unelte pentru vizualizare, un ecran mental. El va fi asemenea unui ecran de cinematograful, dar care nu-ți va umple în totalitate viziunea ta mentală. Imaginează-ți-1 nu în spatele pleoapelor, ci la aproximativ doi metri în fața ta. Vei proiecta pe acest ecran, orice, asupra căreia vei dori să te concentrezi. Mai târziu îl vei folosi pentru alte lucruri. Odată ce ți-ai construit acest ecran în minte, proiectează pe el ceva familiar și simplu, o portocală sau un măr, de exemplu. De fiecare dată când intri în nivel, fixează-te doar asupra unei imagini; o poți schimba data viitoare. Concentrează-te să o faci să devină din ce în ce mai reală - în trei dimensiuni, colorată, în toate detaliile. Nu te gândi la nimic altceva.

Se spune că creierul este o maimuță beată; sare fără astâmpăr de la un obiect la altul. Este surprinzător cât de puțin control avem asupra propriului nostru creier, în ciuda muncii fantastice pe care acesta o face uneori pentru noi. Uneori, totuși, operează în spatele nostru reușind să ne creeze în mod perfid o durere de cap, apoi o urticarie și în cele din urmă ulcer. Acest creier este puternic, mult prea puternic, pentru a fi lăsat fără control. Odată ce am învățat să folosim mintea ca să-1 controleze, va face lucruri surprinzătoare pentru noi, așa cum vei vedea în curând. Până atunci fi răbdător cu acest exercițiu simplu. Folosindu-ți mintea, învață-ți creierul să intre liniștit în Alfa și să se ocupe în exclusivitate doar de crearea unei simple imagini, din ce în ce mai reale. La început dacă apar alte gânduri, iertați-1 cu tandrețe. Îndepărtează-le încet și întoarce-te la imaginea pe care ți-ai propus-o. Dacă vei deveni nervos sau tensionat, vei ieși din Alfa. Aceasta, deci, este meditația care se practică pe scară largă peste tot în lume. Dacă faci asta și nimic altceva, vei experimenta ceea ce William Wordsworth a denumit: „O fericită imobilitate a minții” și, mai mult, o adâncă și durabilă pace interioară. O vei simți ca pe o experiență incitantă, pe măsură ce vei atinge nivele mai adânci ale minții; apoi o vei accepta ca un lucru normal, și entuziasmul va dispărea. Când se întâmplă aceasta, mulți renunță. Ei uită că aceasta nu este o „călătorie” ca un scop în sine, ci primul pas, în ce poate deveni cea mai importantă călătorie pe care am făcut-o.

#### **CAPITOLUL IV** **MEDITAȚIA DINAMICĂ**

Meditația pasivă, despre care tocmai ai citit (și pe care sper că o vei experimenta) se

poate obține și în alte moduri. În afara concentrării pe o imagine vizuală, te poți concentra pe un sunet, ca de exemplu OM sau AMIN, rostit cu voce tare sau în gând, sau prin mărirea propriei respirații. Te poți concentra asupra unui punct energetic al corpului, sau asupra ritmului tobei în timpul dansului, sau când asculți un cântec Gregorian maiestuos și răsunător în timp ce urmărești un ritual religios cunoscut. Toate aceste metode și câteva combinații ale lor te vor aduce într-un nivel meditativ mental, calm. Pentru a te aduce acolo eu prefer numărarea inversă, pentru că încă de la început este necesară concentrarea, iar concentrarea este cheia succesului. Odată ce ai ajuns la nivelul tău de mai multe ori prin această metodă, în mintea ta, metoda va fi corelată cu rezultate de succes și procesul va deveni automat. În Controlul Mental, fiecare succes devine „punct de referință”, conștient sau inconștient revenim la acel eveniment, repetăm și de aici mergem mai departe. Nu este suficient să atingi nivelul de meditație, să stai acolo și să aștepți să se întâmple ceva. Este plăcut, liniștitor și contribuie la îmbunătățirea sănătății, dar comparând cu ceea ce se poate realiza, este un succes modest. Mergi mai departe de meditația pasivă, învață-ți mintea către o activitate dinamică, organizată - pentru care a fost creată, după cum cred eu - și rezultatele te vor copleși.

Punțez aici pentru că este momentul să trecem peste tehnica meditației pasive, despre care tocmai ai citit și să înveți să utilizezi meditația în mod dinamic, pentru a rezolva unele probleme. Vei înțelege acum de ce exercițiul simplu de vizualizare a unui măr sau altceva ce ți-ai ales pe ecranul mental, este așa de important.

Acum înainte de a intra în nivelul tău, gândește-te la ceva plăcut, indiferent cât de banal - ceea ce s-a întâmplat ieri sau astăzi. Analizează pe scurt în mintea ta, apoi intră temeinic în nivelul tău și proiectează pe ecranul tău mental evenimentul în întregime. Ce ai văzut, ai mirosit, ai auzit și simțit atunci? Amintește-ți toate amănunțele. O să fi surprins de diferența între amintirea evenimentului în Alfa și memoria evenimentului în Beta. Este aproape la fel de mare ca diferența între a spune cuvântul „înot” și a înota efectiv.

Care este valoarea tuturor acestora? Mai întâi este o treaptă către ceva superior și apoi este ceva folositor în sine. Iată cum îl poți utiliza: Gândește-te la ceva ce-ți aparține, care nu s-a pierdut, dar care ar necesita câțiva timp de căutare pentru a fi găsit. De exemplu, gândește-te la cheile mașinii tale. Sunt pe birou, în buzunarul tău, în mașina ta? Dacă nu ești sigur, intră în nivelul tău, amintește-ți de ultima dată când le-ai avut și retrăiește acea clipă. Acum mergi înainte în timp și le vei localiza dacă sunt acolo unde le-ai lăsat. (Dacă cineva le-a luat de acolo, atunci vei avea de rezolvat un alt tip de problemă, pentru soluționarea căreia este nevoie de o tehnică mai avansată).

Imaginează-ți un student, care și-l amintește pe profesor spunând că examenul va avea loc miercuri, dar miercurea asta, sau miercurea viitoare? El poate rezolva aceasta în Alfa.

Acestea sunt probleme tipice, mici, de toate zilele, pe care le poți rezolva prin această simplă tehnică de meditație. Acum să facem un pas uriaș înainte. Vom lega un eveniment real cu un eveniment dorit pe care ți-l vei imagina, și vom urmări ce se va întâmpla cu cel pe care l-ai imaginat. Dacă vei lucra ținând cont de câteva legi foarte simple, evenimentul imaginar va deveni real.

### **Legea 1: Trebuie să dorești ca evenimentul să se îplinească.**

„Vreau ca prima persoană pe care o voi vedea mâine pe trotuar să își sufle nasul” este un proiect atât de inutil încât mintea ta îl va respinge, și deci nu va funcționa. Șeful tău să fie mai prietenos, un anumit cumpărător să fie mai receptiv la ceea ce vinzi, să găsești satisfacție în sarcina pe care în mod obișnuit o găsești dezagreabilă, acestea pot fi obiective care pot angaja o cantitate rezonabilă de dorință.

### **Legea 2: Trebuie să crezi că evenimentul se poate realiza.**

Dacă cumpărătorul tău este supra-aprovizionat cu ceea ce vinzi, este rezonabil să crezi că nu va fi nerăbdător să cumpere. Dacă nu poți crede că evenimentul poate să se întâmple, atunci mintea ta va lucra împotriva îndeplinirii acestui eveniment.

### **Legea 3: Trebuie să aștepți ca evenimentul să se întâmple.**

Aceasta este o lege subtilă. Primele două sunt simple și pasive, iar cea de-a treia introduce o nouă dinamică. Se poate dori un eveniment, se poate crede că va avea loc și totuși să nu ne așteptăm să aibă loc. Vrei ca mâine șeful tău să fie amabil, știi că poate să fie, dar totuși să existe diferența la ceea ce te aștepți. Acesta este punctul în care apar Controlul Mental și vizualizarea efectivă, așa cum o să vedem imediat.

### **Legea 4: Nu poți crea probleme.**

Nu e vorba că nu ai voie, ci nu poți. Aceasta este legea de bază atotstăpânitoare. N-ar fi

grozav dacă aş putea să fac ca şeful meu să se facă de râs, în așa fel încât să fie dat afară, iar eu să-i iau locul? Lucrând dinamic în Alfa, ești în legătură cu Inteligența Superioară, iar din punctul de vedere al Inteligenței Superioare nu ar fi tocmai grozav. Poți să-1 sapi pe şeful tău, și să fie dat afară, dar aceasta o faci complet singur - și în Beta. în Alfa pur și simplu nu va merge.

Dacă, la nivelul tău meditativ, încerci să iei legătura cu un fel de inteligență care te va asista într-un plan ticălos, aceasta ar fi o încercare inutilă, așa cum ai încerca să receptezi la radio o stație inexistentă.

Din acest punct de vedere, unii mă acuză că sunt un fel de Pollyanna\*(Pollyanna - eroul principal al romanului cu același nume (1913), a lui E. Porter, persoana de un optimism nestăpânit, cu tendința ca în orice să găsească un lucru bun)

Mii de oameni au zâmbit cu indulgență când eu spuneam că este imposibil să faci rău în Alfa, până când s-au convins singuri. Pe planetă există foarte mult rău și noi oamenii suntem vinovați pentru mai mult decât ar trebui să fie partea noastră. Acesta este făcut în Beta, și nu în Alfa sau Teta și probabil nici în Delta. Cercetarea mea a demonstrat acest lucru. Niciodată nu recomand irosirea timpului, dar dacă trebuie să ți-o dovedești singur, intră în nivelul tău și încearcă să faci pe cineva să-1 doară capul. Dacă vei vizualiza acest „eveniment” atât de real cât este necesar, ca să se întâmple ceva, va rezulta una sau amândouă întâmplările care urmează: te va durea pe tine capul și nu pe victima ta, și/sau vei ieși din Alfa.

Acesta nu este un răspuns la toate întrebările pe care ai putea să le pui în legătură cu capacitățile bune și rele ale minții. Dar la aceste fapte vom reveni mai târziu.

Deocamdată, alege un eveniment care înseamnă soluția unei probleme, pe care-1 dorești, crezi că se va întâmpla și cu ajutorul exercițiului următor, vei învăța să-1 aștepți. Iată ce este de făcut:

Alege o problemă reală, curentă, și care până acum nu s-a rezolvat. De exemplu să spunem că şeful tău a fost morocănos în ultimul timp. Sunt trei pași care trebuie urmați după ce ai intrat în nivel:

*Pasul 1:* Pe ecranul tău mental creează din nou în amănunt un eveniment recent, care are legătură cu problema. Retrăiește evenimentul timp de o clipă.

*Pasul 2:* Dă la o parte încet această scenă de pe ecranul tău, deplasând-o spre dreapta. Apoi introdu alunecând pe ecran, o altă scenă care va avea loc mâine. În această scenă toată lumea din jurul șefului este veselă, iar șeful tocmai primește vești bune. Acum este în mod clar într-o dispoziție mai bună. Dacă știi concret cauza problemei, atunci vizualizează soluționarea ei. Vizualizează soluționarea ei, tot atât de viu, cum ai făcut cu problema.

*Pasul 3:* Deplasează apoi această scenă de pe ecranul tău în partea dreaptă, și înlocuiește-o cu alta în stânga. Acum șeful e fericit, este un om plăcut, așa cum știi că poate să fie. Atât de viu trebuie să trăiești această scenă, așa cum dacă s-ar întâmpla deja în realitate. Rămâi la această scenă un timp și simte-o în toată plenitudinea ei.

Acum numără până la cinci, vei fi complet treaz, simțindu-te mai bine ca înainte. Fii sigur că ai pus niște forțe să lucreze pentru tine în direcția creării evenimentului dorit. Va funcționa acest lucru permanent, invariabil, fără impedimente? Nu.

Totuși, iată ce vei simți dacă vei persevera! Una din primele meditații pentru rezolvarea problemei, va avea succes. Când se întâmplă, cine ar putea spune că nu e vorba de coincidență? La urma urmelor, evenimentul pe care l-ai ales trebuie să fie suficient de probabil pentru a crede în materializarea lui. Apoi va fi eficient a doua oară și a treia oară. „Coincidențele” se vor înmulți. Abandonează Controlul tău Mental și vei avea mai puține coincidențe. Reia-1 și coincidențele se vor înmulți. Mai târziu când câștigi experiență, vei observa că vei fi capabil să crezi și să te aștepți la evenimente care sunt din ce în ce mai puțin probabile. Cu timpul, prin exersare, rezultatele tale vor fi din ce în ce mai surprinzătoare. În timp ce lucrezi la fiecare problemă, începe prin a retrăi pe scurt experiența anterioară cu succesul cel mai mare. Când obții un succes și mai mare, utilizează-1 pe acesta ca punct de referință, abandonându-1 pe celălalt. În acest fel vei deveni „mai bun și mai bun”, ca să utilizăm o frază cu înțeles special de bogat pentru noi toți, în Controlul Mental.

Tim Masters, student la Colegiul Fort Lee din New Jersey, și șofer de taxi, își utilizează timpul liber, între transporturi, pentru meditație. Când afacerea locală este slabă, pune o soluție pe ecranul său mental, - cineva cu bagaje care dorește să ajungă la aeroportul Kennedy. „Am încercat de câteva ori... nimic. Apoi s-a întâmplat, un om cu bagaje dorea

să mergă la Kennedy. A doua oară am vizualizat pe acest om pe ecranul meu, animând acel sentiment, care apare când lucrurile se împlinesc și a venit o altă persoană pentru Kennedy. Merge! Este o licărire de succes, care nu se întrerupe." înainte de a trece la alte exerciții și tehnici, să-ți explic ceva la care probabil te gândești: de ce pe ecranul nostru mental mutăm scenele de la stânga la dreapta? Acum, dau un răspuns scurt la această întrebare, dar mai târziu o să ne ocupăm de el mai detaliat. Experiențele mele au arătat că nivelele profunde ale minții noastre, percep trecerea timpului de la stânga la dreapta. Cu alte cuvinte, viitorul este perceput ca fiind în stânga, iar trecutul în dreapta. Este tentant să tratezi aceasta acum, dar sunt alte lucruri de făcut înainte de toate.

*1*

## **CAPITOLUL V ÎMBUNĂTĂȚIREA MEMORIEI**

Tehnicile de memorare învățate în Controlul Mental, vor reduce folosirea carnetului de telefoane, totodată uimind pe prietenii noștri. Când doresc să știu un număr de telefon, îl caut. Poate unii absolvenți utilizează Controlul Mental, pentru aducerea aminte a numerelor de telefon, dar după cum am amintit și în capitolul anterior, condiția importantă este dorința, pentru ca acest lucru să se realizeze, iar dorința mea de a reține numerele de telefon este foarte mică. Dacă ar trebui să traversez orașul ori de câte ori am nevoie de un număr de telefon, atunci dorința s-ar intensifica.

Din cauza trilogiei: dorință-credință-așteptare, este inutil să utilizez tehnicile controlului Mental pentru lucruri neesențiale. Dar, oare câți dintre noi au memoria atât de eficientă cât și-o doresc? S-ar putea ca prin executarea celor descrise în capitolele anterioare, să-ți îmbunătățești memoria într-un mod surprinzător. Capacitatea ta nouă de a vizualiza și recrea evenimente trecute, în timp ce ești în Alfa, se transmite într-un fel și în Beta, așa încât, fără eforturi deosebite, mintea ta poate lucra într-un mod nou pentru tine. Totuși există loc de îmbunătățire în continuare. La cursuri de Control Mental, avem exerciții speciale de vizualizare. În timpul exercițiului, instructorul scrie numere de la unu la treizeci pe o tablă, apoi cursanții spun denumirea obiectelor - bulgăre de zăpadă, patine cu roțile, dop pentru ureche - orice le vine în minte. Instructorul scrie fiecare cuvânt lângă un număr, pe urmă se întoarce cu spatele către tablă, și reproduce în ordine ceea ce a scris. Cursanții numesc apoi lucrurile de pe tablă, iar instructorul spune numărul corespunzător. Acesta nu este un număr de circ, ci o lecție de vizualizare. Deja instructorul a atașat la fiecare număr câte un cuvânt; astfel fiecare număr evocă o imagine vizuală căreia îi corespunde un cuvânt. Noi numim aceste imagini „cheile de memorie”. Când cursantul numește un obiect, atunci instructorul îl corelează într-un mod înțelegător, sau fantezist cu imaginea pe care a asociat-o cu numărul cuvântului. Cheia de memorie pentru numărul 10 este de exemplu „tuse”, dacă un cursant spune „bulgăre de zăpadă” la al zecelea cuvânt, imaginea rezultată, poate fi un bărbat tușind un bulgăre de zăpadă. Acest fapt nu este dificil pentru o minte care a exersat vizualizarea. Cursanții încep să învețe Cheile de Memorie, fiind în nivelul lor în timp ce instructorul le repetă încet. Mai târziu când încep să memorizeze în Beta, sarcina este mult mai ușoară, deoarece cuvintele sunt deja cunoscute. Nu voi trata în această carte Cheile de Memorie, din cauză că este nevoie de prea mult timp și spațiu pentru a le învăța. De altfel, tu dispui de o tehnică eficientă pentru îmbunătățirea vizualizării și memoriei tale în același timp: ecranul mental.

Fiecare lucru pe care crezi că l-ai uitat, este asociat cu un eveniment. Dacă este vorba de un nume, evenimentul este acel moment în care l-ai auzit sau l-ai citit. Odată ce ai învățat deja să lucrezi cu ecranul tău mental, atunci trebuie să vizualizezi un eveniment trecut, împrejurările în care a avut loc un incident pe care crezi că l-ai uitat și el o să apară. Vorbesc despre un incident pe care crezi că l-ai uitat, dar pe care de fapt ni l-ai uitat de loc. Simplu, nu-1 ții minte. Aceasta este o diferență esențială. Lumea reclamelor ne oferă o ilustrare concludentă a diferenței dintre memorie și evocare. Cu toții ne uităm la reclamele televiziunii. Sunt așa de multe și așa de scurte, că dacă ar trebui să înșirăm cinci sau zece din ele, pe care le-am văzut săptămâna trecută, am putea cita trei sau patru cel mult. Reclama mărește vânzarea într-un mod deosebit, producând „aducerea aminte” a unui produs sub nivelul de conștientă. Este îndoielnic că uităm vreodată ceva. Creierul nostru depozitează imagini și despre evenimente dintre cele mai nesemnificative. Cu cât este mai vie imaginea, cu cât este mai importantă pentru noi, cu

atât mai ușor o putem evoca. Dacă în timpul unei operații pe creier, se atinge foarte ușor cu un electrod o porțiune din creier, va apărea un eveniment uitat „de mult timp”, cu toate detaliile, atât de viu, încât sunetele, mirosurile și scenele, sunt efectiv retrăite. Atunci, desigur, se atinge creierul și nu mintea. Oricât de reală ar fi amintirea pe care creierul o oferă conștiinței pacientului, el va ști - ceva îi spune - că el nu a retrăit în realitate evenimentul. Aceasta este mintea în funcțiune care este un super-observator, un interpret - și nici un electrod n-a atins-o vreodată. Mintea, spre deosebire de vârful nasului nostru, nu există într-un loc anume.

Să ne întoarcem la memorie. Undeva, la o depărtare de mii de kilometri de acel loc unde stai acum, o frunză cade dintr-un copac. Nu-ți vei aminti și nici nu poți să evoci acest eveniment, din cauză că pe de o parte nu l-ai trăit, și pe de altă parte nu este important pentru tine. Totuși, creierul nostru, reține mult mai multe evenimente decât am crede. Citind această carte, treci prin mii de experiențe, de care nu ești conștient, în măsura în care te concentrezi, acum nu ești conștient de ele. Aici sunt sunete și mirosuri, imagini prinse cu coada ochiului, poate inconfortul datorat pantofilor care te strâng, atingerea scaunului, temperatura camerei, - se pare că nu există sfârșit. Noi suntem conștienți de aceste senzații, dar nu conștientizăm existența lor, fapt care pare contradictoriu, până nu luăm în considerare cazul unei femei sub anestezie generală.

În timpul perioadei de graviditate această femeie a avut cu medicul său o relație excepțională, între ei se crease prietenie și încredere. A venit timpul nașterii și a trecut printr-o anestezie generală de rutină, aducând pe lume un copil sănătos. Mai târziu când doctorul a vizitat-o în camera de spital, ea a fost surprinzător de distantă, chiar ostilă față de doctor. Nici unul dintre ei nu a putut explica care ar fi cauza schimbării de atitudine și amândoi doreau să găsească o explicație. Ei au hotărât să încerce prin hipnoză, să descopere câteva amintiri ascunse care ar putea explica această schimbare bruscă. Sub hipnoză ea a fost condusă înapoi în timp, prin experiența cea mai recentă cu doctorul ei până la cele dinainte. Nu a trebuit să meargă prea departe. În transă profundă, în loc să treacă peste perioada când era „inconștientă” în camera de naștere, ea a relatat tot ceea ce au spus doctorul și surorile. Ceea ce spuneau în prezența pacientului anesteziat era uneori condiționat clinic, uneori umoristic, și din timp în timp exprimau plictiseală din cauza nașterii încete. Pentru ei ea reprezenta un lucru, nu o persoană; sentimentele ei nu au fost luate în considerare. În fond, ea nu era conștientă, nu așa?

Eu îmi pun întrebarea dacă este posibil vreodată să fim inconștienți. Fiecare experiență pe care o avem, se imprimă pe creierul nostru, indiferent dacă această experiență poate fi evocată sau nu. Aceasta ar însemna oare să-ți amintești după zece ani numărul acestei pagini, folosind tehnicile de memorie pe care le vei învăța? Poate că nu te-ai uitat, dar el este acolo, să spun așa, l-ai văzut deja cu coada ochiului. S-ar putea să-1 știi sau nu. Acest lucru nu este important și probabil nu va deveni niciodată important pentru tine. Dar oare îți aduci aminte de numele acelei persoane, plăcute, cu care te-ai întâlnit săptămâna trecută la cină? Când ai auzit prima dată numele ei a fost un eveniment. Vei auzi numele ei din nou, dacă vei recrea împrejurările evenimentului pe Ecranul Mental, după cele spuse înainte. Relaxează-te, intră în nivelul tău, creează ecranul, trăiește evenimentul. Aceasta va dura 15 sau 20 de minute. Există însă și o altă cale, un fel de metodă de urgență, care te va duce rapid la un asemenea nivel al minții, unde evocarea informației se va face mai ușor.

Această metodă include un mecanism simplu de declanșare, care în clipa când ți l-ai însușit, devine tot mai eficient prin utilizare. Este nevoie de mai multe ședințe de meditație pentru însușirea acestui procedeu. Iată cât de simplu e: unește degetul mare cu următoarele două degete ale oricărei mâini și mintea ta va intra rapid la un nivel mai adânc. Încearcă acum și nimic nu se va întâmpla, deoarece nu este încă un mecanism declanșator. Pentru a realiza acest lucru, intră în nivelul tău și spuneți (încet sau tare): „De câte ori unesc astfel degetele - acum unește degetele -” pentru un scop serios, voi atinge acest nivel al minții, pentru a realiza orice doresc.

Procedează astfel timp de o săptămână, zilnic, utilizând aceleași cuvinte. În curând se va forma o legătură fermă în mintea ta între unirea degetului mare cu celelalte două și atingerea rapid a unui nivel de meditație eficient. Mai târziu vei dori să evoci ceva - un nume de exemplu - dar numele nu va veni. Insistă și cu o mai mare încăpățănare nu va veni. Dorința nu va fi numai nefolositoare, dar va fi și deranjantă. Acum relaxează-te. Amintește-ți că ai o metodă pentru declanșarea amintirii.

O învățătoare a clasei a patra din Denver, utilizează Ecranul Mental și Tehnica celor Trei

Degete când își învață elevii să citească literă cu literă. Săptămânal se parcurg 20 de cuvinte. Pentru a-i testa, în loc să meargă de la un cursant la altul cerându-le să citească literă cu literă corect, ea le cere elevilor să scrie toate cuvintele pe care le-au învățat în săptămâna trecută. Ei își amintesc cuvintele și cum se citesc ele - prin unirea celor trei degete, ei văd cuvintele pe ecranul lor mental, învățătoarea spune că „cei lenți realizează testul în 15 minute” . Utilizând această tehnică învățătoarea îi învață pe copiii clasei a patra tabla înmulțirii până la 12 noiembrie, ceea ce în condiții obișnuite se învață timp de un an.

Tim Mașters, studentul taximetrist menționat la capitolul anterior, găsește adesea pasageri, care doresc să meargă la adresele din orașele din apropiere, unde Tim a fost demult, dar nu-și mai aduce aminte traseul. Nu mulți din pasagerii grăbiți ar înțelege meditația lui înainte de a pleca, dar cu ajutorul celor trei degete, Tim „retrăiește” ultimul drum făcut acolo. Înainte de a face Controlul Mental Tim a avut la Institutul de Tehnologie din New York, numai note de B și un singur A. „Acum eu am note de A și un singur B”. El utilizează învățarea Rapidă - care va fi tratată în capitolul următor - iar la examen utilizează Tehnica celor Trei Degete. Tehnica celor Trei Degete are și alte utilizări, despre care vei citi mai târziu. O utilizăm în nenumărate cazuri neobișnuite. Tiop de secole a fost asociată cu alte discipline meditative. Dacă în curând vei vedea o pictură sau sculptură a unei persoane din Extremul Orient, poate un yoghin, meditănd în șezut cu picioarele încrucișate, observă că cele trei degete ale mâinii sunt unite în mod similar.

## **CAPITOLUL VI**

### **ÎNVĂȚAREA RAPIDĂ**

După ce înveți tehnicile de memorare, descrise în capitolul anterior, ești pregătit de a trece la etapa următoare: învățarea Rapidă. Pe scurt, iată cum vei proceda: Vei învăța să intri în nivelul de meditație; apoi la acel nivel vei crea ecranul mental, care este folosit în diverse scopuri, unul dintre acestea fiind evocarea informației. Apoi ca o scurtătură, vei învăța Tehnica celor Trei Degete, pentru o evocare rapidă. După ce ai îndeplinit toate acestea, vei fi pregătit pentru obținerea de informații pe noile căi, făcând evocarea și mai ușoară. La fel de important este că aceste noi căi de învățare, nu numai că fac reamintirea mai ușoară, dar vor duce și la o accelerare și aprofundare a ceea ce înveți. Există două tehnici de învățare. Să începem cu cea mai simplă, deși ea nu este neapărat și cea mai ușoară.

Tehnica celor Trei Degete, odată ce într-adevăr o stăpânești încât poți ușor să ajungi la nivelul tău și să operezi conștient, poate fi utilizată la audierea unui curs, sau la citirea unei cărți. Aceasta îți va îmbunătăți într-o mare măsură concentrarea, iar informația va fi fixată mult mai puternic. Mai târziu, vei fi capabil să-ți amintești cele învățate mai ușor la nivelul Beta și mult mai ușor în nivelul Alfa. Un student care scrie lucrarea, cu cele trei degete unite, poate aproape să vadă cartea pe care a citit-o și să audă vocea profesorului, în timp ce explică lecția în clasă.

Cealaltă tehnică nu este atât de simplă, dar vei fi pregătit pentru ea înainte, în timp ce practici Controlul Mental. Are toată eficiența învățării în Alfa și un plus de intensificare a învățării în Beta. Pentru aceasta vei avea nevoie de un case-tofon.

Să presupunem că ai de învățat un capitol mai greu dintr-o carte; nu numai că trebuie să-1 ții minte, dar să-1 și înțelegi. În prima fază nu intra în Alfa, ci rămâi într-o stare exterioară de conștientă, în Beta. Citește capitolul cu voce tare în case-tofon. Acum intră în nivelul tău, pune caseta și concentrează-te pe vocea pe care ai înregistrat-o pe casetă citind materialul.

În etapa de început în Controlul Mental, mai ales dacă nu ești obișnuit cu aparatul pe care îl folosești, poți să aluneci în Beta, în momentul apăsării butonului, iar vocea pe care o auzi să-ți îngreuneze trecerea înapoi în Alfa. Până vei reuși să treci înapoi vei scăpa o parte sau chiar toată lecția. Prin exersare vei constata că acest neajuns se va produce din ce în ce mai rar. Iată câteva sfaturi:

Intră în nivelul tău ținând degetul pe buton. În acest fel nu va trebui să cauți butonul deschizând ochii.

Roagă pe cineva să apese pe butonul casetofonului, când îi vei face un semn.

Utilizează Tehnica celor Trei Degete pentru a reintra mai rapid în Alfa.

Problema poate să pară mult mai serioasă decât este. În realitate, poate să fie un indicator al progresului tău. Când te vei instrui mai bine, vei începe să simți altfel nivelul

Alfa. El va fi perceput din ce în ce mai mult ca Beta, din cauză că vei învăța să-1 utilizezi conștient. O caracteristică specială a Controlului Mental constă în aceea că ești în stare de veghe, cu eficiență mentală totală, în timp ce ești în Alfa.

Când vei progresa și vei retrăi din nou simțămintele pe care le-ai avut fiind în Alfa, vei intra cu adevărat într-un nivel mai adânc, probabil în Teta. La cursurile de Control Mental am văzut adesea cursanți care lucrau efectiv la nivele adânci cu ochii deschiși, erau total în stare de veghe cum ești și tu acum, vorbeau clar, răspundeau la întrebări și le spuneam glume.

Să revenim la casetofon: Pentru consolidarea suplimentară, lasă să treacă timpul, câteva zile dacă poți, apoi citește materialul în Beta și reascultă-1 în Alfa. Acum ți-ai însușit cu adevărat informația.

Dacă înveți în Control Mental și cu alți colegi, utilizând această carte, poți face schimb de casete cu ceilalți, pentru a economisi timp, ca un fel de diviziune a muncii. Asta merge perfect, deși există un ușor avantaj când îți ascuți propria voce.

Prin aplicarea învățării Rapide și a Tehnicii celor Trei Degete, cursanții de la Controlul Mental economisesc timpul în numeroase domenii: în special în asigurări, vânzare, studii universitare, învățământ, drept și artă ca să amintesc doar câteva.

Un bun agent de asigurări de viață din Canada, nu-și mai enervează clienții, scotocind prin geanta diplomat după acte pentru a da răspunsuri legate de probleme imobiliare sau de impozitare. Prin aplicarea învățării Rapide și a Tehnicii celor Trei Degete, el dispune de toate datele de care are nevoie.

Un avocat din Detroit s-a „eliberat” de notițe, atunci când expune juraților un caz complicat. El a înregistrat pledoaria, iar seara a ascultat-o în Alfa, apoi din nou a doua zi dimineață. Mai târziu stă în fața juraților plin de încredere, menținând un contact vizual liniștitor cu ei. Datorită acestui fapt vorbește mult mai convingător decât dacă și-ar fi consultat notițele, iar nimeni nu observă ce face cu cele trei degete de la mâna stângă.

Un umorist de la un club de noapte din New York își schimbă programul în fiecare zi: el „face comentarii” asupra știrilor. Cu o oră înainte de program el ascultă imprimarea de pe casetă făcută de el, și apoi este pregătit pentru un program de 20 minute cu un umor spontan de bună calitate. „Eu îmi țineam pumnii sperând în mai bine. Acum eu îmi unesc cele trei degete și știu ce urmează - râsete în cascadă”.

Învățarea Rapidă și Tehnica celor Trei Degete sunt ideale pentru studenți. Acesta este motivul pentru care Controlul Mental a fost predat în 24 de colegii și universități, 16 licee și 8 școli primare. Datorită acestor tehnici, mii de studenți învață în mai puțin timp, asimilând mai mult.

## ***CAPITOLUL VII SOMNUL CREATIV***

Cât de liberi suntem când visăm! Barierele timpului, limitele spațiului, regulile logicii, constrângerile conștiinței, toate se risipesc și noi devenim zeei propriilor noastre creații trecătoare. Freud a considerat visele noastre de o importanță centrală, din cauză că fiind create de noi, sunt unice. Înțelege visele omului și vei înțelege omul, pare să spună el. În Controlul Mental noi luăm în considerare în mod serios visele, dar într-un mod diferit, din cauză că învățăm să folosim mintea noastră în moduri diferite. Freud s-a ocupat de visele create de noi spontan. Nu este așa în Controlul Mental. Interesul nostru este de a crea asemenea vise pentru rezolvarea unor anumite probleme. Pentru că programăm conținutul temei lor, înainte, le interpretăm diferit - cu rezultate spectaculoase. Chiar dacă acest lucru limitează spontaneitatea impresiilor viselor noastre, totuși câștigăm o libertate considerabilă: un control mai mare asupra propriei noastre vieți.

Când interpretăm un vis care a fost dinainte programat, adăugând pătrunderea în patologia psihicului propriu, găsim soluții pentru problemele noastre zilnice.

Sunt trei etape pentru învățarea Controlului Viselor și toate include un nivel de meditație al minții.

Prima este să învățăm să ne aducem aminte visele proprii. Mulți spun: „Eu nu visez deloc”, dar acest lucru nu este adevărat. S-ar putea să nu ne aducem aminte, dar toți visăm. Dacă se înlătură visele, apar dereglări mentale și emoționale în câteva zile.

Când am început cercetările în 1949, privind eventualele utilizări ale viselor pentru rezolvarea unor probleme, nu eram prea sigur de ceea ce voi găsi. Am auzit la fel ca și voi, multe întâmplări de premoniții bazate pe vise. Cezar, cum bine știm, a fost prevenit



printr-un vis despre „Ideile lui Marte”, tocmai în acea zi și a fost asasinat. Și Lincoln a visat că va fi asasinat. Dacă aceste vise și multe altele ca ele sunt întâmplări care nu se pot repeta, atunci îmi pierdeam timpul.

A existat un moment când eram foarte convins că îmi pierd timpul. Timp de patru ani am studiat psihologia lui Freud, Adler, Jung și cu cât studiam mai mult, cu atât știam mai puțin. Era înjur de ora două dimineața când am aruncat cartea pe jos și m-am culcat în pat, hotărât să nu mai irosesc timpul pentru proiecte inutile, cum ar fi studierea marilor spirite cu care nu au putut fi de acord nici unii nici alții. De acum încolo mă voi ocupa de afacerea cu electronica și nimic altceva. Am neglijat-o și eram în criză de bani.

Aproximativ două ore mai târziu m-am trezit dintr-un vis. Nu era un șir de întâmplări ca majoritatea viselor, ci pur și simplu o lumină. Lumina era foarte puternică, aurie, avea strălucirea soarelui la amiază. Am deschis ochii și în jurul meu în dormitor, era întuneric. Am închis ochii și din nou am văzut lumina. Am repetat de mai multe ori: ochii deschiși - întuneric; ochii închiși - lumină. După ce am închis ochii de trei sau patru ori, am văzut trei numere: 3-7-3. Apoi un alt șir de numere: 3-4-3. După aceea a apărut primul șir, apoi al doilea șir. Cele șase numere m-au interesat mai puțin decât lumina, care devenea tot mai palidă, încetul cu încetul.

Mă întrebam dacă acesta este sfârșitul vieții, asemănător unui bec electric care se stinge, emițând brusc o licărire de lumină. Când am înțeles că nu voi muri, am încercat să readuc lumina ca să o pot studia. Am modificat ritmul respirației, am schimbat poziția corpului în pat, pe urmă nivelul de meditație. Nu s-a întâmplat nimic. Lumina se stinge în continuare. În total lumina a durat aproximativ cinci minute.

Poate că totuși numerele aveau o semnificație. Am rămas treaz până dimineața încercând să-mi amintesc numere de telefon, adrese, numere de înmatriculare, orice ar fi putut da un sens acestor numere.

În acele zile eram la începutul cercetării asupra sensului viselor, dar în prezent dispun de o metodă eficientă. A doua zi fiind foarte obosit, după două ore de somn am încercat să corelez numerele cu ceva cunoscut.

Acum trebuie să reconsider câteva întâmplări banale care conduc la dezlegarea enigmei, și prin aceasta la o parte importantă a cursului de Control Mental.

Cu cincisprezece minute înainte de a închide atelierul meu de electronică, m-a vizitat un prieten care m-a invitat la o cafea. În timp ce mă aștepta, a venit soția mea și a spus:

„Dacă tot te duci la cafea, de ce nu treci pe partea mexicană a străzii și cumpără puțin alcool de frecție pentru mine”. Lângă pod este o prăvălie unde alcoolul este mai ieftin.

Pe drum i-am povestit prietenului meu ce am visat și în timp ce îi povesteam mi-a venit o idee: poate că acele numere reprezintă numărul unui bilet de loterie. Am trecut pe lângă o prăvălie care era sediul central pentru loteria mexicană, dar era deja închis. Nu-i nimic, a fost o idee prostescă oricum, și ne-am dus un bloc mai departe pentru a cumpăra alcoolul pentru soția mea.

În timp ce vânzătorul ambala alcoolul, prietenul meu care era în cealaltă parte a magazinului, îmi spune: „Care erau numerele pe care le căutai”? „Trei-șapte-trei, Trei-patru-trei” am răspuns.

„Vino și te uită”!

Era jumătatea unui loz cu numerele 3-4-3. Pe tot cuprinsul Republicii Mexic, sute de mii de prăvălii, ca și această mică prăvălie, primeau lunar lozuri care au aceleași primele trei cifre. Aceasta era singura prăvălie în toată țara care vindea numărul 343. Cele cu seria 373 s-au vândut în Mexico City.

După câteva săptămâni am aflat că, cu acea jumătate de loz, primul din viața mea, am câștigat 10.000 de dolari, bani de care aveam mare nevoie. Așa de bucuroși cât eram, am căutat totuși dinții de cal dăruit, iar ceea ce am găsit a fost mult mai valoros decât cadoul primit. Era baza unei certitudini solide, că studiile mele aveau valoare. Cumva am intrat în contact cu Inteligența Superioară. S-ar putea ca și înainte de mai multe ori să fi luat legătura cu ea fără a ști; dar acum eu știam.

Uitați-vă la șirul evenimentelor aparent întâmplătoare care m-au condus până aici. Într-un moment de deznădejde am visat un număr într-un mod impresionant - cu lumină - de care trebuia să-mi aduc aminte. Pe urmă a venit un prieten care m-a invitat la o cafea și deși eram obosit, am acceptat. Soția mea a venit apoi și m-a rugat să-i cumpăr alcool medicinal și astfel am ajuns la unicul loc din Mexic, unde era de vânzare acel bilet câștigător.

Cine consideră că toate acestea sunt simple coincidențe ar putea explica greu fapte

uimitoare, care pot fi verificate ușor: patru absolvenți de la Controlul Mental din Statele Unite, au câștigat la loterie utilizând diferite metode, pe care le-am pus la punct mai târziu. Ei sunt: Regina M. Fornecker din Rock-ford, Illinois, care a câștigat 300.000 de dolari, David Sikich din Chicago, care a câștigat 300.000 de dolari; Frances Morroni din Chicago, care a câștigat 50.000 de dolari și John Fleming din Buffalo New York, care a câștigat 50.000 de dolari.

Noi nu avem nici o obiecție împotriva cuvântului „coincidență” în Controlul Mental, dar îi dăm un înțeles special. Dacă un șir de întâmplări, care nu pot fi explicate ușor, conduc la un rezultat constructiv, aceasta o denumim coincidență. Când se obține un rezultat distructiv, atunci acesta îl denumim accident, în Controlul Mental învățăm cum să declanșăm coincidențele. „E doar o coincidență” este o expresie pe care noi nu o folosim. Visul care m-a făcut să câștig la loto, m-a convins de existența unei Inteligențe Superioare și de capacitatea ei de a comunica cu mine. Că acest lucru s-a întâmplat în timp ce dormeam și eram adânc nemulțumit de munca vieții mele, nu este decât un lucru remarcabil cum îl văd eu astăzi. Mii de oameni au primit informații prin visele lor, printr-un mod paranormal, când erau disperați sau în pericol sau într-un punct crucial al vieții lor. În Biblie au fost relatate multe asemenea vise. Atunci însă când acest lucru mi s-a întâmplat mie, am simțit că este nu mai puțin decât un miracol.

Mi-am adus aminte de cele citite din Freud, care spunea că somnul creează condiții favorabile pentru telepatie. Pentru explicarea visului meu, a trebuit să merg mai departe și să spun că somnul creează condiții favorabile pentru receptarea informațiilor de la Inteligența Superioară. Am mers apoi mai departe și m-am gândit că nu trebuie să fiu ca unii care așteaptă pasiv să sune telefonul. Oare nu s-ar putea să luăm inițiativa și să formăm noi acest număr de telefon pentru a comunica cu Inteligența Superioară? Ca o persoană religioasă, m-am gândit că dacă putem ajunge la Dumnezeu prin rugăciune, cu siguranță putem dezvolta o metodă pentru a ajunge la Inteligența Superioară. În capitolul XV unde vorbesc de Dumnezeu și Inteligența Superioară, vorbesc de două lucruri diferite.

\* \*\*

Da, experiențele mele au arătat că putem ajunge la Inteligența Superioară în mai multe feluri. Unul dintre acestea care este foarte simplu și ușor de învățat este Controlul Viselor. Ca să-ți amintești visele nu poți conta pe lumini strălucitoare, ci te poți baza pe efectul cumulativ al programării proprii în timp ce ești la nivelul tău, ca să-ți aduci aminte. În timpul meditației chiar înainte de a adormi, spune: „Vreau să-mi aduc aminte un vis, voi ține minte un vis”. Pune pe noptieră un creion și o hârtie și culcă-te. Când te trezești dimineața sau noaptea, notează tot ceea ce îți amintești despre vis. Seară de seară exersează, astfel și evocările vor fi din ce în ce mai clare și mai complete. Când vei fi mulțumit de îmbunătățirea capacității tale, atunci vei fi gata pentru al doilea pas.

Înainte de a adormi în timpul meditației, gândește-te la o problemă care poate fi rezolvată pe bază de informații sau sfaturi. Alege o problemă a cărei rezolvare te preocupă cu adevărat; întrebări prostești evocă răspunsuri prostești, Acum programează-te cu aceste cuvinte: „Doresc să am un vis, care va conține informația pentru a rezolva problema pe care o am în minte. Voi avea un asemenea vis, pe care mi-l voi aminti și-l voi înțelege”.

Când te vei trezi dimineața sau noaptea, analizează visul pe care ți-l amintești cel mai viu și încearcă să-l înțelegi.

Așa cum am menționat anterior, metoda noastră de interpretare a viselor trebuie să se deosebească de cea Freudiană, pentru că produce în mod intenționat vise. Astfel, dacă ești sensibilizat cu interpretarea Freudiană a viselor, este necesar să o uiți pentru scopurile Controlului Mental.

Imaginează-ți cum ar fi interpretat Freud acest vis: Un om era în junglă înconjurat de sălbatici. Ei se apropiau amenințător, au ridicat și apoi au coborât sulile. Fiecare sulă avea o gaură în vârf. După trezire, a înțeles că acest vis este răspunsul la o problemă care nu-i dădea pace: cum să proiecteze o mașină de cusut. A reușit să imprime acului mișcarea sus-jos, dar nu reușea să coasă, până ce visul nu i-a arătat că în vârful acului trebuie făcută o gaură. Omul a fost Elias Howe, care a inventat prima mașină de cusut. Un absolvent al Controlului Mental consideră că Controlul Viselor i-a salvat viața. Înainte de plecare el a programat un vis pentru a-l avertiza asupra oricărui pericol care ar fi apărut în timpul unei excursii de șapte zile cu motocicletă. În timpul excursiilor anterioare a avut probleme minore: odată s-a găurit cauciucul; altă dată s-a înfundat carburatorul, iar ultima dată a început să ningă.

El a visat că este în casa unui prieten. La cină mânca o farfurie plină cu fasole verde crudă, în timp ce ceilalți savurau o budincă delicioasă. Ar trebui ca în timpul excursiei să nu mănânc fasole verde crudă? Pericolul era minor pentru că nu-i plăcea fasolea verde și mai ales crudă. Sau ar putea însemna că nu mai este bine venit în casa prietenului său? Nu, pentru că era sigur de temeinicia acestei prietenii și pentru că nu avea nici o legătură cu excursia cu motocicletă.

După două zile, în zori gonea pe o autostradă din New York. Era o dimineață minunată, autostrada era în stare perfectă, nu era nici un vehicul, în afară de camioneta din fața lui. Apropiindu-se a văzut că era încărcată cu fasole verde crudă. Și-a adus aminte visul și a micșorat viteza de la 65 mile pe oră la 20 mile pe oră. El a rulat apoi cu 15 mile pe oră, când într-o curbă, roata din spate a alunecat puțin pe câteva păstăi de fasole verde care au căzut din camionetă. La o viteză mai mare alunecarea putea produce urmări mult mai serioase, chiar fatale.

Numai tu poți interpreta visele pe care ai decis să le ai. După autoprogramarea corespunzătoare dinainte a visului, vei avea o presimțire a modului cum trebuie înțeles. Subconștientul nostru fără grai comunică cu noi prin „presimțiri”. Exersând vei avea din ce în ce mai multă încredere în aceste „presimțiri” programate.

Cuvintele care sugerez să le utilizezi pentru autoprogramare sunt aceleași cu cele utilizate în clasele de Control Mental. Și alte cuvinte vor da rezultate, dar dacă vreodată vei participa la un curs de Control Mental va fi mult mai ușor și vei obține o experiență mult mai bogată dacă ai fixat exact aceste cuvinte dinainte când ești în Alfa.

Dacă vei exersa răbdător Controlul Viselor, vei descoperi una din cele mai mari resurse mentale. Nu te poți aștepta să câștigi la loto; este în natura loteriei să câștige foarte puțini oameni. Dar în natura vieții este că oricine poate să câștige mult mai mult decât îți oferă loteria.

## ***CAPITOLUL VIII*** ***CUVINTELE TALE AU PUTERE***

În introducere s-a propus ca la prima lectură să nu execuți nici un exercițiu. Cel care urmează acum face însă excepție; pe acesta încearcă-l chiar acum. Concentrează-ți toată puterea ta de imaginație.

Să vedem ce implicații cuprinde.

Inchipuiește-ți că ești în bucătărie și ții în mână o lămâie, pe care chiar acum ai scos-o din frigider. Simți răceala în mână. Uită-te la exteriorul ei, la coaja ei galbenă. Coaja lămâii este galbenă, cerată, iar la cele două capete se termină printr-o umflătură mică verde.

Apas-o apoi și vei simți duritatea și greutatea ei.

Acum ridică lămâia până la nasul tău și miroase-o. Nimic nu miroase ca o lămâie, nu-i așa? Taie-o în două și miroase-o din nou. Mirosul este și mai puternic. Acum mușcă din ea o bucată mare, și lasă ca zeama să-ți umple gura. Nimic nu are un gust ca o lămâie, nu-i așa?

În acest punct dacă ai utilizat bine imaginația ta începi să salivezi.

Să cercetăm mai atent fenomenul.

Cuvintele, „doar” cuvintele au influențat funcția glandei tale salivare. Cuvintele nici n-au reflectat realitatea, ci doar ceea ce ți-ai închipuit. Când ai citit aceste cuvinte despre lămâie, ai transmis creierului tău, că ai o lămâie, deși în realitate nu aveai această intenție. Creierul tău a luat lucrurile în serios și a spus glandelor salivare: „Acest om mușcă dintr-o lămâie. Grăbiți-vă și spălați repede gura”. Glandele salivare s-au supus comenzii.

Cei mai mulți dintre noi gândesc că, cuvintele pe care le folosim reflectă semnificații, iar sensul lor poate fi bun sau rău, adevărat sau greșit, puternic sau slab. Toate acestea sunt adevărate, dar aceasta este doar o jumătate de adevăr. Cuvintele oglindesc nu numai realitatea, ci creează realitatea, ca de exemplu stimularea salivației.

Creierul nostru nu este doar interpretul subtil al intențiilor noastre, el recepționează informația și o depozitează și are grijă de organismul nostru. Spune-i de exemplu: „Eu mănânc acum o lămâie” și imediat începe să lucreze.

Acum este timpul pentru ceea ce în Control Mental se numește „curățirea mentală”.

Pentru aceasta nu avem un exercițiu, doar o determinare, pentru a avea grijă ce fel de cuvinte utilizăm pentru punerea în funcțiune a creierului nostru.

Exercițiul efectuat a fost unul neutru - fizic, nu a făcut nici bine, nici rău. Dar cuvintele folosite de tine pot face bine sau rău.

Mulți copii fac un mic joc la masă. Ei descriu mâncarea pe care o mănâncă prin termeni care produc repulsie. Obiectul jocului este să se prefacă, că nu le este greață de acest nou mod de prezentare a mâncării și să împingă pe altcineva peste capacitatea lui de a se preface. Untul este piure de gândaci striviți - ca să aleg un termen mai puțin pitoresc de care îmi aduc aminte. Acest lucru reușește destul de des și pofta de mâncare dispare. Ca adulți jucăm destul de des acest joc. Ne pierdem pofta de viață prin folosirea unor cuvinte negative, iar cuvintele, a căror putere crește prin repetare, creează în schimb o viață negativă, pentru care cheful este pierdut.

„Ce mai faci”?

„A, n-aș vrea să mă plâng” sau „N-are rost să mă plâng” sau „Nu e chiar rău”

Cum răspunde creierul la aceste răspunsuri sumbre?

Ți-e „lehamite” să speli vasele, să gătești? Lipsa banilor îți dă „mari dureri de cap”? Ți-e „silă” de vremea rea? Sunt convins că o mare parte din venituri medicii le datorează cuvintelor pe care le folosim. Amintește-ți: creierul nu este un interpret subtil. El spune: „Acest om solicită o durere de cap. În ordine. Iată vine durerea de cap”.

Evident durerea nu apare imediat ce am adus vorba despre ea. În mod natural corpul nostru este programat pentru o sănătate bună și toate activitățile lui sunt îndreptate în acest scop. Cu timpul însă, dacă acționăm prin aceste cuvinte, subminând sistemul lui de apărare, va livra boala pe care am comandat-o.

Două lucruri întăresc puterea cuvintelor pe care le folosim: nivelul nostru de conștientă și gradul nostru de implicare emoțională cu care vorbim.

„Doamne, ce doare!” Spus cu toată convingerea aceasta, va da o călduroasă găzduire durerii. „Eu aici nu pot să fac absolut nimic!” Enunțat cu o trăire intensă, devine un adevăr care dă o înfățișare reală acestui sentiment.

Controlul Mental oferă o protecție eficientă față de obiceiurile noastre reale. În Alfa și în Teta, cuvintele noastre au o putere extraordinară. După cum ai remarcat în capitolele anterioare, poți să-ți comanzi visele utilizând cuvinte uimitor de simple și să intri în Alfa transferând cuvintele în cele trei degete.

Niciodată n-am râs de Emile Coue, deși astăzi, în lumea noastră sofisticată mulți fac acest lucru. El a devenit celebru printr-o frază, care astăzi stârnește râsul ca și poanta unui banc: „Zi de zi, în orice privință, eu sunt din ce în ce mai bine”. Aceste cuvinte au vindecat mii de oameni de bolile lor teribil de serioase. Acestea nu sunt o glumă; eu apreciez aceste cuvinte și mă gândesc cu stimă și respect la Dr. Coue, pentru că am învățat lecții fără de preț din cartea sa „Stăpânirea de sine prin autosugestie”. (Seif Mastery Autosuggestion, New York: Samuel Weiser, 1974).

Dr. Coue a fost farmacist aproape 30 de ani în Troyes, Franța, unde s-a și născut. După studii și experiențe cu hipnoză, a dezvoltat o metodă proprie de psihoterapie, bazată pe autosugestie. În 1910 a deschis un sanatoriu în Nancy, unde a tratat cu succes mii de pacienți care sufereau de reumatism, cefalee severă, astm, paralizia membrelor, bătăială, tuberculoză, tumori fibroase și ulcer - o varietate mare de afecțiuni. El afirma: „Niciodată nu am vindecat pe nimeni, i-am învățat numai cum să se vindece”. Nu este nici un dubiu că bolnavii s-au vindecat - fapt bine documentat, dar din păcate metoda lui Coue a dispărut aproape în totalitate odată cu moartea lui în anul 1926. Dacă această metodă nu ar fi fost atât de complexă încât doar câțiva specialiști o puteau învăța să o practice, ea ar fi existat și astăzi. Metoda este simplă și fiecare poate învăța această tehnică. Esența ei este în Controlul Mental.

Există două principii de bază:

1. Noi ne gândim doar la un singur lucru la un moment dat.

2. Când ne concentrăm asupra unui gând, gândul devine realitate, pentru că trupul nostru îl transformă în acțiune.

De aceea dacă dorești să declanșezi procesele de vindecare ale trupului tău, care pot fi blocate de gânduri negative (conștiente sau inconștiente) trebuie să spui de 20 de ori succesiv: „Zi de zi, în toate privințele, eu sunt din ce în ce mai bine”. Dacă faci acest lucru de două ori pe zi, folosești metoda Coue.

Deoarece cercetările mele au arătat că puterea cuvintelor este în mare măsură amplificată la nivelele meditative, am făcut câteva adaptări acestei metode. Noi spunem la nivelele Alfa și Teta: „în fiecare zi, în orice privință, eu sunt mai bun, mai bun și mai bun”. Noi spunem acestea numai o singură dată în timpul meditației. Noi, de asemenea, spunem - și aceasta este influențată de Dr. Coue - „gândurile negative și sugestiile negative, nu au nici o influență asupra mea, la oricare nivel al minții”. Aceste două

propoziții prin ele însele, au creat un număr impresionant de rezultate concrete. Deosebit de interesant este cazul unui soldat care a participat la cursul de Control Mental doar o singură zi, pentru că pe neașteptate a fost trimis în Indochina. El și-a amintit cum să mediteze, precum și cele două propoziții. El a ajuns în grupa unui sergent alcoolic, cu un temperament aprins, care a ales pe noul venit drept țintă a cruzimilor sale deosebite. După câteva săptămâni, soldatul s-a trezit noaptea tușind, apoi au apărut crizele de astm, boală de care nu suferea înainte. Un consult medical amănunțit a arătat că el este perfect sănătos. Între timp el era tot mai obosit; îndeplina tot mai greu sarcinile de serviciu, ceea ce a atras și mai mult antipatia sergentului. Alți soldați din această grupă au căutat refugiu în droguri, dar el a apelat la Controlul Mental și cele două propoziții. A avut șansa să poată medita de trei ori pe zi. „În trei zile am devenit complet imun la răutățile sergentului. Făceam ceea ce spunea, dar cuvintele lui nu mă mai afectau. După o săptămână n-am mai tușit și n-am mai avut crize de astm”. Dacă acest lucru ar fi fost relatat de un absolvent al Controlului Mental, m-aș fi bucurat, așa cum mă bucur de orice succes obținut, dar nu aș fi fost așa de impresionat. Noi avem câteva tehnici de mare eficiență, pentru autovindecare, pe care le veți învăța în capitolele următoare. Cazul acestui tânăr este deosebit de interesant pentru că el nu a cunoscut nici o tehnică de acest gen și a utilizat numai cele două propoziții, pe care le-a învățat în prima zi de curs. Cuvintele au o putere covârșitoare și la nivelele cele mai adânci ale minții, față de cele utilizate în Controlul Mental.

Doamna Jean Mabrey, asistentă anestezist (și instructor de Control Mental) din Oklahoma, folosește aceste idei în interesul bolnavilor săi. În timp ce ei sunt sub anestezie, o anestezie profundă, ea le șoptește la ureche o serie de indicații care pot accelera refacerea lor, sau în câteva cazuri chiar salvarea vieții lor. Chirurgul a constatat cu surprindere că un pacient al său are pierderi foarte mici de sânge în timpul operației, deși în mod obișnuit, în astfel de operații pierderile de sânge sunt mult mai mari. D-na Mabrey i-a șoptit bolnavului: „Spune-i corpului tău să nu sângereze”. Ea i-a șoptit acest lucru bolnavului înainte de prima incizie și apoi din 10 în 10 minute în timpul operației. În timpul unei alte operații ea i-a șoptit bolnavei: „Când te vei trezi vei simți că toți te iubesc și tu însăși te vei iubi”. Chirurgul a acordat o atenție specială acestei paciente. Ea era o femeie mereu în tensiune, se plângea tot timpul, la fiecare durere era o prevestire de rău - o atitudine care îi putea îngreuna recuperarea. Mai târziu când s-a trezit din anestezie, ea avea o nouă expresie a feței, și trei luni mai târziu, chirurgul i-a spus D-nei Mabrey că acea pacientă era total „transformată”. A devenit relaxată și optimistă și a fost recuperată rapid după operație.

Munca D-nei Mabrey ilustrează trei lucruri pe care le învățăm în Controlul Mental: Primul, cuvintele au putere specială la nivelele profunde ale minții; al doilea, mintea are putere să comande mult mai ferm asupra corpului decât am crede noi; și al treilea - ce am notat și în capitolul X noi suntem întotdeauna conștienți.

Cât de mulți părinți intră brusc în camera copilului, care doarme, aranjează puțin plapuma și pleacă, când o pauză pentru câteva cuvinte cu sens pozitiv și pline de dragoste i-ar ajuta mai mult să se simtă mai siguri și să fie mai calmi în timpul zilei?

Foarte mulți cursanți de la Controlul Mental au simțit o îmbunătățire a stării de sănătate, uneori chiar înainte de terminarea cursului, încât odată am avut chiar probleme cu medicii din orașul meu. Câțiva pacienți le-au spus medicilor lor că noi i-am vindecat, iar medicii au făcut reclamație la procurorul districtual. El a investigat cazul și a constatat că noi nu practicăm medicina, așa cum se temeau medicii. Din fericire nu este ilegal ca Controlul Mental să fie bun pentru sănătate, altfel astăzi nu ar fi existat organizația Controlului Mental.

## **CAPITOLUL IX**

### **PUTEREA IMAGINAȚIEI**

Puterea voinței are nevoie de un adversar pe care să-l învingă înainte de a-și atinge scopul. Ea încearcă să fie tare și de obicei se face moale ca frișca, când treaba devine într-adevăr grea. Există o cale mai ușoară să scapi de obiceiurile proaste - imaginația. Imaginația se repede în mod direct la țintă; obține ce dorește.

Din acest motiv am accentuat atât de mult în capitolele anterioare învățarea vizualizării vii și exacte la nivelele adânci ale minții. Dacă îndemni imaginația cu convingere, dorință și așteptare și o antrenezi să vizualizeze țintele în așa fel încât să le vezi, să le simți, să le

auzi, să le guști și să le atingi, vei obține ceea ce dorești.

„Când voința și imaginația intră în conflict, întotdeauna imaginația câștigă”, spunea Emile Coue.

Dacă crezi că dorești să scapi de un obicei prost, există posibilitatea să te înșeli. Dacă într-adevăr vroiai să scapi, atunci el ar fi dispărut de la sine. Ceea ce ar trebui să vrei mai mult decât înlăturarea obiceiului în sine este beneficiul pe care-1 vei obține renunțând la acest obicei. Odată ce ai învățat să dorești destul de puternic acel beneficiu, vei scăpa de „nedoritul” obicei.

Reflectând asupra obiceiului tău și luând hotărârea fermă să te dezobișnuiești, te poate lega mai puternic de aceasta. Este ca și cum ai lua hotărârea fermă să adormi; cu cât dorești mai puternic să adormi s-ar putea ca gândul să te țină treaz.

Să vedem acum cum toate acestea pot fi făcute utile pentru voi. Ca exemplu voi folosi două asemenea obiceiuri pe care cursanții Controlului Mental le rezolvă cu succes: excesul alimentar și fumatul.

Dacă dorești să slăbești, prima etapă este de a analiza problema la nivelul tău exterior. Problema ta este că mănânci prea mult, faci prea puțin efort fizic sau ambele cazuri?

S-ar putea să nu fie vorba de o cantitate mare de mâncare, ci de alimente

necorespunzătoare. Răspunsul poate fi o dietă alimentară corespunzătoare pentru necesitățile tale specifice. Medicul tău ți-ar putea face recomandări în acest sens.

De ce vrei să slăbești? Ești atât de gras încât îți influențează starea de sănătate, sau crezi că dacă ai fi mai slab ai deveni mai atrăgător? Ambele situații reprezintă bune motive pentru a slăbi, dar trebuie să știi dinainte ce beneficiu dorești să obții prin aceasta.

Dacă deja mănânci alimente corespunzătoare în cantități modeste, faci mișcare în mod rezonabil și ai doar un mic surplus de greutate, sfatul meu ar fi - în afară de cazul în care medicul ar fi de altă părere - las-o așa. Eu fac așa. Alternativa este o diversiune inutilă pentru tine. Probabil există probleme mai mari și oportunități mai importante în viața ta pentru a pune Controlul Mental să le rezolve.

Dacă ești sigur că vrei să slăbești și știi de ce, atunci următorul pas va fi să analizezi toate avantajele care vor rezulta din aceasta. Dar nu beneficii generale ca „voi arăta mai bine”, ci unele concrete, unele care include dacă este posibil toate cele cinci simțuri.

Exemple:

Văzul: procură-ți o fotografie în care ești slab(ă) așa cum ai dori să fii acum.

Pipăitul: imaginează-ți când vei fi slab(ă) din nou cum simți brațul tău neted și pulpele și abdomenul când le vei pipăi.

Gustul: imaginează-ți aroma alimentelor care vor fi incluse în noua ta dietă.

Mirosul: imaginează-ți mirosul alimentelor pe care le vei mânca.

Auzul: imaginează-ți ce vor spune oamenii care au contează pentru tine despre succesul tău în reducerea greutății!

Nici cele cinci simțuri nu sunt suficiente pentru o vizualizare temeinică. Emoțiile sunt importante de asemenea.

Imaginează-ți cât vei fi de entuziasmată și încrezătoare în tine când vei ajunge la greutatea la care dorești să ajungi.

Toate acestea fixează-le în minte și intră în nivelul tău. Creează-ți Ecranul Mental și proiectează pe el o vizualizare a imaginii tale actuale. Acum fă să dispară această imagine și din stânga (din direcția viitorului) adu o imagine (poate de exemplu vechea ta fotografie), așa cum ai dori să arăți când dieta ta va reuși.

În timp ce examinezi mental noul Eu, imaginează cât mai detaliat posibil, ce vei simți

când vei fi slabă. Cum te vei simți când te vei apleca să-ți legi șiretul? Când urci scările?

Când vei încăpea din nou în vechile haine? Când te vei plimba pe plajă în costum de baie?

Găsește timp și simte toate aceste lucruri. Treci prin toate cele cinci simțuri succesiv,

după cum s-a descris anterior. Ce atitudine vei simți față de tine însăși ca rezultat al atingerii acestui scop?

Acum analizează mental noua ta dietă nu numai ce vei mânca, ci și cât și selectează câteva alimente (cum ar fi de exemplu morcovii sau altele) pentru a le mânca între mese. Spune-ți că aceasta este cantitatea de mâncare de care are nevoie corpul tău și că el nu-ți va produce dureri din cauza foamei pentru a primi mai mult.

Acesta este finalul meditației tale. Repetă exercițiul de două ori pe zi.

Fii atent ca niciodată în timpul meditației să nu apară vreo imagine sau vreun gând referitor la alimente pe care nu trebuie să le mănânci. Mănânci prea mult din acestea pentru că îți plac; numai gândindu-te la ele, îți vei îndrepta imaginea în direcții nedorite. Actrița Alexia

Smith, de la Hollywood, afirma în Mercury News din San Jose (Octombrie 13, 1974): „Gândirea pozitivă lucrează minunat în cura de slăbire. Niciodată să nu te gândești la ce renunți, ci concentrează-te la ce vei câștiga”. Adesea i se spune că arată mult mai bine acum, decât atunci, când a jucat în filmele făcute pentru Warner Brothers, care acum sunt difuzate la televiziune. Acest lucru îl atribuie în mare parte Controlului Mental. Ea spune: „Deosebirea mare este că acum sunt mai echilibrată și mă stăpânesc mai bine”. În programul de slăbire este important să alegi un scop rezonabil pentru reducerea greutateii; în caz contrar vei distruge credibilitatea proiectului tău. În caz că ai 20 kg în plus nu poți să te gândești în mod serios, că săptămâna viitoare vei arăta ca Audrey Hepburn sau Mark Spitz. Vizualizarea acestei dorințe nu va avea nici un rezultat. În primele zile mesajele vechi ale corpului pot să apară, reamintindu-ți de deliciul dulciurilor. Dacă în timpul zilei ești ocupată și nu ai timp să meditezi, atunci inspiră profund, unește cele trei degete, și amintește-ți utilizând aceleași cuvinte din timpul meditației că meniul dietetic este suficient pentru corpul tău și că nu vei avea dureri de stomac din cauza foamei. De asemenea de un real ajutor va fi o examinare rapidă a unei fotografii mai vechi, în care ești așa cum dorești să fii din nou.

În măsura în care progresezi în Controlul tău Mental în acest domeniu sau în altele, starea mentală se va îmbunătăți, ceea ce va contribui în mod esențial la buna funcționare a corpului tău. Cu un mic „ghiont” mental el va căuta cu plăcere greutatea ideală. Există un număr mare de variante a acestei tehnici, pe care le poți folosi. Ele se pot întâmpla în timpul meditației. Un bărbat, muncitor într-o fabrică din Omaha, a spus în timpul meditației: „Vreau să mănânc numai acele alimente care sunt bune pentru corpul meu”. Dintr-o dată a dorit să mănânce salată și sucuri de legume și a lăsat la o parte alimentele cu multe calorii. Rezultatul: a slăbit 18 kg în patru luni.

O femeie din Ames, Iowa, a utilizat aceeași tehnică. Câteva zile mai târziu, ea a cumpărat gogoși - trei pentru copii și trei pentru prietenii lor. „Pur și simplu am uitat să cumpăr gogoși și pentru mine. Aproape am plâns de bucurie. Controlul Mental a funcționat!”

Un fermier din Mason City, Iowa, a cumpărat cu 150 dolari un costum care nu i se potrivea. Pantalonii îi erau strâmți, iar haina nu se putea încheia. El spunea: „Vânzătorul a crezut că sunt nebun”. Dar, utilizând tehnica ecranului mental el a pierdut în patru luni 20 kg. „Acum costumul îmi vine perfect” Nu toate rezultatele sunt atât de spectaculoase - de fapt nici nu ar trebui să fie. Caroline de Sandre din Denver și Jim Williams, care controlează activitățile de Control Mental din Colorado, au lansat un program experimental care arată credibilitatea tehnicilor de Control Mental pentru aceia care vor să slăbească cu adevărat.

Ea a organizat întâlniri, timp de o lună, o dată pe săptămână, pentru 25 de cursanți de Control Mental. Dintre aceștia 15 au venit la toate ședințele, iar pierderea medie în greutate a fost de 2, 2 kg. Toți au slăbit!

O lună mai târziu ea a examinat pe cei 15 cursanți și a constatat că 7 dintre ei au slăbit în continuare, iar 8 și-au menținut greutatea. Nici unul nu s-a îngrășat!

Caroline a povestit că pentru cursanți experimentul nu a fost chinuitor, ba chiar le-a făcut plăcere. Nu numai că au slăbit fără să simtă o foame mistuitoare sau alte neplăceri, dar de asemenea au întărit alte tehnici de Control Mental.

Media scăderii în greutate a coincis în mare măsură cu cea care s-ar fi obținut în cazul unui curs de slăbire cu rezultate bune. Caroline a predat ca instructor la unul din aceste cursuri, timp de un an și jumătate; ea a fost asistenta Directorului nutriției a Centrului Medical Suedez din Denver, este expertă în probleme de nutriție și de control al greutateii. Ea dorește să continue cu acest program și să organizeze un curs pentru fumători.

Fumatul este un obicei atât de grav, încât dacă ești fumător, acum este timpul să începi să devii un fost fumător. Așa cum am procedat pentru reducerea greutateii, și în acest caz vom parcurge pași mai mici, dând astfel corpului tău timp să învețe să se supună instrucțiunilor complet noi transmise de mintea ta.

Nu este nevoie să analizezi la nivelul tău exterior motivele dezobișnuinței; motivele de melancolie sunt destul de familiare. Lucrul de care ai nevoie este o listă cu avantajele pe care le vei vizualiza mai târziu, într-un mod foarte viu, care te vor determina să întrerupi fumatul.

Vei avea o vitalitate mult mai mare; organele de simț vor fi mai ascuțite; și vei savura viața din plin. Tu știi mai bine decât mine, ca nefumător, ce vei avea de câștigat. Intră în nivelul tău și proiectează-te pe ecranul tău mental în situația în care, în mod normal, fumezi prima ta țigară din acea zi. Vizualizează-te perfect liniștit, din acel

moment până la scurgerea unei ore, făcând tot ce în mod normal ai face în afară de a fuma. De exemplu dacă această oră durează de la 7,30 la 8,30 spune în gând: „Acum și în viitor voi fi nefumător de la 7,30 la 8,30 a.m. Savurez această oră în care sunt nefumător. Este ușor și deja m-am obișnuit”.

Continuă acest exercițiu până când într-adevăr ești perfect liniștit, la nivelul tău exterior, în prima ta oră de libertate de țigară. După aceasta poți să continui cu următoarea oră, pe urmă a treia oră, și așa mai departe. Ia-o încet, forțarea notei ar însemna o pedeapsă pentru corpul tău, ceea ce nu este bine, pentru că de fapt în primul rând, mintea ta și nu corpul tău, și-a introdus această obișnuință. Lasă mintea ta să rezolve ce este de făcut prin intermediul imaginației.

Iată câteva sfaturi pentru a accelera venirea zilei de eliberare completă:

Schimbă des marca țigării.

În timpul acelor ore când încă nu te-ai dezobișnuit de fumat, întreabă-te înainte de a aprinde o țigară: „Într-adevăr, doresc această țigară acum?” Surprinzător, adesea răspunsul este nu. Așteaptă până când vei dori cu adevărat.

Dacă în timpul orei în care ești nefumător, corpul tău semnalizează că „are nevoie” să fumeze, respiră adânc, unește cele trei degete și - utilizând aceleași cuvinte pe care le utilizezi în timpul meditației - adu-ți aminte că la această oră ești și vei rămâne nefumător.

Pentru controlul acestei obicei, poți folosi și alte tehnici ale acestei metode de bază. Un bărbat din Omaha, care timp de opt ani a fumat zilnic un pachet și jumătate de țigări, a vizualizat în Alfa imaginea celui munte de țigări - pe care-1 fumase până atunci.

Pe urmă a aruncat aceste țigări într-un incinerator, unde au ars. După aceea și-a imaginat toate țigările pe care le-ar fuma în viitor dacă nu s-ar lăsa de fumat - un alt munte de țigări - și bucuros le-a incinerat și pe acestea. De multe ori în trecut a încercat să se lase de fumat, de această dată după o singură meditație, a reușit să renunțe la acest obicei. Nu a mai tânjit după țigări, nu a exagerat cu mâncarea, nu a apărut nici un efect secundar.

Nu pot relata, și regret că o spun, așa de multe succese privind fumatul comparativ cu scăderea greutateii. Dar totuși, cunosc destui cursanți, care s-au lăsat de fumat și destui care fumează mai puțin, ca să-i îndemn pe cei care fumează, să pună Controlul Mental să lucreze asupra acestui obicei.

## **CAPITOLUL X**

### **FOLOSIREA MINȚII PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA SĂNĂTĂȚII**

Jumătate din timpul meu îl petrec călătorind prin multe țări ca să mă adresez grupurilor de absolvenți ai Controlului Mental. În decurs de un an m-am întâlnit nu cu sute, ci cu mii de oameni, care mi-au relatat despre autovindecări într-adevăr minunate. Sunt acum obișnuite pentru mine; cred că ele sunt minunate în alt sens. Mă surprinde faptul că nu toată lumea utilizează această posibilitate a minții noastre de a avea putere asupra propriului organism. Mulți consideră vindecarea psihică ca ceva ciudat și enigmatic (ezoteric) - totuși ce poate fi mai necunoscut și mai enigmatic ca administrarea medicamentelor puternice în mod intensiv, cu efectele lor secundare, care amenință starea de sănătate? În toată experiența mea cu vindecările psihice, nu am avut, nu am văzut și n-am auzit de nici un singur efect secundar dăunător.

Cercetările medicale descoperă din ce în ce mai multe lucruri despre relația dintre corp și minte. În toate aceste cercetări, aparent independente, se remarcă o trăsătură comună: Mintea pare să joace un rol misterios, puternic.

Dacă Controlul Mental ar fi perfect (el nu este; încă învățăm), eu cred că toți am avea organismul mereu sănătos. Dar astăzi știm deja, în mod cert, că mintea noastră are capacitatea de a crește puterile de regenerare ale corpului și astfel putem să învingem bolile cu mai mult succes. Până și metodele simple a lui Emile Coue au avut succes. Tehnicile de Control Mental care includ și metoda lui Coue, funcționează și mai eficient. Este de la sine înțeles că, cu cât dezvoltăm mai bine tehnicile de autovindecare, cu atât vei apela mai puțin la serviciile medicale. Dar, la nivelul actual la care se află Controlul Mental și la nivelul de stăpânire atins de tine în ceea ce noi am dezvoltat, ar fi prea devreme pentru medici să iasă la pensie. Este oportun să te consulți cu ei, așa cum ai procedat și până acum și să urmezi sfaturile lor. Dar ce poți face este să-i uimești cu viteza recuperării tale.



Mulți absolvenți ne relatează că în cazul urgențelor au aplicat Controlul Mental pentru a reduce durerile și sânge-rările. De exemplu: d-na Donald Wildowsky împreună cu soțul ei au luat parte în Texas la un congres. Ziarul „Buletin” din Norwich, Connecticut, relatează cum în momentul când ea s-a scufundat în bazinul de înot și-a spart timpanul.

„Cel mai apropiat oraș era la o depărtare de mai multe mile și n-am vrut ca soțul meu să plece în mijlocul congresului „ -o citează ziarul. „Așa că am intrat în starea Alfa, am pus mâna pe urechea mea, m-am concentrat asupra zonei dureroase și am spus următoarele: A trecut, a trecut a trecut”!

„Sângerarea s-a oprit imediat și a încetat și durerea. Când în sfârșit am ajuns la un doctor, acesta a rămas stupefiat de cele auzite”.

În autovindecare sunt șase pași ușor de făcut.

Primul pas este să începi - în Beta - să te simți devenind o persoană iubitoare (și prin urmare iertătoare) și să consideri iubirea un scop final în sine. Pentru aceasta, probabil este necesară o curățenie mentală temeinică (vezi capitolul VIII)

Al doilea pas - intră în nivelul tău Alfa. Acest pas este important către autovindecare pentru că, așa cum am mai menționat, toate activitățile negative ale minții la acest nivel - toate vinovățiile și supărările noastre - sunt neutralizate, și corpul este liber să facă ceea ce trebuie să facă: să se auto-repare. Poți desigur, să ai un simț real de vinovăție și supărare, dar noi am observat că acestea le trăim doar la nivelul exterior, în Beta, și tind să dispară practicând Controlul Mental.

Al treilea pas - să-ți vorbești mental despre primul pas: Exprimă-ți dorința de a obține o curățenie mentală amănunțită - să folosești cuvinte pozitive, să gândești pozitiv, să devii o persoană iubitoare și iertătoare.

Al patrulea pas - retrăiește-ți mental boala de care suferi. Utilizează ecranul mental, trebuie să vezi și să-ți simți boala timp de câteva clipe, scopul fiind concentrarea energiilor de vindecare acolo unde este necesar.

Al cincilea pas - șterge repede această imagine a bolii tale și simte-te complet vindecat. Simte profund libertatea și fericirea sănătății perfecte. Rămâi la această imagine, zăbovește un timp aici, bucură-te de ea, să știi că o meriți - știi că acum, în această stare de sănătate ești în armonie perfectă cu intențiile naturii asupra ta.

Al șaselea pas - întărește încă o dată curățenia ta mentală și sfârșește prin a-ți spune: „în fiecare zi, în orice privință, eu sunt mai bun, mai bun și mai bun”.

Cât timp vei face aceasta și cât de des?

După experiența mea, 15 minute reprezintă durata de timp cea mai bună. Fă aceste exerciții cât poți cât poți de des, dar nu mai puțin de o dată pe zi. Nu există „prea mult”! Dă-mi voie să fac, pentru un moment, o paranteză. Poate ai auzit că meditația este un lucru plăcut, dar că trebuie să fii atent să nu devii prea încântat de ea, ca s-o practici prea mult. Se spune că ne poate îndepărta de lume și sub influența ei, în mod nesănătos, ne ocupăm numai de noi înșine. Nu știu dacă este adevărat sau nu. Acest lucru se spune despre alte discipline meditative, dar nu și pentru Controlul Mental. Accentuarea noastră este chiar implicarea în lume, nu îndepărtarea de ea - nu depășirea sau ignorarea problemelor practice - ci să ne confruntăm cu ele și le rezolvăm.

Revenind la autovindecare: Nu există niciodată sfârșitul primului pas. Exersează aceasta în Beta, Alfa și Teta. Trăiește evenimentul. Dacă simți că pălești în timpul zilei, atunci unește cele trei degete pentru reîntărirea instantanee.

Multe din centrele noastre de Control Mental publică jurnale pentru absolvenți. Acestea sunt pline cu relatări ale absolvenților, care descriu ce au obținut cu ajutorul Controlului Mental. Istorisesc cum își controlează durerea de cap, astmul, oboseala și tensiunea arterială și multe altele.

Iată unul dintre ele pe care l-am ales din cauză că autorul lor este un medic practician.

„Aproximativ la vârsta de 11 ani am început să am dureri de cap sub forma unor migrene. La început apăreau doar ocazional și puteau fi controlate, dar pe măsură ce am înaintat în vârstă situația s-a înrăutățit și în final au devenit „cefalei chinuitoare”, care țineau trei sau patru zile, cu interval de numai două zile între crize. Migrene fulminante devastatoare... de obicei apar doar într-o jumătate a feței și a capului. Ochii păreau că vor să iasă din orbite. Durerea mă strângea ca o menghină și stomacul se întorcea pe dos. Criza era uneori ușurată printr-un preparat specific, un medicament vasocon-strictor, care trebuia luat la începutul crizei, când durerea era tolerabilă. Odată ce durerea de cap a progresat un timp, atunci nimic nu o mai putea opri în afara trecerii timpului. Am ajuns la acea situație în care luam preparatul din patru în patru ore, iar ușurarea nu era decât parțială.

Am mers la un specialist în dureri de cap, care m-a examinat temeinic pentru a se asigura că nu am tulburări fizice sau neurologice. Mi-a dat un tratament pe care deja îl foloseam; durerile de cap au continuat mai departe.

Una din pacientele mele era absolventa Controlului Mental și timp de un an mi-a sugerat să merg cu ea la un

curs de Control Mental. Întotdeauna îi spuneam că nu cred în asemenea absurdități. Când într-o zi ne-am revăzut, în a patra zi de durere de cap, și probabil eram verde de durere, mi-a spus: „Nu credeți că a sosit timpul să începeți cu Controlul Mental? Chiar în săptămâna viitoare începe un nou curs...de ce nu veniți cu mine?”

M-am înscris la curs și am mers foarte conștiincios în fiecare seară și în mod sigur nu am avut nici o criză de dureri de cap în acea săptămână. Dar o săptămână după terminarea cursului m-am trezit cu o durere de cap teribilă și cu această ocazie vroiam să văd dacă programarea mea funcționa. Am parcurs un ciclu și am învins. Nici o durere de cap... mă simțeam minunat. Era un miracol! Cinci secunde mai târziu durerea de cap a revenit și mai puternic. Nu am renunțat, am efectuat încă un ciclu, și durerea de cap a încetat pentru un moment, pe urmă, din nou, a revenit. A fost necesar să trec prin aproximativ zece cicluri, dar nu am cedat, și nu am luat medicamente contra migrenei. Mi-am spus că pot face acest lucru și în final durerea de cap a dispărut.

Nu am avut dureri de cap pentru un timp, dar când apăreau, se alinau în perioada următoare după ce parcurgeam trei cicluri. A mai revenit uneori în următoarele trei luni, dar nu am mai luat nici măcar o aspirină. De când am învățat Control Mental nu am mai luat nici o aspirină. Într-adevăr este eficient”!

Următoarea întâmplare provine de la o călugăriță, sora Barbara Burns din Detroit, Michigan. Am ales acest caz pentru că sora Barbara a utilizat ingenios un mecanism propriu de declanșare.

Timp de 27 de ani ea a purtat ochelari din cauza unei miopii și a unui astigmatism. Din cauza accentuării miopiei sale a avut nevoie de lentile din ce în ce mai puternice care i-au redus vederea clară la distanță. Înaintea îmbunătățirii vederii sale, avea nevoie de lentile bifocale. În iulie 1974, s-a hotărât să utilizeze Controlul Mental. În cursul meditației profunde își spunea: „De fiecare dată când clilesc din ochi voi focaliza perfect, la fel ca obiectivul aparatului de fotografiat”. În timpul fiecărei meditații a repetat această propoziție și după două săptămâni a început să trăiască fără ochelari, îi folosea doar pentru citit. A consultat pe dr. Richard Wlodyga, un oftalmolog (și el absolvent al cursului de Control Mental) care i-a spus că avea o ușoară deformare a corneei. Sora Barbara și-a introdus și corectura corneei în meditațiile sale, în următoarele săptămâni, până când trebuia să se prezinte la o nouă examinare la dr. Wlodyga.

Ceea ce urmează este o parte a scrisorii dr-ului Wlodyga către noi, la cererea sorei Barbara:

„Sora Barbara Burns a fost examinată de mine pentru prima dată în 20 august 1974...Am examinat-o din nou pe sora Barbara la 26 august 1975. Ea nu a mai purtat ochelari de un an...

Pacienta are o reducere a miopiei la un nivel la care nu este necesar să poarte ochelari”. Desigur, doctorul cu migrena și sora Barbara Burns nu sufereau de „boli înspăimântătoare” de care noi ne temem. Poate Controlul Mental să ajute în cazul acestor boli, sau pur și simplu, este necesar să luăm medicamente și să așteptăm să treacă timpul? Îngăduiți-mi să aruncăm o privire asupra unei boli care probabil este cea mai de temut dintre toate, cancerul.

Marilyn Ferguson în cartea „Revoluția creierului” și Grace Halsell în articolul „Mintea împotriva cancerului”, publicată în „Prevention Magazine”, în ianuarie 1976, citează lucrările doctorului O. Cari Simonton, un specialist în cancer, care și-a însușit tehnicile Controlului Mental și le-a aplicat cu succes în tratarea bolnavilor săi.

Folosirea minții pentru îmbunătățirea sănătății / 77

Când doctorul O. Cari Simonton s-a ocupat de radioterapie la Baza Aeriană Travis de lângă San Francisco, a studiat cazurile rare, dar unanim cunoscute: persoane care, datorită unor cauze necunoscute pentru medicină s-au vindecat de cancer. Ele sunt numite „remisii spontane” și formează un număr foarte mic al bolnavilor de cancer. Doctorul Simonton s-a gândit că dacă ar avea posibilitatea să explice de ce s-au vindecat acești bolnavi, atunci ar avea posibilitatea să provoace cauzele responsabile de remisie a bolii.

A găsit că acești pacienți au cu toții ceva important în comun: Ei erau oameni de cele mai

multe ori pozitivi, optimiști, hotărâți. La Conferința din Boston a Controlului Mental din 1974, el a spus:

„Cercetătorii au constatat că cel mai mare factor emoțional singular în evoluția cancerului, este, în general suferirea unei pierderi importante cu 6-18 luni înainte de punerea diagnosticului bolii.

Aceste observații au fost arătate în studii separate și îndelungate făcute de cercetători independenți cu grupuri de control...Observăm că nu numai această pierdere este un factor semnificativ, ci și modul în care pierderea este recepționată de individ. Vedeți, pierderea trebuie să fie suficientă pentru a produce un sentiment de neajutorare și de pierdere a speranței care persistă la o parte din acești bolnavi. Astfel, se observă că rezistența lor de bază se micșorează, permițând malignizarea evoluției clinice”.

Intr-un alt studiu făcut la Baza Forțelor Aeriene Travis publicat în „Journal of Transpersonal Psychology, (vol. 17, nr. 1, 1975)”, Dr. Simonton a clasificat atitudinile a 152 bolnavi de cancer în cinci grupe, de la puternic negativ, până la puternic pozitiv. Pentru 20 din acești bolnavi rezultatele tratamentului au fost excelente - deși 14 dintre ei erau într-o stare atât de gravă încât aveau o șansă mai mică de 50% să supraviețuiască cinci ani. Ce a răsturnat echilibrul era atitudinea lor pozitivă. La polul opus al scalei, la 22 de bolnavi, tratamentul a dus la rezultate slabe; nici unul dintre ei nu a avut o atitudine pozitivă.

Totuși când unii dintre cei mai pozitivi bolnavi s-au întors acasă, s-a schimbat atitudinea lor, „și am observat că boala lor se schimba în mod corespunzător”. Este clar, atitudinea lor a avut un rol mai important decât gravitatea bolii.

Dr. Elmer Green de la Fundația Menninger era citat de editorul revistei prin cuvintele:

„Cari și Stephanie Simonton... obțin rezultate remarcabile în controlul cancerului prin legarea vizualizării pentru autoreglare fiziologică cu metodele radiologice tradiționale”.

În cuvântarea sa de la Boston, dr. Simonton l-a citat pe președintele Societății Americane a Cancerului, Eugene Pen-dergrass, care a spus în 1959: „Există unele dovezi care demonstrează că evoluția bolii, în general, este influențată de un necaz emoțional. Este sincera mea speranță să putem extinde cercetarea pentru a include posibilitatea distinctă că înăuntrul minții există o putere capabilă să exercite forțe care pot să intensifice sau să inhibe evoluția acestei boli”.

Dr. Simonton este acum directorul medical al Centrului de Consultanță și Cercetare a Cancerului din Forth Worth, unde el și colaboratoarea sa Stephanie Mathews-Simonton, învață bolnavii să participe mental la propriul lor tratament.

„Vedeți, am început cu ideea că atitudinea pacientului juca un rol în răspunsul său la orice fel de formă de tratament și putea influența evoluția bolii sale. În timp ce exploram acest lucru am găsit că, conceptele Controlului Mental - biofeed-back-ul și meditația - îmi dau un instrument să învăț bolnavii cum să-și înceapă interacțiunea și să se implice în procesele lor de vindecare. Pot să spun că aceasta este cea mai puternică armă pe care o ofer din punct de vedere emoțional bolnavilor”.

Unul dintre primii pași folosiți de Dr. Simonton în pregătirea pacienților săi, constă în alungarea fricii. Odată ce această pregătire începe, realizăm că, cancerul este un proces normal, care se desfășoară în fiecare dintre noi, că tot timpul avem celule canceroase care dezvoltă degenerări maligne. Corpul le recunoaște și le distruge pe aceleași căi prin care inactivează proteinele străine... Nu este vorba pur și simplu să scăpăm de toate celulele canceroase, din cauză că noi producem aceste celule tot timpul. Este vorba ca din nou corpul să fie învingător, dirijându-și propriile procese”.

Expunerea doctorului Simonton a fost urmată de a doamnei Simonton care a spus:

„Cei mai mulți oameni...vizualizează o celulă canceroasă ca fiind ceva foarte urât, rău, insidios, care se poate strecura ici-colo și care este foarte puternică; și care, odată pornită, organismul nu mai poate face nimic. În realitate, o celulă canceroasă este o celulă normală care a înnebunit... Este o celulă foarte proastă - reproducerea ei este așa de rapidă că de cele mai multe ori își blochează propria sa alimentare cu sânge și astfel se flămânzește pe sine. E slabă. Poți să o secționezi, să o iradiezi sau să o tratezi chimic, și dacă se îmbolnăvește, nu se mai poate însănătoși. Ea moare. Acum să o comparăm cu o celulă sănătoasă. Știm că putem să tăiem țesutul sănătos al degetului, și dacă nu facem nimic altceva decât să lipim un leucoplast, el se va vindeca. Știm că țesuturile normale pot să se autorepare... ele nu-și distrug propria alimentare cu sânge. Totuși să privim imaginea mentală pe care o avem despre aceste lucruri. Puteți vedea puterea atribuită bolii prin fricile noastre și imaginea mentală pe care o folosim în fricile noastre”.

Referindu-se la tehnicile de relaxare și vizualizare utilizate împreună cu radioterapia, doamna Simonton a spus:

„Probabil singurul și cel mai valabil instrument pe care-l avem este tehnica imaginației mentale.

Sunt trei lucruri de bază pe care le cerem bolnavilor să le facă. Le cerem să vizualizeze boala lor, să vizualizeze tratamentul lor, și să vizualizeze mecanismul imunitar al corpului. Ceea ce vorbim (la ședințele noastre de grup) este despre imaginea clară a ceea ce vrem să se întâmple, înainte de a crede că se va întâmpla. Se pare că este important să ne imaginăm în această ordine.

Una dintre temele principale de discuție este meditația. Cât de des meditați? Ce faceți în timpul meditației?”

## **CAPITOLUL XI**

### **UN EXERCIȚIU INTIM PENTRU ÎNDRĂGOSTIȚI**

În discursul său în fața grupului de Control Mental, doamna Simonton a atras atenția asupra nenumăratelor tipuri de stres din viață, care dacă nu sunt tratate corespunzător, pot duce la îmbolnăviri.

„Foarte puțini dintre bolnavii noștri au o căsnicie reușită”, a spus ea. „Dacă bolnavul de cancer are o căsnicie reușită, acesta este unul din cele mai importante lucruri de care trebuie să ne ocupăm, pentru că reprezintă motivul esențial pentru care trebuie să rămână în viață”.

Care este rețeta unei căsnicii reușite? Eu nu cunosc toate răspunsurile. Căsătoria mea cu Paula este extraordinară - a fost plăcut și interesant timp de 36 de ani, dar n-am înțeles de ce. Poate că această enigmă determină reușita unei căsnicii. Ți spun aceste lucruri, pentru că trebuie să înțelegi că nu am o experiență de prima mână privind căsniciile reușite și de aceea nu sunt expert cum poate fi salvată; sau dacă trebuie salvată căsnicia, care este în pericol.

Cu toate acestea, eu cunosc câteva metode pentru a îmbogăți și îmbunătăți o căsnicie, dacă împreună soțul și soția doresc acest lucru.

Te aștepti poate, să vorbesc mai înainte despre sex, pentru că mulți cred că acesta ar fi pilonul de bază al unei căsnicii reușite. Eu consider acest lucru, mai mult ca un rezultat al unei căsnicii reușite și vom discuta despre acesta mai târziu.

Eu cred că baza cea mai bună a unei căsnicii este intimitatea, nu genul de intimitate care seamănă cu un secret, ci care provine din acceptarea și înțelegerea profundă.

Vreau să-ți propun ceva destul de ciudat, dar trebuie mai întâi să-ți prezint câteva fapte. Am vorbit despre sentimentul de bucurie care apare spre sfârșitul cursului de Control Mental.

De asemenea are loc și ceva deosebit, subtil, trăit profund. După imediată terminare a cursului, studenții simt că au stabilit o legătură intimă între ei, aproape o atingere de iubire. Vin la curs ca niște străini, ale căror drumuri nu s-au încrucișat niciodată, și în curând trebuie să plece să-și trăiască propriul destin. Dar acest simțământ de legătură reciprocă apare din nou, foarte ușor, dacă se reîntâlnesc. Este larg răspândită credința că acest fapt s-ar datora unei experiențe intense, pe care au trăit-o împreună o singură dată în viață. Soldații au același sentiment după ce au împărțit experiențe intense în război. La fel s-ar simți și un grup de necunoscuți, care și-ar petrece toată după amiaza blocați în lift.

Aceasta este doar o mică parte a explicației. Este partea sesizată cel mai des, pentru că se observă foarte ușor.

Voi încerca să explic că se întâmplă și altceva. În cursul meditațiilor adânci și prelungite se nasc legături - mintea este sensibil receptivă, intră în contact fin cu alte minți, într-un mod altfel familiar numai care au trăit împreună o viață întreagă. Majoritatea intimităților de o clipă sunt superficiale și false și lasă un sentiment de inconfort. Ele durează puțin. Nu este cazul cu această experiență; ea se desfășoară la un nivel psihic durabil.

Pentru că acest simțământ este subtil și nu unul copleșitor, să nu te surprindă că nu ai auzit nimic despre el, de la orice cursant de Control Mental, cu care te-ai întâlnit. Dar amin-tește-i și probabil respectivul o să-ți spună: „A, da, cu toții am simțit. A fost minunat”!

Acesta este un fel de produs secundar al Controlului Mental. Cursul nu și-a propus să realizeze acest lucru.

Totuși (aceasta este propunerea ciudată, pe care am amintit-o) este posibil să utilizați ceea ce ați învățat împreună, ca soț și soție în Controlul Mental pentru a crea, în mod deliberat, o intimitate profundă care se poate realiza numai după mulți ani de trai împreună. Rezultatul va fi mai puternic și mai adânc decât ceea ce studenții noștri realizează la curs.

Iată ce trebuie făcut:

1. Alege un loc, unde amândoi vă simțiți foarte fericit: și foarte relaxați. Poate să fie locul unde ați petrecut o vacanță împreună, sau orice loc de care vă leagă amintiri plăcute. De asemenea poate să fie un loc pe care nu l-a văzut nici unul din voi. II puteți crea împreună. Dar să nu alegeți un loc unde a fost numai unul din voi. Altfel s-ar destrăma simetria experienței, și s-ar reduce simțământul de împărtășire.
  2. Așezați-vă comod, apropiați, față în față. Relaxați-vă și închideți ochii.
  3. Unul din voi să se adreseze celuilalt spunându-i ceva de acest gen: „Am să număr încet de la 10 la 1 și cu fiecare număr vei simți că vei intra tot mai adânc la un nivel meditativ plăcut. 10-9 simți că mergi mai adânc, 8-7-6- mai adânc și mai adânc, 5-4- mai adânc, 3-2-1. Acum ești relaxat(ă), la un nivel al minții adânc și plăcut. Cu ajutorul tău, mă voi alătura la tine”.
  4. Celălalt va spune: „Voi număra încet de la 10 la 1, și cu fiecare număr ne vom apropia tot mai mult la un nivel adânc al minții. 10-9 simți cum mergi mai adânc cu mine, 8-7-6- mai adânc și mai adânc împreună, 5-4- tot mai adânc și mai aproape, 3-2-1. Acum suntem amândoi relaxați la un nivel plăcut al minții. Să mergem împreună mai adânc”.
  5. Primul spune: „Bine, să mergem împreună foarte adânc. Să facem împreună cunoștință cu locul nostru de relaxare. Cu cât observăm mai mult acest loc, cu atât ajungem mai adânc. Observă cerul...”.
  6. „Da... e senin, cu câțiva nori care plutesc”. Fiecare va descrie apoi încet, spontan, scena pe care o trăiți împreună -temperatura, culorile, sunetele, toate detaliile plăcute.
  7. Când amândoi sunteți la un nivel adânc, nu vă grăbiți și trăiți din plin locul vostru de relaxare, unul din voi va spune celuilalt: „Dorința mea cea mai mare este să te fac pe tine fericit(ă) și numai după aceea să mă fac pe mine fericit(ă)”.
  8. Celălalt spune: „Și eu doresc foarte mult să te fac fericit(ă) și numai după aceea să mă fac pe mine fericit(ă)”.
  9. Lăsați să treacă o perioadă de timp, cât vreți voi, într-o împărtășire tăcută, apoi treziți-vă. Unii pot trăi mult mai adânc această perioadă tăcută privind adânc în ochii celuilalt. Este foarte posibil ca un meditativ experimentat să rămână în Alfa și Teta cu ochii deschiși. Dacă nu vă simțiți confortabil astfel, atunci nu forțați.
- Aceasta este o experiență de o putere mult mai mare decât vă puteți imagina numai citind. De prima dată când veți încerca asta, veți fi convinși, și cu variațiile pe care le puteți dezvolta, poate deveni o parte permanentă a vieții voastre comune.
- Câteva atenționări: frumusețea experienței va fi pierdută dacă este utilizată eronat. Dacă unul din cei doi participanți nu înțelege scopul și nu e complet de acord față de acest scop, atunci sentimentul de împărtășire intimă poate duce la o experiență mai puțin plăcută. O recomand numai pentru bărbatul și femeia care caută o legătură mai adâncă mai trainică și mai bogată.
- Cu toții avem o aură, pe care puțini oameni o pot vedea ca pe un câmp energetic palid, abia vizibil care înconjoară corpul. Putem învăța să vedem această aură. De fapt ca un alt rezultat secundar al cursului de Control Mental, mulți din cursanții noștri spun că văd aura proprie și a altor persoane. Fiecare, diferită, precum și amprentele degetelor.
- Câmpurile energetice ale oamenilor apropiați fizic se suprapun. Forma, culoarea, intensitatea și vibrațiile lor se schimbă. Acest lucru se întâmplă în aglomerația din teatru, din autobuz, precum și în paturi cu două persoane. Cu cât acest contact este mai des, cu atât mai durabilă este schimbarea aurelor.
- Această schimbare este bună în cazul soțului și soției, pentru că aurele lor se completează mai bine. O separare fizică prelungită va inversa procesul, ceea ce este inutil să spun, nu este bine pentru compatibilitatea căsniciei. Aproximarea fizică este esențială. Eu recomand paturile duble.
- Și acum despre sex: sexul nu este o experiență unică. Există un spectru larg de posibilități. Nu mă refer la tehnici sau la diverse poziții, mă refer la experiențe, la calitatea acestora, la diferite intensități și profunzimi. Este o scală largă de posibilități ca și între plăceri și fericirea trainică.
- Prea multe cupluri citesc manuale sexuale de genul „cum se face” și cred că, cu o anumită

perfectiune tehnică, au o viață sexuală bună. Pentru a delibera fiecare pas, fiecare ducând logic la următorul, păstrează ceea ce ar putea fi o experiență adâncă, la nivelul superficial conștient Beta. Mai important este a se lăsa dus de experiență, cu mintea relaxată la un nivel meditativ.

Devenind psihic sensibil, poate îmbogăți și îmbunătăți în mod considerabil căsnicia. Căsătoriile fericite, de durată, pot fi rezultatul unei înțelegeri psihice profunde între parteneri și fără aceste exerciții. De ce să așteptăm?

## ***CAPITOLUL XII***

### ***POȚI ȘI TU PRACTICA ESP***

Există ESP în mod real? În prezent aproximativ toți oamenii informați sunt de acord că el există. A fost demonstrat statistic până la ultima zecimală, că informația ajunge la noi și pe alte căi decât prin cele cinci simțuri ale noastre. Informația poate veni din trecut prezent sau viitor. Poate să vină de aproape sau de departe. Nici timpul, nici spațiul, nici cușca lui Faraday nu sunt bariere pentru orice ar fi acea capacitate „extra-senzorială” care funcționează în ESP

ESP înseamnă „percepție extrasenzorială”. Mie nu-mi place această terminologie.

„Extrasenzorial” înseamnă ceva afară, separat de aparatul nostru senzorial. Aste înseamnă să se nege existența unui aparat senzorial, diferit de cele cinci simțuri, deși acesta există, deoarece obținem informații fără a le utiliza. Nu este nimic extrasenzorial legat de ESP Cuvântul „percepție”, este bun pentru experimentele conduse de J. B. Rhine de la Universitatea Duke, unde participanții au ghicit cărțile de joc speciale, atât de precis, încât întâmplarea era exclusă, însă în Controlul Mental noi nu percepem pur și simplu, ci ne proiectăm atenția acolo unde există informația dorită. Percepția este un cuvânt prea pasiv pentru ceea ce facem noi. Din acest motiv în Controlul Mental vorbim de „Proiecție Senzorială Eficientă”. Inițialele sunt la fel, fiindcă înțelegem tot ce este ESP, dar și mai mult.

Pentru experimentarea ESP, cursanții de Control Mental, nu fac exerciții cu cărți de joc. Acele exerciții se utilizează pentru a observa dacă omul respectiv este clarvăzător. Pentru că noi cunoaștem deja aceste lucruri, ne fixăm un țel mult mai important - să-i învățăm să se comporte ca și clarvăzători și în viața de toate zilele, într-un mod atât de deosebit încât să cunoască „înălțimile” spirituale, așa de intens, încât viața lor nu mai este la fel cum a fost. Acest lucru vine după aproape 40 de ore de instruire și exerciții.

Cu rutină și siguranță instruiți oameni să funcționeze ca și clarvăzători; am făcut acest lucru cu peste jumătate de milion de absolvenți.

După ce vei stăpâni toate tehnicile descrise în această carte, vei fi gata în felul tău să practici ESP Vei putea să intri la nivelele adânci ale minții, și să rămâi total conștient și vei fi capabil să vizualizezi lucruri și evenimente ca și cum ar fi percepute prin cele cinci simțuri. Acestea sunt cele două porți către lumea clarviziunii.

Cursanții din cursurile de Control Mental, sunt într-un stadiu apropiat de starea de clarvăzători deja la sfârșitul zilei a doua, iar în ziua a treia într-adevăr operează prin clarviziune - își proiectează conștiința lor în afara corpului.

Ei încep cu un exercițiu simplu în imaginația vizuală. În meditație profundă ei se proiectează în fața propriei lor case, imaginându-și că sunt acolo. Ei observă atent tot ceea ce văd înainte de a intra pe ușă; se opresc în sufragerie, în fața peretelui de sud. Văd camera noaptea cu luminile aprinse, pe urmă în timpul zilei, luminată de soarele care intră prin ferestre și studiază fiecare detaliu pe care și-l pot aminti. Apoi ating peretele de sud și intră în perete. Ți se poate părea ciudat, dar acest lucru este perfect natural pentru cei care au trecut prin exercițiile intensive ale vizualizării.

În perete sunt acolo, unde n-au mai fost niciodată, așa că cercetează noul mediu observând: luminozitatea, mirosurile, temperatura și duritatea materialelor prin ciocănituri în interiorul peretelui. Ies apoi din perete, stau în fața lui, și schimbă culoarea peretelui în negru, roșu, verde, albastru și violet, apoi se reîntorc la culoarea inițială. Apoi ei ridică un scaun - care este fără greutate în această dimensiune - îl studiază în fața peretelui, în timp ce schimbă din nou culoarea lui. Același lucru îl fac cu o lubeniță, cu o lămâie, cu o portocală, cu trei banane, cu trei morcovi și cu o căpățână de salată.

Când s-a terminat acest exercițiu s-a făcut primul pas important în așezarea minții logice în locul din spate și a minții imaginative în locul din față, unde se află mecanismul de control. În exercițiul pe care vi-l descriu în continuare, mintea logică îi va spune

cursantului: „Să nu-mi spui că ești în interiorul peretelui sau în vreun alt loc ireal. Știi că este imposibil, tu stai aici”.

Însă mintea imaginativă, acum întărită de o serie de exerciții de vizualizare, este capabilă să ignore aceasta. Cu cât devine mai puternică imaginația, cu atât se întăresc propriile noastre puteri psihice. Mintea imaginativă le susține.

În următorul exercițiu, cursanții se proiectează mental în cuburi sau cilindri de metal - oțel inoxidabil, cupru, alamă, plumb - unde la fel ca și atunci când au fost în interiorul peretelui, examinează lumina, mirosul, culoarea, temperatura și duritatea, făcând asta rapid, pentru a împiedica mintea logică să acționeze.

Avansând de la forme simple ale materiei până la cele mai complexe, ei încep proiecția în forme ale materiei vii, printr-un pom fructifer. Examinează pomul în cele patru anotimpuri, prin schimbarea succesivă a culorilor de pe ecranul lor mental, apoi se proiectează în frunze și fruct.

Acum un salt uriaș înainte: proiectarea într-un animal de casă. Cursanții au avut până acum numeroase succese, însă câțiva își pun întrebarea: „Pot să fac acest lucru”? Ei examinează cu încredere pe ecranul lor mental care își schimbă culoarea, animalul preferat privindu-l din exterior; apoi la fel de încrezători ei intră în craniu și în creierul viu. După câteva minute de contemplare, în capul animalului, ei ies în afară din nou, pentru a-1 examina din exterior, concentrându-se acum asupra pieptului animalului. Acum, în interiorul pieptului, examinează cutia toracică, șira spinării, inima, plămâni, ficatul și ies din nou afară, înarmați cu punctele de referință pentru ceea ce va fi probabil cea mai ciudată zi din viața lor, ziua a patra, când vor lucra cu oameni. Dar până atunci trebuie să ne mai pregătim.

Într-un nivel de meditație mai adânc, uneori adânc în Teta, cursanții de la Controlul Mental, își construiesc laboratoare în imaginația lor, care în prealabil a fost bine antrenată. Ei aleg forma, mărimea, culoarea laboratorului, în așa fel încât să se simtă bine în acest loc. Asta include și un birou și un scaun proiectate de ei, un ceas, un calendar care conține toate datele din trecut, prezent și viitor și un fișier. Până aici nimic neobișnuit. Pentru a înțelege etapa următoare este necesar să subliniem cât de departe este aparatul senzitiv psihic de limbaj și de logică și cât de apropiat de imagini și simboluri. Am accentuat acest lucru din cauză că în etapa următoare laboratorul este echipat cu „instrumente” pentru a corecta psihic anomaliile care vor fi detectate la oamenii analizați în ziua următoare. Multe din aceste instrumente nu se pot vedea în nici un laborator. Acestea sunt simbolurile instrumentale sau instrumente simbolice, cum doriți.

Imaginează-ți o sită fină pentru filtrarea impurităților din sânge; o perie moale pentru a mătura praful alb (calciu) care poate fi văzut psihic în cazul artritelor; loțiuni pentru vindecare rapidă; băi pentru spălarea vinovăției; aparatură cu muzică specială pentru calmarea stresaților. Fiecare cursant își va face propriul lui arsenal; nu există două seturi de unelte identice. Aceste unelte provin din locul unde totul este posibil, adică din nivelele adânci ale minții, și mulți cursanți realizează că munca executată cu aceste unelte are influență și în așa numita lume obiectivă. În timp ce cursanții lucrează cu aceste unelte, ei ar putea avea nevoie de un sfat înțelept în momentele dificile, o „voce slabă liniștită” interioară.

Pentru cursanții de la Control Mental totuși, nu este o voce slabă, ci una puternică, și nu una, ci două. În laboratorul lui, cursantul introduce doi sfătuitori, un bărbat și o femeie. Înainte de a începe acest exercițiu de meditație, îi spune că va face acest lucru și dacă e ca și majoritatea cursanților, va avea o idee clară despre cine dorește să-i fie sfătuitoarii. Aceste dorințe se împlinesc destul de rar; însă nimeni nu e dezamăgit. Un cursant speră să se întâlnească cu Albert Einstein, dar în locul lui a găsit un omuleț, machiat ca un clovn, cu nas dintr-o minge de ping-pong, colorată în roz și acoperit cu o șapcă cu un pompon. Omulețul s-a dovedit a fi o sursă de încredere pentru sfaturile practice.

Un alt cursant, Sam Merrill care a scris un articol despre Controlul Mental în ziarul New Times, din 2 mai 1975, a evocat două persoane reale ca sfătuitori, deși comportamentul lor a fost total diferit de comportamentul lor real. În laboratorul lui, pe submarinul Nautillus, scrie Merrill, un om mic, îmbrăcat cu o cămașă de mătase și cu pantaloni scurți, a ieșit din camera de decompresie. El era slab, chel, amabil, cu ochi ca de căprioară adânciți în orbite. Sfătuitoarul meu era William Shakespeare. I-am spus „Bună”, dar el nu mi-a răspuns, „...o voce m-a anunțat că noi mergem pe țărnișă, și Will și cu mine am sărit printr-o deschizătură pe o plajă pustie...”

„Pe plajă noi am întâlnit-o pe Sofia Loren, al doilea sfătuitor al meu. Chiar atunci ieșea din apă, iar tricoul ei de bumbac se lipea lasciv de rotunjimile trupului ei. La început și ea m-a ignorat, dar era fericită de întâlnirea cu Shakespeare. Cei doi și-au strâns mâinile, au schimbat amabilități, apoi s-au așezat pe nisip și-au început să se bată, să tremure, să mormăie, să chelălăie”.

A doua zi când a venit timpul pentru treabă serioasă, lucrul la caz, îndrumătorul lui Merrill i-a dat acestuia numele unei femei din Florida în vârstă de 62 de ani. Cei doi sfătuitori au examinat-o în joacă fiind preocupați mai mult unul de celălalt, apoi au plecat după treburile lor mai serioase. Au plecat sfătuitoarii fără să dea un sfat? Nu - abdomenul femeii a dispărut. „în locul abdomenului”, notează Merrill, „era un intestin lung din neon roz, care lumina supărător”. El a aflat de la îndrumătorul lui că femeia este internată în spital cu o gravă infecție intestinală.

Pentru absolvenții cursului de Control Mental, sfătuitoarii pot fi foarte reali. Ce sunt ei? Noi nu știm sigur - poate plăsmuiri ale imaginației noastre, poate întruchiparea vocii interioare, poate ceva mai mult. Ceea ce știm este că îndată ce neam întâlnit cu sfătuitoarii noștri și am învățat să lucrăm cu ei, relația va fi respectuoasă și de neprețuit.

Socrate, un filozof grec, care a trăit cu patru secole înainte de Hristos, a avut un sfătuitor, care spre deosebire de sfătuitoarii Controlului Mental, s-a limitat numai la atenționări. Socrate spunea conform celor afirmate de Plato: „încă din copilărie mă vizitează un semizeu, a cărui voce îmi atrage atenția din când în când, să mă opresc să fac ceva, dar niciodată nu spune ce să fac”. Un alt scriitor, Xenophon, îl citează pe Socrate: „până acum vocea nu a greșit niciodată”.

După cum vei vedea în curând, un absolvent al cursului de Control Mental, care în laboratorul lui mental consultă cu încredere pe sfătuitoarii lui, este o persoană cu putere uriașă, de care beneficiază el însuși precum și alte persoane. La acest nivel de învățare în Controlul Mental, se înțeleg aceste lucruri, dar încă nu au fost trăite.

În ziua următoare toți așteaptă cu nerăbdare, aerul parcă vibrează. Chiar și absolvenții care vin din nou la curs, pentru îmborsămintarea cunoștințelor lor, simt această vibrație.

Până acum tot ce-a experimentat cursantul a fost aparent numai al lui, în intimitatea propriei sale minți. Acum urmează momentul în care experimentul se desfășoară în văzul tuturor.

Mai întâi urmează două exerciții mentale de examinare a corpului unui prieten, la fel cum s-a procedat cu animalul preferat mai înainte, dar acum detaliile vor fi mult mai funcționale. După terminarea exercițiului cursanții formează perechi.

Un cursant este „ÎNDRUMĂTOR”, iar celălalt este „OPERATOR PSIHIC” sau „CLARVĂZĂTOR” („ÎNDRUMĂTORUL” derivă de la „PSIHOORIENTARE”; acest cuvânt semnifică tot ceea ce facem noi în Controlul Mental; adică înseamnă îndrumarea minții). Îndrumătorul scrie pe o hârtie numele unei persoane pe care o cunoaște, vârsta, câteva generalități despre ea și o descriere a unor afecțiuni fizice majore. OPERATORUL PSIHIC, clarvăzătorul, intră în nivelul lui Alfa, cu ajutorul îndrumătorului, probabil pentru prima și ultima dată, nefiind sigur ce va face.

Când semnalizează că este gata, la nivelul lui, în laboratorul lui, în prezența sfătuitoarilor lui, îndrumătorul îi spune numele vârsta sexul și adresa persoanei, al cărui nume este trecut pe hârtie. Misiunea clarvăzătorului este să găsească de ce boală suferă persoana pe care el n-a întâlnit-o niciodată și nu a auzit de ea, până în acest moment. El examinează corpul persoanei din exterior și interior, așa cum a fost învățat să facă în imaginația lui într-un mod liniștit, consultând atunci când este nevoie pe sfătuitor, uneori „discutând” cu persoana.

Îndrumătorul îl obligă pe clarvăzător să raporteze ce găsește pe parcursul investigației, „povestește tot, chiar dacă simți că inventezi”. În general o ședință s-ar desfășura astfel (ceea ce urmează se bazează pe un caz real):

Îndrumătorul: „Numele bărbatului scris pe această hârtie este John Summers. Are 48 de ani, trăiește în Elkhart, Indiana. Unu, doi, trei - John Summers din Elkhart, Indiana, este acum pe ecranul tău. Percepe-1 simte-1, vizualizează-1, imaginează-ți-1, creează-1, conștientizează că este acolo, și ca atare, faptul că este acolo. Scanează corpul cu inteligența ta, de la cap până la picioare, sus-jos, sus-jos, odată pe secundă”.

„În timp ce scanezi corpul, în acest mod, lasă imaginația să aleagă trei zone care o atrag cel mai mult. În continuare, să faci în așa fel, încât viteza de scanare a corpului să fie de o trecere a întregului corp pe secundă, iar mie comunică-mi zonele de atracție așa cum îți se vor arăta. Poate vei avea senzația că inventezi, de aceea, să-mi spui tot ce-ți trece prin



mente".

Clarvăzătorul: „Umărul drept stă puțin mai jos și mai în față... Restul este în ordine, cu excepția poate a gleznei stângi... Să ne uităm în interiorul pieptului... Totul este cald... puțin mai rece în dreapta... mai rece și mai întunecat... îi lipsește plămânul drept... Acum despre acea gleznă... Pare în ordine, doar o dungă albă palidă... doare, când plouă... probabil cândva a fost o fractură. Cred că nu mai e nimic de spus. Așteaptă! Sfătuitoarea mea femeie, îl întoarce cu spatele spre mine, și-mi arată în spatele urechii... da, se vede o cicatrice adâncă... el a avut o operație foarte adâncă, mastoidită... asta-i tot.

Indrumătorul: „Foarte bine. îi lipsește plămânul drept și are o cicatrice adâncă în spatele unei urechi. Nu am nici o informație despre gleznă. Treci în revistă senzațiile pe care le-ai avut atunci când mi-ai vorbit despre plămânul drept și despre cicatricea din spatele urechii și utilizează aceasta ca un punct de referință pentru data viitoare, când vei lucra asupra altui caz".

După o pauză de un minut, clarvăzătorul revine în Beta, zâmbind. „Oh! Ce nebunie"! Da, e o nebunie. Contrazice toate experiențele lumii noastre raționale. Totuși nu e nimic ciudat în scena descrisă anterior. Rezultatele de clarviziune nu se obțin imediat. Unii greșesc puțin la prima încercare, alții nu reușesc nici a doua și nici a treia oară; dar, după o zi de lucru, aproape toți au atâtea clarviziuni, încât ajung la concluzia că nu sunt „pur și simplu coincidențe".

De multe ori credem că imaginația este un creator iresponsabil de nonsensuri. Adesea așa și este. Dar operele de artă sunt produsele imaginației cultivate; rezultatele clarvăzătoare sunt de asemenea, produsul imaginației cultivate, într-un mod aparte. Când cursantul Controlului Mental funcționează pentru prima dată ca un clarvăzător, simte că „își imaginează" ceea ce vede. Acesta este motivul pentru care îndrumătorul îi spune: „povestește, chiar dacă simți că inventezi". Dacă el n-ar vorbi, atunci mintea logică s-ar putea îndrepta spre lucruri raționale, înăbușind puterile psihice ale omului, ceea ce se întâmplă în viața de toate zilele.

După prima lui încercare, cursantul de Control Mental știe că nu este doar o închipuire. El imaginează și învață să creadă în primul lucru care-i vine în minte. Astfel se realizează talentul lui de clarvăzător.

În ceea ce privește munca, ea este guvernată de legi perfect naturale. Mintea noastră nu se rezumă numai la capul nostru, ea se întinde în afară. Ca să se întindă mai departe, ea trebuie să fie motivată de dorință, de puterea credinței, de strălucirea așteptării.

La primul său caz, un cursant obișnuit nu are o așteptare prea mare. Dacă este o persoană deschisă și cultă, atunci știe foarte bine, că există lucruri ca ESI? dar viața i-a demonstrat că nu are această capacitate. Când înțelege că nu este așa, când reușește să obțină primul lui succes, așteptarea lui crește și este pe drumul cel bun. După câteva ore, când a lucrat corect asupra a 8-9 cazuri, el este deja un absolvent al cursului de Control Mental.

„Adesea vedeam cursanți diagnosticând corect diferite boli...", nota Bud Thomas, redactor la ziarul Midnight în articolul său „Cursurile de Control Mental îți dezvoltă puterea ta mentală". (Noiembrie 19, 1973). El descrie un caz pe care-l credea a fi foarte dificil de rezolvat, deoarece nici el, nici cei de la curs nu știau de ce boală suferă subiectul analizat.

În dimineața acelei zile, el și-a vizitat la spital fiul. În cameră mai era un pacient. Domnul Thomas nu știa nimic despre el decât numele.

Iată ce a găsit clarvăzătorul: Piciorul drept era „într-un fel paralizat", brațele și umerii erau înțepeniți, câteva vertebre erau tasate din cauza bolii. În afară de aceasta, avea gâtul bolnav și o infecție la intestin. Avea o înălțime de 167 cm și 48 kg greutate.

Când s-a întors în spital, domnul Thomas a aflat că pacientul a suferit de poliomielită în copilărie. El a căzut din scaunul pe roțile, și și-a rupt piciorul drept. Tot ceea ce a spus cursantul de la Controlul Mental a corespuns perfect, cu excepția infecției la gât și intestin. Acestea erau simptomele fiului său.

Adesea, ceea ce pare a fi o greșeală, ca în acest caz, este de fapt o lovitură corectă, dar la o altă țintă. Exersând, țintuirea se îmbunătățește. Practicând intens aceste exerciții, clarvăzătorul poate intra în contact nu numai cu obiectele, dar și cu persoanele.

Dick Mazza, un actor-cântăreț din New York, își suplimentează venitul bătând la mașină manuscrise pentru scriitori și redactori. Într-o zi a pierdut un manuscris și, disperat a cerut ajutorul unei cunoștințe, absolvent al cursului de Control Mental. Manuscrisul l-a avut ultima dată când a intrat într-o sală mică din biserică, la repetiția unei piese. Un grup

de tineri antreprenori de pompe funebre, păraseau chiar atunci biserica; erau acolo pentru exercițiile de absolvire. Manuscrisul era într-un plic alb pe care erau scrise numele lui Dick, adresa și cuvântul „urgent”.

Absolventul cursului de Control Mental avea ca sfătuitoare o femeie mută, în vârstă, cu care comunicarea se limita la da și nu, semnalată cu capul și de un fel de limbaj prin gesturi. Sfătuitorul bărbat îl ajuta ca interpret și doar rar venea cu un sfat propriu. Absolventul a vizualizat manuscrisul descris de Dick. El a văzut plicul în mijlocul unui maldăr mare de hârtii, trântite pe birou. „Este manuscrisul în siguranță acolo?” a întrebat-o pe sfătuitoare. Ea a făcut semn cu capul că da. „Este la unul dintre antreprenorii de pompe funebre?”

„Nu”.

„Biroul este în biserică?”

„Nu”.

„Va ajunge plicul înapoi?”

„Da”.

„La cine este?”

Ea a arătat chiar spre absolventul de Control Mental. „II am eu?”, a întrebat el.

„Nu”.

Sfătuitorul bărbat a venit să salveze situația. „Vrea să spună că este o persoană de vârstă ta. El a rugat o femeie tânără să ducă actele înapoi în biroul său, deoarece el va merge la festivitate cu elevii săi. Manuscrisul este pe biroul său. Nu te îngrijora, când va sesiza aceasta, îl va trimite lui Dick”.

După două zile directorul școlii antreprenorilor de pompe funebre i-a telefonat lui Dick. După festivitate, a explicat el, a luat vraful de hârtii, în care era și manuscrisul și i-a spus secretarei sale să-l pună pe birou, pentru că el merge în oraș să bea un pahar cu noii absolvenți.

Mulți cred că în studiul nostru de caz noi realizăm numai un transfer al gândurilor. (Numai atât? Cât de neîncredători sunt unii oameni!)

Cazul pe care l-am folosit ca exemplu - al aceluia bărbat fără plămânul drept - este unul real. Amintește-ți, era ceva care aparent era o greșală, glezna fracturată. Îndrumătorul poate confirma (el ne-a descris în prealabil) operația pe masto-idă și lipsa plămânului drept. Dar tot ce a putut să spună despre fractura gleznei a fost: „Nu am nici o informație despre aceasta”.

Mai târziu persoana de care era vorba a confirmat că de fapt el și-a fracturat glezna cu ani în urmă, și că aceasta îi cauza dureri pe vreme umedă. Transfer de gânduri? Noi nu înțelegem în acești termeni; gândul nu a fost în mintea îndrumătorului, pentru că el nu a știut nimic despre fractura gleznei. Nu a fost probabil nici în mintea cazului analizat, în acel moment.

Dar, tu poți obiecta că, s-ar fi putut să fie în acel moment în mintea ta. Da, ar fi putut să fie. Un alt caz: Un cursant face un studiu de caz și arată că o femeie are o cicatrice la cot, provenită de la o fractură. Îndrumătorul nu a avut informație despre aceasta și a conversat cu femeia, care a spus că niciodată nu s-a accidentat la cot. Apoi, după câteva zile femeia a povestit aceasta mamei sale. Mama ei și-a amintit că ea s-a accidentat la cot, când avea trei ani! Este acesta un transfer de gând?

Energia psihică pe care oamenii o transmit este cea mai puternică, când supraviețuirea lor este pusă în joc. De aceea, în multe cazuri ESP spontană este implicată în accidente și în moarte subită.

Din această cauză, exercițiul nostru final este un studiu de caz, învață să perceapă semnalele psihice mai slabe, și mai slabe până când într-o zi este capabil psihic să se conecteze cu oricine, la care se gândește, chiar dacă persoana nu este în dificultate. Prin practică noi devenim din ce în ce mai sensibili.

În experiențele mele mai vechi am învățat că, copiii demonstrează capacități psihice mai accentuate decât adulții. Copiii sunt mai puțin îngrădiți de Beta decât adulții și sensul realității lor nu s-a dezvoltat atât încât să vorbească numai despre ceea ce pare logic. După ce a fost dezvoltată baza Controlului Mental, s-a proiectat un experiment pentru perfecționarea structurii ședințelor studiilor de caz, descrise anterior. Așa cum se poate vedea, tehnicile mele mai vechi diferă mult de cele de astăzi.

Doi copii, Jimmy și Timmy au fost antrenați în Controlul Mental. I-am separat, punându-i pe fiecare în camere diferite, fiecare cu câte un experimentator, premergători ai îndrumătorilor de astăzi. Un copil, Jimmy, a fost solicitat să intre în nivelul său Alfa, și să creeze

ceva - orice - în imaginația sa. În același timp Timmy, în altă cameră a intrat în nivelul său Alfa, și a fost solicitat să descopere ceea ce Jimmy făcea. Jimmy a spus experimentatorului său „Eu fac un camion mic. Are o culoare verde și roțile roșii”.

Experimentatorul lui Timmy a întrebat „Ce face Jimmy acum? „

„O - el face un camion mic, o jucărie”.

„Bine, descrie-l”.

„O, el este vopsit în verde, iar roțile sunt roșii”.

Acesta este un studiu de caz la un nivel mult mai subtil decât cele pe care eu le-am condus la adulți, în clasele noastre. Trebuie să exersezi pentru „a deveni ca și copiii mici”.

### **CAPITOLUL XIII**

#### **FORMEAZĂ PROPRIUL TĂU GRUP DE EXERSARE**

Aș dori să te ajut ca, prin citirea acestei cărți, să-ți dezvolți capacitățile mentale, așa cum facem noi la cursurile de Control Mental. Exercițiile vor fi intense și de durată, dar vor fi aplicații plăcute. Exercițiile pe care vi le ofer, pot fi efectuate individual. Într-o lună sau două când vei fi capabil să profiți de aceste exerciții, vei fi gata de analiza cazurilor deja descrise. În acel moment, vei avea necesitatea ajutorului altora, în condiții controlate cu grijă. Iată ceea ce trebuie să faci:

Înainte ca să începi primul exercițiu din această carte, formează un grup de cel puțin șase indivizi compatibili, care învață să practice și ei exercițiile. Păstrează legătura cu ei în timp ce progresezi și când fiecare din grup este gata - când fiecare ajunge să-și însușească exercițiile - adunați-vă să lucrați asupra cazurilor. Dedicăți o zi întreagă pentru primul exercițiu. Fiecare va aduce cel puțin patru fișe, în care să fie cuprinse numele, vârsta, domiciliul unei persoane grav bolnave, pe o pagină, precum și natura afecțiunii pe cealaltă. Totul va fi descris cu lux de amănunte - acestea te vor ajuta în momentul în care va sosi timpul verificărilor.

Începe prin a proiecta mental într-un mental. Nu vei avea cuburi și cilindri metalici cum avem la curs; tu poți utiliza în schimb monede pentru argint și cupru, un inel de aur, un magnet micuț pentru fier. Toți veți examina toate aceste obiecte cu atenție, apoi veți intra la nivelul vostru și vă veți imagina câte un obiect la distanța de un metru în față, deasupra nivelului ochilor. Imaginați-vă obiectul mărindu-se până aproape la mărimea camerei, apoi intrați în el și faceți diferite teste.

Fă același lucru cu fructe și legume, și în final cu un animal de casă preferat. Poți considera acest exercițiu un succes, atunci când fiecare a simțit o diferență distinctă între proiecțiile examinării ale unui obiect sau ale altuia. Nu este necesar ca rezultatele fiecărui test să fie clare și detaliate; numai că experiența totală, a fiecărui obiect, să fie distinctă de experiența altor obiecte. Impresiile tale pot fi opuse în întregime față de altele. Aceasta contează mai puțin, lucrul important este ceea ce tu ai descoperit; aceasta devine punctul tău de referință.

Eu nu am dezvoltat încă o modalitate care să te ajute la invocarea sfătuitoarelor, utilizând paginile tipărite. Dacă ești capabil să-ți dai seama cum lucrezi singur, în final, vei putea foarte bine să-ți atingi țelul, fără ei, dar toate acestea le vei realiza mult mai lent.

Pentru a lucra asupra cazurilor așezați-vă doi câte doi, cum o facem la cursurile de Control Mental. În capitolul XII vei găsi cuvintele spuse de către îndrumător clarvăzătorului când îi prezintă cazul. Acestea sunt exact acelea pe care noi le folosim la curs și pe care eu le sugerez grupului tău să le folosească de asemenea.

Am menționat că ar trebui să faci aceasta în condiții controlate cu grijă. Iată ce cred eu că trebuie să faci:

1. Alege un loc liniștit unde nu vei fi întrerupt sau perturbat.
2. Să fii sigur că fiecare membru al grupului a practicat toate exercițiile din această carte, în ordinea corespunzătoare și a avut succes cu ele.
3. Puneți-vă de acord dinainte ca nimeni să nu se „auto-laude”. Probabil că la început cineva din grupă va avea succese mai spectaculoase decât restul. Aceasta nu înseamnă că el este „cel mai bun” sau în nici un caz superior; el, pur și simplu, a reușit primul. Cineva poate să nu înceapă să opereze clarvăzător în primele cinci sau șase întâlniri, dar adesea cei mai lenți se dovedesc a fi cei mai buni clarvăzători.
4. Dacă, poate cunoști un absolvent al cursului de Control Metal, roagă-l să colaboreze cu voi. Dacă el a continuat exersarea Controlului Mental, el vă va fi de un imens ajutor. Dacă a lăsat cunoștințele să adoarmă, o scurtă reîmprospătare cu ajutorul acestei cărți

sau o recapitulare cu cursanții la cu~sul de Control Mental (repetarea cursului nu se plătește) îl va readuce înapoi.

5. Când tu ești clarvăzătorul, debarasează-te de îndoielile tale și cufundă-te în ce faci. Ascultă-ți simțămintele - intuiția - dar mai mult decât orice, să nu încerci să cauți explicații pentru ce ai găsit. Să nu spui, „O, aceasta nu poate să fie” și să aștepti o altă impresie. Primul gând este adesea mai corect decât ceea ce se întâmplă la următorul gând.

Continuă să vorbești! Scanează corpul de sus până jos și descrie ceea ce vezi.

6. Când ești îndrumător nu încerca să sugerezi. Tu dorești mult ca el să reușească, dar să știi că nu-1 ajuți dacă-i spui: „Du-te înapoi la piept. Sigur nu vezi nimic în „neregulă”? Nu spuneți clarvăzătorului că greșește. În primele stadii, când pot exista cel mai mare număr de greșeli, ceea ce se întâmplă adesea, de fapt se datorează faptului că, clarvăzătorul abordează alte cazuri decât cel pe care îl lucrează. Eroarea este relativ minoră și poate fi corectată cu puțină practică. Cuvintele descurajatoare venite de la un îndrumător pot duce la blocarea unui individ. Cel mai bine spune: „Eu nu am nici o informație despre aceasta”.

7. Fii răbdător. Dacă mai mult de o jumătate de milion de oameni ca tine au avut succes, sigur vei avea și tu. Când exersezi singur sau cu o grupă ocazională, lucrul va dura un timp mai îndelungat, dar nu vād de ce te-ai grăbi!

8. Când toată lumea începe să aibă succese de rutină cu lucrul la caz, continuați împreună cu grupul vostru, continuați întâlnirile, continuați să lucrați la cazuri împreună. Veți deveni mai buni și mai buni, până când într-o zi veți fi capabili să lucrați cazurile singuri, devenind mai sensibili la mesajele subtile ale vieții de toate zilele, și nu numai la semnalele foarte puternice venite de la boli grave.

9. Nu folosi niciodată ca și caz persoanele de față. Este o distincție evidentă între aceste persoane și lucrul asupra unei persoane aflată la distanță. În prima situație avem de-a face cu un proces de diagnosticare, ceea ce este treaba medicilor licențiați și cadrelor medicale; în a doua situație este vorba de o detecție clarvăzătoare, ceea ce este în acord cu legea.

10. Când descoperi ceva anormal, într-un caz pe care-1 lucrezi, nu te grăbi să-i comunicai noutățile. Aceasta intră în sarcina medicului. Sarcina ta este să-ți dezvolți capacitățile clarvăzătoare, ca să-1 poți ajuta pe el și pe alții din punct de vedere clarvăzător - și legal. Pur și simplu corectează mental ceea ce ai detectat. Detectează mental și corectează mental.

Încă de la începutul acestui capitol ți-am atras atenția să nu dai prea mare importanță cine va avea succes încă de prima dată. Am învățat această lecție în anul 1967, când am predat la una din primele mele clase. Unul din cursanți era Jim Needham, instructor de zbor. Totul îi mergea bine până în ultima zi a cursului. Atunci însă toate cazurile lucrate de el, au fost un eșec total. Din grupul de 32 de persoane, nici unui cursant nu i-a mers așa de rău.

Cu toate acestea, Jim a văzut ce bine le merge altora, succes după succes. Dacă ei pot va putea și el, așa că și-a făcut un plan pentru a exersa cu soția, care a făcut cursul împreună cu el. Soția lui decupa din ziare istorisiri despre victimele unor accidente. În fiecare seară Jim cobora în nivelul său și încerca să lucreze aceste cazuri ea îi spunea numele, vârsta, sexul și domiciliul; iar el îi descria leziunile pe care aceștia le aveau. Apoi ea citea nume din cartea de telefoane, și el încerca să intuiască profesia lor. După șase luni de eșecuri totale, a apărut o străpungere, el a obținut primul succes la caz. Și apoi altele

Formează propriul tău grup de exersare / 103

și altele. El este acum împreună cu mine în Laredo, responsabil de pregătirea instructorilor de Control Mental, și este unul din cei mai de încredere clarvăzători ai noștri. Mai mult, Jim poate opera clarvăzător fără să intre în nivel. Această capacitate a devenit o componentă a vieții lui de toate zilele.

Într-o seară fiind în Beta, sau nivelul exterior conștient, Jim ajuta o clasă să-și invoce sfătuitoarii. A văzut un bărbat negru uriaș, îmbrăcat într-o haină neagră brodată cu aur care purta o brățară groasă de aur cu pietre prețioase, apropiindu-se de o cursantă.

Cursanta l-a respins și el s-a apropiat de altul, când a dispărut în aura acestuia.

Când exercițiul s-a terminat, prima cursantă a povestit că a avut numai un sfătuitoar. A apărut un al doilea, dar acesta era Otello; l-a găsit prea înspăimântător. Al doilea cursant a exclamat: „Eu l-am primit pe Otello. Nu a venit imediat, dar era acolo la sfârșitul

exercițiului".

Poate nu ai nevoie să perseverezi așa de mult ca Jim Needham - acesta este un lucru foarte rar - dar succesul poate apărea mai încet decât ai vrea, aceasta nu înseamnă că nu ai capacitate clarvăzătoare. Înseamnă că vei avea succes ceva mai târziu.

#### **CAPITOLUL XIV**

#### **CUM SĂ AJUTĂM ALTE PERSOANE PRIN CONTROL MENTAL**

Detectarea bolilor la persoane necunoscute este ceva uimitor, însă niciodată nu a reprezentat scopul final al experimentului. Către corpul asupra căruia ne proiectăm atenția, vom proiecta și vindecarea.

Este evident că există o energie inclusă în proiectarea mentală, o energie dirijată de intențiile minții noastre. Dacă se schimbă aceste intenții de la colectarea informațiilor la vindecare, vom schimba și efectul energiei.

Cum corelăm intențiile noastre cu această energie, astfel să se realizeze ceea ce dorim? Intenția, în sine, este ca și voința. După cum am spus în capitolul despre controlul obișnuințelor, voința în sine, nu valorează prea mult. În timp ce detectăm anormalități prin vizualizarea lor, vizualizăm și ceea ce dorim, adică organismul respectiv fără anormalități. Aceasta este vindecarea clarvăzătoare. Este ceva simplu.

În cele mai multe cazuri de vindecare, pe care vrei să le rezolvi, nu este necesar să stăpânești tehnica de lucru la caz. Poți deveni ușor un vindecător clarvăzător eficient prin utilizarea ecranului tău mental, pe care-l folosești pentru rezolvarea problemelor. De fapt, poți obține rezultate, chiar în faza inițială de meditație și vizualizare.

Posibilitățile vieții, de multe ori, sunt într-un echilibru nesigur. Un mic impuls poate schimba acest echilibru, în direcția în care dorești tu. Câteodată însă, există situații când s-a produs deja un dezechilibru și pentru atingerea stării de echilibru este nevoie de un clarvăzător cu mai multă experiență - ceea ce vei deveni. Dacă, mai întâi, aștepti să fi foarte eficient în Controlul Mental și doar apoi începi vindecarea clarvăzătoare, atunci vei pierde posibilități prețioase de a ajuta.

Eu am început să vindec cu mult timp înainte de a definitiva Controlul Mental; de fapt, nici nu aveam o metodologie de vindecare bine stabilită. Am încercat metodă după metodă, cu rezultate diferite. Cel mai important lucru este că nu am așteptat și că am avut un număr semnificativ de vindecări, ceea ce m-a făcut vestit ca vindecător în zona de graniță dintre S.U.A. și Mexic. Mulți au crezut că am aptitudini speciale sau puteri supranaturale; însă eu am citit și am experimentat până am dezvoltat simțul.

Una din primele vindecări ale mele arată cât de diferite au fost metodele mele. În 1959 am auzit de un preot parohial, de lângă Laredo, care de 15 ani avea dureri mari de genunchi. El era adesea imobilizat la pat. Suferea din cauza durerii și a lipsei de mobilitate, dar ceea ce-l deranja cel mai mult era că în timpul liturghiei nu putea să îngenuncheze. Episcopul i-a dat dezlegare, dar sârmanul om nu putea să scape de sentimentul că, compromitea sfântul ritual.

Am mers la el să-l vizitez. „Cred că aș putea să vă ajut”, i-am spus. „Nu sunt medic, dar de 12 ani mă ocup de parapsihologie și am avut rezultate foarte asemănătoare cu cele obținute de vindecările prin credință pe care Dumnezeu voastră le cunoașteți”.

Îndată ce am spus cuvintele „rezultate foarte asemănătoare cu cele obținute de vindecările prin credință”, preotul a devenit mai îngrijorat pentru mine decât pentru el însuși. Parapsi-hologie?

„Niciodată n-am auzit de o asemenea știință. Sper să nu faceți nimic care ar dezaproba Sfânta Noastră Biserică”.

I-am explicat, cât mai bine am putut, câteva din principiile parapsihologiei pe care le-am învățat, și cum pot fi declanșate vindecările. Se pare că ceea ce i-am spus nu era în contradicție cu cunoștințele lui teologice. A promis că va reflecta asupra acestor lucruri și că poate o să mă cheme în curând. Privirea lui de compasiune și sunetul neîncrezător al vocii lui nu mi-au dat mare speranță că voi auzi de el din nou. Știam însă că el se va ruga pentru mine, ca să fiu protejat de acele pericole amenințătoare, care, după părerea lui, erau atât de serioase că periclita ce...?

După o lună m-a chemat și din nou am stat pe marginea patului său.

„Jose, după cum știi căile Domnului sunt ciudate. După câteva zile de la vizita ta, am primit o circulară cu rezumatul unei cărți scrisă de un frate din ordinul nostru. Am găsit un capitol întreg dedicat parapsihologiei, despre care mi-ai povestit atunci. Acum eu înțeleg

noțiunile puțin mai bine și sunt dispus să te las să lucrezi asupra mea".

Am stat la el mai mult de o oră și i-am povestit despre lecturile mele și câteva aspecte din activitatea mea. Cu cât am stat mai mult cu acest om cu atât mi-a plăcut mai mult. La sfârșit, el a obosit și a fost timpul să plec.

„Este bine! Când începem tratamentul“?, a întrebat el.

„Părinte deja am început“.

„Nu înțeleg“.

„Acest lucru este de natură mentală, părinte, și în timp ce discutăm am început lucrul“.

În acea noapte, am făcut restul lucrului. În dimineața următoare m-a sunat preotul, care era surprins și bucuros, că starea lui de sănătate s-a ameliorat în timpul nopții.

După trei zile de la vizita mea, el putea să se plimbe și să îngenuncheze, și de atunci nu l-au mai durut genunchii. Miracol? Nu, un fenomen absolut natural. Iată ce am făcut.

În timpul discuției care a durat mai mult de o oră amândoi eram treji și relaxați, iar aceste două condiții ajută la vindecare. Tema discuției noastre a întărit încrederea lui în parapsihologie. În munca de clarvăzător, încrederea are aceeași importanță ca și credința, în religie. Între timp, am început să-l vizualizez sănătos și ceea ce este la fel de important am învățat să-l plac din ce în ce mai mult. Iubirea este o forță uriașă și am dorit-o să fie de partea noastră.

Am făcut încă ceva pentru pregătirea lucrului din noaptea aceea. Ca să-l pot vizualiza mai târziu, l-am examinat pe preot - în fața lui, senzația avută când îi strângi mâna, diferite expresii ale lui și maniere, sunetul vocii lui, toate sentimentele trăite în prezența lui. Acesta a fost „lucrul introductiv“.

Peste câteva ore când preotul dormea, iar eu eram acasă, am făcut restul lucrului. Ce am făcut atunci, este cu totul diferit de ceea ce fac acum. Am învățat că energiile psihice sunt transferate mult mai eficient când supraviețuirea este în pericol cum am menționat în capitolul precedent. În loc să intru în nivelul meu, cum aș face acum, eu mi-am ținut respirația, vizualizându-l pe preot complet vindecat. Au trecut câteva minute până ce corpul meu a țiptat după aer. Am continuat să mă țin de imaginea preotului fiind sănătos. În acest timp creierul meu izbucnea într-un țipăt psihic, iar energia acestui țipăt a transmis imaginea unei stări de sănătate perfectă, acolo unde trebuia să se ducă. În sfârșit am respirat, convins că problema era rezolvată. Și așa a fost. Metoda pe care o predau și pe care o folosesc acum este mult mai ușor de efectuat pentru clarvăzător și la fel de eficientă. Simplu, învață să utilizezi ecranul mental, clar și cu încredere. Dați-mi voie să vă descriu etapele acestui procedeu pas cu pas:

1. Este folositor, deși nu este neapărat necesar, să cunoști starea persoanei pe care dorești să o vindeci. Poți afla aceasta fie pe cale clarvăzătoare, fie pe cale obiectivă este indiferent.

2. Intră în nivelul tău meditativ și proiectează această persoană pe ecranul tău mental, așa cum este ea, cu bolile pe care le are. Plasează o altă imagine pe ecran la stânga, arătând că ceva este făcut pentru corectarea problemei. (Dacă nu ai cunoscut persoana și încă nu ești pregătit pentru lucrul cu cazurile, atunci încearcă să afli cum arată în realitate, ca vizualizarea ta să fie cât mai exactă).

3. Acum proiectează pe ecran - și mai la stânga - imaginea vie a persoanei în stare perfect sănătoasă plină de energie și optimism. În meditație profundă ești receptiv pentru ceea ce îți spui ție însuși. Acest moment deosebit este esențial dacă reușești să ai certitudinea că imaginea acestui om fericit este o imagine reală; nu că va deveni reală, ci că este reală. Motivul acestui lucru este că, la acest nivel de meditație în Alfa și Teta, mintea ta este legată de cauze, iar în Beta mai mult de efecte. Prin vizualizare cu convingere în Alfa și Teta, „contezi“. Nu acorda atenție faptului că ai impresia că manipulezi timpul folosind „este“ în loc de „va fi“. La acest nivel timpul este altceva. Vizualizează rezultatele dorite ca și cum ar fi fost obținute.

Se pare că printre legile universului există o Cartă a Drepturilor, care garantează tuturor, indiferent de nivelul cunoștințelor, indiferent dacă suntem deștepți sau proști, că putem lua parte în determinarea lucrurilor legate prin intermediul dorințelor, credințelor și așteptărilor noastre. Marcu arată în Noul Testament, că acest lucru a fost spus mult mai frumos, acum 2000 de ani: „Toate câte cereți, rugându-vă, să credeți că le-ați primit și le veți avea“.

În timp ce vizualizezi această persoană perfect sănătoasă. va apărea un moment foarte plăcut când vei simți că ai făcut destul. Este plăcut pentru că este un simțământ de împlinire. Numără de la unu la cinci ca să ajungi în Beta; „te vei simți treaz și mai bine

decât înainte".

Cu cât vei exersa mai mult această tehnică, vor avea loc mai multe coincidențe minunate și vei crede mai intens, ceea ce în schimb va produce mai multe coincidențe minunate, îndată ce ai învățat să folosești ecranul tău mental, poți începe declanșarea acestei reacții în lanț.

Deși tehnicile de vindecare prin credință și pe cale psihică pot fi diferite, eu cred că principiile lor și rezultatele lor sunt aceleași. Ritualurile vindecării prin credință diferă de la o cultură la alta, dar au același efect dublu: evocă un nivel profund al minții și întărește credința și așteptarea.

Mulți vindecători utilizează metode extenuante. Ei pierd energie și uneori slăbesc într-o singură ședință. Asta nu este necesar. De fapt metodele Controlului Mental au efect opus. Odată ce am simțit sentimentul de împlinire, simțim elanul -nu mic, ci foarte puternic și într-adevăr ne trezim „simțindu-ne mai bine decât înainte". Am găsit că vindecarea altora este bună și pentru vindecător.

Mulți vindecători cred că nu se pot autovindeca. Unii cred că dacă ar încerca și-ar pierde puterile. Am demonstrat că acest lucru nu este adevărat, în repetate rânduri. Mulți cred că este necesar să fie în prezență cu persoana pe care o vindecă pentru „a-1 atinge cu mâna". Pentru cei dintre noi care nu sunt nici medici licențiați, nici persoane oficiale bisericești, acest lucru este ilegal. Mai important este când e vorba de legi mai largi nu este necesar. Vindecarea fără prezența bolnavului funcționează.

Când vorbim despre acest lucru, la cursurile de Control Mental, cităm adesea cazul unui slujitor al unui Centurion, pe care Hristos l-a vindecat de la distanță. Hristos nu l-a văzut pe slujitor, dar din relatările Centurionului a aflat de suferința lui. „și slujitorul lui a fost vindecat în acea oră".

O mică observație: Observați că în credința populară când avem o dorință - când vedem stele căzătoare sau când stingem lumânările pe tort - suntem ademeniți să nu spunem ceva despre dorința noastră. Această taină este probabil ceva mai mult decât un joc copilăresc; cred că aici se ascunde o mare înțelepciune. Ținând dorința noastră - sau mai precis vizualizarea vindecării - secretă se pare că evităm risipirea energiei ei și poate că o și amplificăm. Din această cauză eu și mulți dintre cei care predau sfătuim cursanții să-și țină pentru ei lucrul lor asupra vindecătorilor. Când Hristos spunea după o vindecare a sa: „aveți grijă să nu afile nimeni", El nu dorea să se ascundă. El avea motive mult mai adânci.

## ***CAPITOLUL XV CÂTEVA PRESUPUNERI***

Materialul prezentat în carte, de la capitolul III și XV, ca și cursul de Control Mental au drept scop să te ajute să utilizezi mai bine propria ta minte, într-un mod nou, pentru rezolvarea multitudinii de probleme care copleșesc pe fiecare. Ceea ce am scris, este rezultatul celor treizeci de ani de studii și experimente. Așa cum vezi, întotdeauna am lucrat într-un domeniu foarte practic, poate pentru că m-am născut foarte sărac și viața mi-a prezentat probleme practice încă de la început.

De-a lungul acestui drum mi s-a părut normal să meditez asupra celor mai multe descoperiri care m-au uluit. Din cauză că am fost influențat de o mulțime de lecturi, de colaboratorii mei mai instruiți și poate mai ales de bogatele tradiții creștine, ideile mele sunt în mică măsură originale.

Unul din lucrurile cele mai uluitoare a fost că niciodată descoperirile mele care s-au dovedit funcționale, nu au fost în conflict cu convingerile mele religioase. De-a lungul secolelor a fost o relație încordată între știință și religie. Personal niciodată nu am simțit acest lucru. Ceea ce m-a uluit și mai mult a fost că descoperirile mele nu au venit niciodată în conflict cu nici una din credințe, sau mai mult, cu nici o concepție recunoscută despre lume. Printre absolvenții noștri entuziaști, sunt atei, protestanți, catolici, evrei, musulmani, budiști și hinduși, împreună cu oameni de știință și licențiați din domenii de diferite specialități.

Ar însemna că nu există valori inerente în Controlul Mental? Oare metodele pe care le-am dezvoltat, nu sunt nici bune nici rele, la fel ca tabla înmulțirii? Am spus că voi reflecta în acest capitol, dar despre întrebările de mai sus am o convingere, fermă, pe care cred că o pot susține logic. Permiteți-mi să o exprim într-un mic catehism:

1. Are Universul legi? Desigur - știința se ocupă cu descoperirea lor.
2. Putem încălca aceste legi? Nu. Putem să sărim de pe acoperișul unei clădiri și să

murim, sau să ne rănim, dar legile nu sunt încălcate. Numai noi ne-am rănit.

3. Poate universul gândi despre el însuși? Știm că o parte din el poate reflecta asupra propriei existențe: noi înșine. N-ar fi logic să presupunem și despre întreg același lucru?

4. Universul este indiferent față de noi? Cum ar putea fi? Noi suntem o parte a universului, iar el ne răspunde.

5. Suntem în sinea noastră buni sau răi? În meditație când suntem în contact direct cu noi înșine nu putem să facem nici un rău, dar suntem în stare de multe fapte bune.

Dacă experiențele mele n-ar fi demonstrat valabilitatea punctului 5, eu și părerea mea despre realitate ar fi fost cu totul altfel.

Cea mai bună definiție pe care am auzit-o despre realitate: este ea un vis, pe care îl împărțim cu toți. Avem doar cea mai vagă idee ce este într-adevăr. Ceea ce gândim, cum vedem lucrurile, este mai mult decât propriile noastre convingeri, într-adevăr, lucrurile care sunt departe de noi nu sunt mai mici; iar lucrurile solide nu sunt cu adevărat solide. Totul este doar energie. Diferența între culoare și sunet, între radiația cosmică și imaginea televizorului este frecvența, sau ceea ce face energia și cât de rapid. De asemenea, materia este energie, după cum am învățat din formula  $E=mc^2$  - este o energie care face altceva fiind în altă stare. Un lucru interesant despre energie - într-o lume a contrariilor; sus - jos, negru -alb, rapid - lent, energia nu are opozant. Aceasta din cauză că totul este energie, inclusiv tu și eu, precum și ce gândim. Gândirea creează și consumă energie, sau mai precis transformă energia.

Acum poți vedea de ce găsesc eu diferențe între un gând și un lucru.

Pot gândurile să influențeze lucrurile? Desigur, energia poate. Pot gândurile să influențeze evenimentele? Desigur energia poate.

Timpul este energie? Răspunsul la această întrebare este ipotetic, din cauză că timpul prezintă pentru noi atât de multe înfățișări. Noi credem că cunoaștem bine timpul, privindu-l într-un fel, dar dacă-l privim altfel, pare diferit.

Ca să ne legăm șireturile de la pantofi sau să traversăm strada, ar fi bine să percepem timpul ca o trecere în lămie dreaptă din trecut prin prezent spre viitor. Trebuie să gândim în acest fel, pentru a trece zilnic prin viață, la fel cum credem convențional, că soarele răsare și apune, de parcă teoria lui Copernic s-ar fi dovedit a fi greșită. Din această perspectivă, putem să ne amintim trecutul, să trăim prezentul și să privim nesigur în viitor.

Din altă perspectivă, lucrurile stau altfel. În Alfa și Teta putem privi la fel de bine în trecut ca și în viitor. Lucrurile care vor veni, își proiectează umbrele înainte, iar noi putem învăța să le vedem. Această capacitate este cunoscută sub denumirea de „premoniție”.

Pe vremea când am câștigat la loteria mexicană era mult mai puțin recunoscută. Dacă în Alfa și Teta viitorul poate fi văzut aici și acum, atunci el trebuie să transmită înainte un fel de energie, cu care putem să ne acordăm. Timpul trebuie să fie și el o formă de energie pentru că el trimite oriunde orice fel de energie.

Acum câțiva ani când mă ocupam de hipnoză, am descoperit ceva foarte ciudat despre modul în care percepem timpul. Atunci i-am condus pe doi din copiii mei prin regresie, și dacă schimbarea se petrecea brusc din prezent în trecut, ei se înclinau spre dreapta. La fel se întâmplă cu călătorii dintr-un autobuz care se oprește brusc călătorii alunecă în față.

Copiii au simțit că se înclină spre dreapta, atunci când au călătorit în trecut. Când au revenit în prezent situația s-a schimbat și ei s-au înclinat la stânga. Multe din experiențele mele cu diferite persoane au confirmat aceste fapte.

Mai târziu, când am trecut la meditația dirijată, renunțând la hipnoză, am dorit să învăț cum se poate realiza mișcarea în timp înainte și înapoi. M-am întors către est, pentru că disciplinele orientale indică orientarea în acea direcție, dar orientarea spre est nu a avut nici o influență. Apoi am presupus că voi avea capacitate de mișcare mult mai mare în timp dacă, luând în considerare cele observate în experiențele sub hipnoză, voi pune viitorul în stânga mea iar trecutul în dreapta mea.

Pe această planetă, soarele răsare la est și apune la vest. Dacă în timpul meditației mă întorc spre sud, atunci estul va fi în stânga mea, vestul în dreapta, iar eu voi fi orientat în direcția curgerii timpului pe planetă.

Eu nu știu dacă am descoperit sau nu direcția în care trece timpul pe pământ; ceea ce știu este că orientarea spre sud mă face să mă ghidez mai bine în timp și de asemenea, pot să mă mișc mai ușor în timp.

Vom trece acum la o problemă mai serioasă. În capitolele anterioare, am amintit de



câteva ori de Inteligența Superioară. Este oare un mod subtil cu care mă refer la Dumnezeu? Eu nu pot demonstra ceea ce voi spune. Trebuie să vorbesc cu credință. Răspunsul este nu. Inteligența Superioară nu înseamnă Dumnezeu. Scriu cu majuscule aceste cuvinte cu tot respectul, dar ea pentru mine nu este Dumnezeu.

Se pare că universul funcționează cu o eficacitate incredibilă fără cea mai mică pierdere. Atunci când pun un picior în fața celuilalt nu pot să cred că una din preocupările lui Dumnezeu este să aibă grijă să nu cad, nu este nici grija Inteligenței Superioare, este a mea. Am fost programat genetic să învăț să merg - aceasta este munca lui Dumnezeu. Acum regularitatea pașilor depinde numai de mine.

Totuși în viață apar situații mai aparte, când am nevoie de o informație care nu poate fi obținută prin cele cinci simțuri, pentru a lua o decizie. Atunci eu apelez la Inteligența Superioară. Uneori am nevoie de un sfat de o importanță capitală. Atunci mă adresez lui Dumnezeu. Mă rog.

Eu înțeleg diferitele nivele de inteligență ca o continuitate, începând de la materia neînsuflețită, trecând apoi la vegetale, la animale, la om, la Inteligența Superioară și apoi la Dumnezeu. Am stabilit științific căile de comunicare cu fiecare nivel, de la materia neînsuflețită la Inteligența Superioară. Am condus experiențele în condiții controlate care au fost verificate, prin repetare; oricunde urmează instrucțiunile acestei cărți sau urmează cursul de Control Mental le poate reproduce. Iată ce înțeleg eu prin „științific”. Toate celelalte reprezintă reflectare și credință; asta nu.

Încă o teorie: Din punct de vedere al evoluției, noi, oamenii am terminat recent o treaptă a evoluției dezvoltarea creierului uman. Această etapă s-a încheiat: avem toate celulele din creier pe care a trebuit să le primim. Următorul stadiu de dezvoltare este deja în desfășurare: dezvoltarea minții noastre. Capacitățile psihice speciale care încă sunt considerate neobișnuite, vor deveni normale pentru toți oamenii, exact așa cum sunt pentru absolvenții de Control Mental și pentru cei ce citesc și urmăresc îndrumările acestei cărți.

Din toate aceste reflecții de mai sus se poate observa că am o imagine proprie despre lume, despre adevăr și realitate. Este îndreptățit să întreb: „Cursanții de Control Mental ajung pe baza experienței lor la un punct de vedere asemănător”? Nu, nici pe departe. Vă dau un exemplu.

Un număr uimitor de mare din cei care practică Controlul Mental devin vegetarieni. Colaboratorul meu apropiat Harry McKnight, a devenit recent vegetarian. Eu, însă, savurez cu j plăcere o friptură bună.

## ***CAPITOLUL XVI***

### ***LISTA DE CONTROL***

O dată ce ți-ai însușit toate tehnicile descrise - dacă ești asemenea majorității absolvenților de Control Mental - poți să utilizezi tehnicile cu care obții rezultate mai bune, iar pe celelalte poți să le neglijezi. Poți să-ți reîmprospătezi ușor cunoștințele și să obții rezultate bune, dacă faci o scurtă trecere în revistă a acelor pe care le-ai neglijat. Ca să-ți economisești timpul, iată o listă a tuturor tehnicilor descrise în capitolele III până la XIV:

1. Cum să învățăm să medităm dimineața	30
2. Cum să părăsești nivelul tău de meditație	31
3. Cum să medităm în orice perioadă a zilei	31
4. Prima treaptă a vizualizării: Ecranul tău Mental	32
5. Primul pas în meditația dinamică	34
6. Cum rezolvăm problemele prin meditație	35
7. Cum să utilizăm tehnica celor Trei Degete pentru a ne reaminti imediat	46
8. Trepte spre învățarea Rapidă	47
9. Cum să ne reamintim visele	50
10. Cum să visăm soluțiile problemelor	52
11. Cum să scăpăm de obiceiurile rele: Supraalimentația	65
Fumatul	69
12. Cum să funcționăm din punct de vedere clarvăzător	71
13. Cum se face vindecarea clarvăzătoare	72

14. Cum să ne autovindecăm	73
15. Cum să îmbunătățim căsnicia	81
115	

## **CAPITOLUL XVII**

### **UN PSIHIATRU LUCREAZĂ CU CONTROL MENTAL**

În capitolele anterioare Jose a explicat Controlul Mental și a dat instrucțiuni detaliate cum îl poți pune în aplicare. Tu vezi în Controlul Mental cum sunt utilizate nivelele foarte adânci ale conștiinței și te poți întreba ca și mulți alții, dacă nu cumva există un pericol în cercetarea ta - poate pentru prima dată, a puterilor adânci ale minții tale.

Jose și colaboratorii lui din conducerea organizației Controlului Mental, arată că pe baza experienței de până acum, se poate spune că față de avantajele antrenamentului, nu au fost evidențiate nici cele mai mici „efecte negative” colaterale ca să folosim un termen medical. Cu alte cuvinte, aceasta înseamnă că până acum nu a ajuns la cunoștința lui Jose și colegilor săi, din partea absolvenților cursului, a nici unei probleme legate de sănătate.

Un absolvent al Controlului Mental, un medic specialist, a examinat siguranța Controlului Mental pe bază de teste de aciditate. Este vorba de dr. Clancy D. Mc. Kenzie, un psihiatru și psihanalist remarcabil din Philadelphia, director al Serviciului de Consultații psihiatrice din Philadelphia, membru al Centrului Psihiatric din Philadelphia și un medic practicant foarte activ. El se ocupă de asemenea de mult timp de Yoga și de alte discipline care utilizează meditația, biofeedback și de par psihologie.

Ca o parte a studiilor sale, în acest domeniu, el a participat în anul 1970 la cursul de Control Mental. „Am dorit să văd dacă ei învață într-adevăr clarviziunea, așa cum au susținut un număr din pacienții mei care au beneficiat de acest curs. M-am convins că ceva psihic se întâmplă și de atunci mi-am consacrat mult timp și efort pentru a investiga aceasta mai departe”.

Interesul pentru Control Mental a fost stârnit de două lucruri: un comentariu al lui Sigmund Freud făcut spre sfârșitul carierei sale și ceea ce s-a întâmplat la cursul de Control Mental Freud a spus că cea mai promițătoare direcție pentru psihoterapie în viitor este mobilizarea spre energiile bolnavilor. Dr. McKenzie a observat în modul cel mai clar la participanții cursului de Control Mental, că își utilizează energiile despre a căror existență nu aveau cunoștință până acum.

Dar am mai observat în plus și altceva la acest curs. „Trei persoane din treizeci erau agitate emoțional, iar la a patra persoană starea de stabilitate era sub semnul întrebării. Care putea fi cauza? Ar putea cursul să precipite o modificare patologică emoțională sau ei erau deja bolnavi când au venit la curs? Erau unii pacienți ai mei tulburați și beneficiau de curs, având doar noroc?”

Cea mai practică cale de a răspunde la aceste întrebări, considera el, era testarea oamenilor înainte și după curs. Testul avea ca scop să scoată în evidență acele modificări ascunse care erau cele mai responsabile de vulnerabilitatea psihologică. Au început studiile, împreună cu colegul său Dr. Lance S. Wright, profesor de psihiatrie la Universitatea Penn-sylvania. În următorii patru ani și jumătate, 189 de bolnavi psihici au participat în mod voluntar la activitățile cursului de Control Mental. Pentru a face teste cât mai complete, ei s-au concentrat pe un studiu mai detaliat pe acei bolnavi din grup care erau psihotici, care aveau psihoză la limită sau care erau recuperați din stare psihotică. Erau în număr de 75 de bolnavi.

Conform observațiilor lor, efectul benefic al cursurilor asupra sănătății oamenilor, prin rezultatele obținute, nu l-a surprins pe dr. McKenzie și dr. Wright. Era o îmbunătățire considerabilă a sănătății mentale la acești bolnavi psihici.

Pentru cei interesați în controlul strict și concluzii precise ale studiilor științifice, inserăm câteva detalii. Din grupul de 75 de bolnavi, 66 erau pacienții dr. McKenzie. Ei reprezentau 100% totalul bolnavilor psihotici și psihotici la limită ai săi care au dorit să participe la curs.

La începutul investigațiilor au fost trimiși la curs bolnavii, cu multă grijă, unul câte unul, pentru a putea fi controlați de aproape, urmărindu-se eventualele influențe nocive asupra lor sau asupra anturajului cursanților. De asemenea, ei erau trimiși așa cum descrie dr. McKenzie în „perioada lor mai stabilă”. Mai târziu și-au dat seama că poate să-i trimită la curs și într-o stare mai puțin stabilă; patru dintre ei prezentau chiar deliruri patologice Mai

târziu a putut să trimită la curs mai mulți bolnavi agitați deodată; uneori au participat șase sau chiar mai mulți bolnavi.

Ca o parte din studiile sale, a testat 58 din acești bolnavi înainte și după curs pentru a putea sesiza modificările care s-au produs. Testul, Experiential World Inventory, conține 400 de întrebări care apreciază percepția personală a realității -oarecum asemănător cu vestitul test al petelor de cerneală Roschach, dar în formă scrisă. Diferențele dintre punctajul obținut înainte și după curs au fost impresionante: la 36 dintre bolnavi s-a remarcat îmbunătățirea spectaculoasă a percepției realității, la 21 dintre bolnavi rămâne aproximativ aceeași, și doar la un singur bolnav s-a constatat o scădere.

Persoana la care punctajul a scăzut, era un bărbat de 29 de ani cu schizofrenie catatonică care - pentru prima dată în viața lui - și-a întrerupt tratamentul medicamentos și a început să meargă la întâlniri cu fete. „Din punct de vedere clinic” - spunea dr. McKenzie, „el a avut mai multă energie emoțională și a devenit mai optimist în urma antrenamentului. Totuși, întâlnirile l-au aruncat într-un conflict și au început să apară tulburări la două săptămâni după curs. Nu a avut însă nevoie de spitalizare”.

Acești bolnavi, desigur erau sub tratament psihoterapie -mulți deja de un an sau chiar mai mult - ceea ce a dat dr. McKenzie o deosebită șansă să observe schimbările clinice apărute după curs. Iată unele din remarcile sale-

Un bărbat schizofrenic de 30 de ani, își închipuia înainte că era sub comanda, trimisă telepatic, să ucidă pe cineva. Din fericire, niciodată nu a găsit persoana corespunzătoare. În timpul ședințelor de tratament, după curs, a fost capabil pentru prima dată să discute despre „sistemul său delirant”. Energia sa emoțională a devenit mult mai mare, și a privit mai clar viața. Curând s-a reîntors la studiile sale școlare și a obținut chiar trepte de doctorat. „Capacitățile sale au fost direct legate de absolvirea cursului”, a explicat dr. McKenzie.

Dintre cei 28 de bolnavi care sufereau de diferite tipuri de depresie (de involuție, psihotică, schizo-afectivă și maniaco-depresivă), 26 s-au simțit mult mai bine după curs. Ceilalți doi care prezentau o depresie accentuată au avut remisiuni nu numai conform testului, dar erau în stare la fel cu ceilalți să lucreze asemenea probleme, pe care înainte nu erau capabili să le rezolve.

O femeie de 21 de ani, era hotărâtă să se sinucidă, fiind într-un stadiu inițial al unei psihoze acute. L-a asigurat pe dr. McKenzie că nu va putea să o ajute și că oricum ea se va sinucide. Doctorul i-a propus să participe la un curs. La sfârșitul săptămânii, doctorul era „absolut surprins: femeia a reacționat mai bine decât mulți alți pacienți. A fost cea mai spectaculoasă remisie pe care am văzut-o vreodată”.

Femeia și-a găsit o nouă liniște, a devenit mai rațională, și gândurile ei n-au mai luat-o razna. De asemenea, subliniez: a dispărut o mare parte din pesimismul său adânc. Într-un raport clinic, doctorii McKenzie și Wright spun „spitalizarea și dozele mari de medicamente n-ar fi putut-o calma într-o

I H I W

,i i

1Jf ff"•'

^, ;•

>t'i t '> l"

#### 120 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

asemenea măsură. A repetat cursul după două săptămâni și starea ei s-a îmbunătățit în continuare. Schimbările au fost spectaculoase; „De-a lungul următoarelor șase luni capacitatea ei de a-și controla starea patologică s-a îmbunătățit continuu”. După un an dr. McKenzie a considerat-o perfect recuperată din faza acută a bolii sale.

Desigur, psihozele sunt tulburări mentale grave. Nevrozele sunt mai puțin grave. Dintre cei 189 de bolnavi, participanți la cursul de Control Mental, 114 sufereau de nevroză. Toți aceștia au beneficiat de asemenea de pe urma cursului. Rezumând observațiile lor clinice în lucrarea mai sus menționată, doctorii au scris:

„Cei care au continuat să exerseze Controlul Mental după terminarea cursului au putut să-și schimbe viața în mod considerabil, dar și cei care n-au exersat în mod sistematic, au putut să utilizeze tehnicile în timpul crizelor, atunci când erau obligați să facă față stresului sau trebuia să ia decizii importante. Toți au avut impresia de expansiune a minții, o revelație că pot să-și utilizeze mintea pe alte căi. Entuziasmul grupului a crescut spre sfârșitul cursului și mulți dintre ei au remarcat o creștere a energiei emoționale.

La grupul celor agitați s-a observat, de asemenea, o schimbare clinică importantă. Numai la unul s-a remarcat (bolnavul de 29 de ani care a început să meargă la întâlniri) o ușoară indispoziție. Ceilalți au beneficiat mai mult sau mai puțin de aceste exerciții. Multe persoane cu afect plat (cu răspuns emoțional redus sau absent) au prezentat entuziasm pentru prima dată în viața lor. Părea că există o schimbare în energia emoțională după curs și o îmbunătățire a stării afective. Ei aveau o privire mai pozitivă asupra viitorului lor, și unii din ei au înțeles mai bine procesele lor psihotice. Bolnavii cu deliruri patologice aveau în mod categoric mai puține crize

Un psihiatru lucrează cu Controlul Mental / 121

delirante după exerciții. Ei erau mai relaxați și s-a redus anxietatea. Bolnavii au învățat să se bazeze pe propriile lor resurse în înțelegerea problemelor lor, în tratarea lor și în rezolvarea lor, și au fost capabili de a-și mări încrederea în sine".

Fiindcă toți pacienții în afară de unul din cei 189 au beneficiat de curs, dr. McKenzie a tras concluzia drept care cursul este „mai mult decât sigur și benefic pentru bolnavi; poate deveni o parte integrantă a psihoterapiei". În prezent el recomandă tuturor pacienților săi să urmeze cursul de Control Mental. S-a observat că la unii pacienți durata tratamentului a fost scurtată cu până la doi ani prin tehnicile Controlului Mental.

Una din tehnici - Controlul Viselor -, spunea el „poate foarte bine să se dovedească a fi o schimbare majoră în psihiatrie. Este o cale rapidă și de încredere pentru înțelegerea și rezolvarea problemelor".

Stăpânind analiza Freudiană, dr. McKenzie nu vede nici un conflict între modul de interpretare freudian a viselor spontane și modul în care absolvenții Controlului Mental interpretează visele lor programate. „Dorința visului freudian devine dorința de a avea un răspuns", explică el. Însă, avertizează că „este necesar să ne asigurăm că o anumită dorință inconștientă din vis nu va înlocui dorința conștientă de a avea răspunsul".

O bolnavă care a fost un timp în observația doctorului McKenzie, i-a telefonat că dorește să fie spitalizată din cauza unor dureri în torace și stomac. I-a spus că ar fi mai bine să se interneze într-o secție a spitalului de psihiatrie. Telefonul nu a fost o surpriză; se aștepta să-1 primească. Starea ei mentală se înrăutățise.

La spitalul de psihiatrie, dr. McKenzie i-a propus bolnavei să-și programeze visele pentru a primi răspunsuri la următoarele patru întrebări: Care este problema? Unde este? Care este cauza? Cum poate să scape de acestea?

Hi

122 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

Iată visul bolnavei: Ea, soțul ei și cei trei copii ai lor, mergeau cu mașina de-a lungul unei serpentine. A început să ningă, iar mașina a derapat de pe carosabil. Nu după mult timp, mașina a fost acoperită cu zăpadă. Soțul i-a propus să oprească motorul; au venit 8-10 oameni din oraș pentru a-i scoate de sub zăpadă. Când au ieșit din mașină cei trei copii dispăruseră.

Un pic mai departe drumul se termina brusc. Un alt drum se termina într-un unghi drept, care cotea ușor ducând de asemenea în alt drum - o autostradă, situată tot la un unghi drept.

Ascultând reconstituirea acestui vis, dr. McKenzie a suspectat-o că descrie traseul tractului intestinal și a rugat-o să deseneze o hartă a acestui drum întortocheat. Bolnava l-a desenat și, desigur destul de bine, drumul urma destul de precis traseul tractului intestinal uman - toate în proporție corespunzătoare. Mai mult, o examinare medicală a găsit o obstrucție care corespundea exact cu locul unde mașina derapase de pe drum - locul în care intestinul subțire pătrunde în cel gros. Cu alte cuvinte, visul acestei femei (ea nu avea nici o cunoștință de anatomie, nu terminase cursurile superioare ale școlii) a localizat exact obstrucția în acel segment de 2,5 cm a tractului de aproape șase metri a tractului intestinal!

Analizând mai departe: Conform sistemului de simboluri al visului ei, zăpada era un produs lactat care a provocat durerile intestinale și a declanșat obstrucția.

Sfatul soțului său de a opri motorul mașinii era - din nou în sistemul de simboluri - cel mai bun sfat care se putea da: A însemnat „oprește alimentarea cu combustibil a corpului; stop mâncării".

Cei 8-10 oameni care i-au dezgropat din zăpadă reprezintă în limbajul visului, degetele celor două mâini. Aceasta ar putea reprezenta vindecarea „punerea mâinii" sau operația. Dispariția copiilor reprezintă împlinirea dorinței. Ea dorea să-i scoată din calea ei pentru a determina pe soțul ei să-i acorde mai multă atenție.

Dr. McKenzie a transferat-o la un alt spital din cauză că normal, o obstrucție intestinală necesită o intervenție

Un psihiatru lucrează cu Controlul Mental / 123

chirurgicală de urgență. Cu toate acestea - înarmată cu înțelegerea visului său și cu cunoștințele obținute prin cursurile de Control Mental, a puterii minții asupra corpului, plus anticiparea operației - ea a început să-și rezolve obstrucția. O oră după diagnosticul pe baza visului doctorul McKenzie, diagnosticul era confirmat medical în spital, dar bolnava și-a eliberat obstrucția și intervenția chirurgicală nu mai era necesară. Chirurgul ei era uluit.

Dr. McKenzie a aflat mai târziu că această femeie a mai fost operată de patru ori pentru ocluzie intestinală, în ultimii 20 de ani și chirurgii i-au spus că de fiecare dată obstrucția era localizată în același loc. Părea că ea a învățat să-și creeze boala de fiecare dată când avea o necesitate psihologică pentru a-și crea boala. Mai târziu a consultat-o pe fiica ei de 18 ani, care avea o problemă - era gravidă, deși nu era măritată. „Ce să fac?”, a întrebat ea. Din nou el a recomandat un Control al Viselor pentru găsirea răspunsului. În visul ei a apărut un bărbat. I-a spus: „Naște copilul, așteaptă trei ani, mărită-te pe urmă mută-te din acest stat”.

„Nu pot să-i dau un sfat mai bun”, a spus dr. McKenzie. Procentajul divorțurilor la tinerii de 20 de ani este de 80%, așa că o așteptare de trei ani acasă este indicată. Bărbatul era persoana potrivită pentru fată, dar pentru a realiza o căsătorie reușită, trebuia să plece de acasă departe de părinți.

În alt caz Controlul Viselor a condus la o tehnică terapeutică complet nouă, care a scurtat cu mulți ani durata terapiei. Bolnava își luxa articulațiile de la mâini de fiecare dată când soțul ei întârzia mai mult de 10 minute de la cină. Dr. McKenzie a încercat luni de zile să-i explice bolnavei că atunci când ea se gândea că răspunde la întârzierea soțului ei, ea trăia acum experiența unui simțământ vechi din copilărie, când tatăl ei alcoolic nu venea acasă. Dacă ar fi înțeles acest lucru, femeia nu și-ar mai fi luxat articulațiile de la mâini, dar dr. McKenzie nu reușea să o lămurească. Femeia trebuia să facă un tratament psihoterapie încă doi ani, de două ori pe săptămână. Dr. McKenzie i-a sugerat să-și programeze un vis.

' fslj 'f Uf l "n"!fi

■ I IJ "PI '

"tjtp-ll

124 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

Visul ei a fost un vis deosebit de creativ și problema ei s-a rezolvat peste noapte.

Ea a visat că dr. McKenzie a înregistrat pe o casetă declarații foarte iritante. Ea asculta această casetă acasă și înregistra propriile ei reacții pe o a doua casetă. Apoi dădea cea de-a doua casetă a dr. McKenzie pentru interpretare. La fiecare din interpretările lui ea exclama: „O, ce proastă sunt!” Interpretarea medicului a arătat că ea confundă cele două realități diferite: trecut și prezent. Visul ei a făcut-o să înțeleagă acest lucru pentru prima dată; niciodată nu și-a mai luxat articulațiile.

„Acest remarcabil vis programat a vindecat-o total pe pacientă. Un control efectuat după trei ani a confirmat că ea se simte bine în continuare” a raportat dr. McKenzie.

Un alt pacient suferea de claustrofobie și se chinuia de aproape un an să ajungă la cauza bolii. Cazul s-a dovedit a fi foarte interesant. Într-un vis programat, el și alte trei persoane erau într-un dreptunghi schițat pe pământ de o sfoară. În exteriorul acestui dreptunghi, la un dm colțuri era un alt dreptunghi, mai mic, de asemenea schițat de o sfoară. Fiecare a încercat să iasă din dreptunghiul mai mare prin dreptunghiul mai mic.

Semnificația acestui vis devine clară când zona mai mare este privită ca uterul mamei iar cea mai mică ca și colul uterin. La exterior era o pășune verde cu vaci (sânii).

Unul din colegii pacientului a fugit spre dreptunghiul mai mic dar a fost oprit de o barieră invizibilă (peretele uterului). De catarama curelei lui era legată o coardă cu cutii de conserve (cordonul ombilical).

Pacientul știa că trebuie să iasă cumva de acolo dar s-a hotărât să-i lase să iasă mai întâi pe ceilalți. Acest lucru a determinat un sentiment de enervare de scurtă durată, ca atunci când trebuie ținută o cuvântare - ceva care trebuie făcut, chiar dacă va deveni stresant sau anxios (traumă la naștere) - dar îl aștepta relaxarea, o dată ce se va termina totul. Celelalte trei persoane din dreptunghi erau frații și sora sa. Acest vis unic i-a oferit

pătrunderea psihologică de care

Un psihiatru lucrează cu Controlul Mental / 125

avea nevoie pentru lămurirea cauzelor claustrofobiei. Ceea ce face în mod particular interesant acest vis, nu este faptul că duce persoana respectivă în perioada anterioară nașterii -acest lucru este relativ frecvent - ci faptul că face referire la o „barieră invizibilă”. „Oare aceasta ar putea să însemne” se întreabă dr. McKenzie - „că există posibilitatea clarviziumi înainte de naștere?” Dr. McKenzie își sfătuiește pacienții să utilizeze Controlul Mental; de asemenea el utilizează Controlul Mental pentru tratarea pacienților săi. „O înțelepciune covârșitoare mă cuprinde când utilizez Controlul Viselor”. Într-o noapte el a programat un vis despre un pacient al său, un om de 27 de ani, care nu ieșise de doi ani cu o fată. Femeile erau împotriva lui, „de altfel nu erau bune de nimic”. În visul său, dr. McKenzie s-a auzit spunând: „Pentru mme e în regulă dacă tu nu ai avut niciodată relații heterosexuale”. Data următoare când pacientul s-a plâns de femei, dr. McKenzie i-a spus exact aceleași cuvinte.

A mers. Pacientul era șocat. Evitarea femeilor a fost modul lui de a se opune tratamentului; dar acum nu mai mergea. Pe deasupra, el a intrat în panică la gândul că niciodată nu va mai avea relații normale cu o femeie.

În acea noapte a avut-o.

Dr. McKenzie, care a devenit consultant pentru metoda de Control Mental Silva, continuă să cerceteze noi moduri de utilizare ale Controlului Mental, pentru îmbunătățirea și accelerarea tratamentului psihiatric. În același timp, el caută căi de utilizare ale Controlului Mental în domenii mai largi ale practicii medicale - diagnosticarea bolilor.

Primul pas al cercetării sale este de a găsi modul de măsurare a credibilității tehnicilor de Control Mental în lucrul pe cazuri. După trei ani de cercetare el crede că este aproape de ceea ce el numește „planul de cercetare absolut”, care elimină toate variantele și identifică numai parametrul care trebuie măsurat. Scopul lui este de a pune lucrul asupra cazurilor în scop medical.

#### 126 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

Câteodată pentru stabilirea diagnosticului medical este nevoie de explorări chirurgicale sau de medicamente, ceea ce produce disconfort, sau este periculos pentru bolnavi; nici o tehnică de diagnostic nu este precisă în toate cazurile. Diagnoza clarvăzătoare nu este periculoasă pentru pacient, presupunând că poate fi demonstrată acuratețea ei. La acest lucru lucrează dr. McKenzie

Mai întâi el a încercat noul plan de cercetare la Cursul de absolvenți ai Controlului Mental, o clasă de 30 de persoane. Precizia rezultatelor a fost de două sute de ori mai mare decât dacă s-ar fi produs dm întâmplare. A fost mulțumit, dar a dorit să perfecționeze metoda în continuare și să aranjeze datele pentru prelucrare pe calculator.

Planurile lui au fost verificate de departamentul de statistică de Universitatea Pennsylvania și a ajuns la concluzia că trebuie eliminate variabilele care îngreunează cercetările clarvăzătoare și astfel măsurătorile lui vor fi exacte.

În circulara de la cursul de Control Mental, erau desenate două corpuri umane (vezi pagina 127-128) cu cercuri, pe care cititorii trebuie să le bifeze Li s-a dat apoi, ca și în lucrul pe caz, numele vârsta sexul și domiciliul a două persoane care erau bolnave Nu s-a comunicat natura bolii de care sufereau cele două persoane, nici dr. McKenzie nu știa acest lucru. Doctorul dm Florida, care le-a dat aceste cazuri, a comunicat această informație numai după ce a aflat rezultatele.

În noul program de cercetare este esențial să se dea două cazuri și nu numai un caz. Acest lucru permite dr. McKenzie să elimine presupunerile. De exemplu dacă pacientul A a avut o leziune pe glezna stângă, iar pacientul B nu a avut, atunci orice semn care a ajuns la glezna stângă a pacientului B ar putea fi socotit doar o presupunere. Dacă cmci cititori bifează glezna stângă a corpului B, atunci este justificată afirmația că tot atâtea semne vor fi presupuse nejustificat și în cazul A. Acum să considerăm că 50 de cititori marchează glezna stângă a cazului A. Dr. McKenzie scade din acest număr cele cinci

tai  
Un psihiatru lucrează tu Controlul Mental / 127

#### CAZUL A

**IMPORTANT!** Scopul acestui experiment este detectarea corectă a localizării anomaliei sau afecțiunii Limitați-vă activitatea la detecție și nu la influențarea bolii pe parcursul experimentului

#### Instrucțiuni

1 Debbie Veccio are 23 ani și locuiește în Miami, Florida Are o problemă de natură

medicală iar tu ai putea să o ajuți Întră în nivelul tău de Control Mental și imaginează-ți-o pe Debbie împreună cu dorința ta de a-i localiza boala Atunci când crezi că ai localizat boala, marchează UN SINGUR cerc din diagrama alăturată, cel mai apropiat de zona pe care ai simțit-o sau ghicit-o

Important: Dacă marchezi mai mult de un cerculeț, răspunsul tău nu va fi luat în considerare

Așteaptă cel puțin 10 minute

înainte de a trece la cazul B

128 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

2 CynthiaCohenare21 ani și locuiește în Miami, Florida Are o problemă de natură medicală iar tu ai putea să o ajuți Întră în nivelul tău de Control Mental și imaginează-ți-o pe Cynthia împreună cu dorința ta de a-i localiza boala Atunci când crezi că ai localizat boala, marchează UN SINGUR cerc din diagrama B, cel mai apropiat de zona pe care ai simțit-o sau ghicit-o Deoarece acest exercițiu este destinat exclusiv detecției, nu încerca să corectezi boala.

Un psihiatru lucrează cu Controlul Mental / 129

care reprezintă pe cei care au presupus la nimerală va considera că 45 erau relevante din punct de vedere clarvăzător. Cu ajutorul computerului a fost apreciată semnificația statistică a rezultatelor.

Pentru acest lucru, cele două cazuri trebuie să fie diferite. Dacă cele două cazuri au leziuni la glezna stângă, atunci această metodă de eliminare a răspunsurilor non psihice nu se poate utiliza.

Doctorul din Florida a greșit fără voie a dat două cazuri care întâmplător aveau leziuni în aceeași zonă a corpului. Dr. McKenzie și-a schimbat planul și rezultatele le-a interpretat prin altă metodă. În loc să compare cazul A cu cazul B a comparat cel mai mare număr de răspunsuri corecte cu cel mai mare număr următor de răspunsuri. Deși calculatorul i-a spus că rezultatele pot fi întâmplătoare în proporție de abia unu la un miliard, el totuși nu consideră experimentul său relevant din cauză că planul său de cercetare nu a putut fi urmat

Planul său de cercetare cuprinde mult mai multe aspecte decât le-am amintit aici și a efectuat multe alte experiențe care au condus așa cum afirmă el la „rezultate semnificative din punct de vedere statistic”. Proiectul său complet este în măsură așa de semnificativ încât în mod sigur vom auzi de el mai mult atunci când își va perfecționa tehnica în continuare. În locul unor simple cercuri folosite, pentru însemnarea locului unei boli, le va da absolvenților Controlului Mental liste ale bolilor; în felul acesta pot să ajungă la un diagnostic specific.

„Aceste studii premergătoare” - spune el - „înseamnă un grad mare de semnificație statistică. Eu sunt pregătit cred, să trag concluzii din ele. Este însă foarte multă muncă de detaliu. Dacă și investigațiile ulterioare se vor încheia cu rezultate asemănătoare, atunci va fi posibil ca medicii să fie ajutați de clarvăzători în stabilirea diagnosticului lor într-un mod mult mai de încredere. De asemenea aceste cercetări vor avea un mare impact asupra medicinei. Este însă prematur să vorbim cu certitudine acum, dar tind spre acest țel”.

130 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

Directorul cercetărilor al Controlului Mental, Wilfrid Hahn, un biochimist și fost președinte al Mind Science Foundation, împărtășește speranța dr. McKenzie. „Din secolul al XIX-lea de când cercetările psihice se efectuează cu metode științifice, întotdeauna au pus sub semnul întrebării factorii necontrolați (uneori necunoscuți). Chiar dacă dr. McKenzie obține un impact medical, așa cum afirmă, eu consider că este necesar să se facă cercetări suplimentare. Eu cred că el va obține într-adevăr un impact medical utilizând metodele lui de cercetare. El trebuie să-și concentreze atenția numai asupra răspunsurilor psihice - eliminând factorii perturbatori; așa cum un chimist care caută în apă urmele unui element poate să elimine apa și toate celelalte elemente, exceptând doar pe acela pe care-l studiază”.

CAPITOLUL XV în

STIMA DE SINE VA CREȘTE

„În cea mai mare parte a timpului petrecut în această viață, ne subapreciem. Dacă am petrece numai jumate din acest timp gândindu-ne cum să biruim în viață, atunci ne-am

da seama că suntem mai puternici decât credem" - citat din revista Chicago Tribune după actrița-cântăreață Carol Lawrence. Ea s-a înscris la cursul de Control Mental la recomandarea unei alte cântărețe Marguerite Piazza, absolventă a acestui curs. Într-adevăr mulți dintre noi sunt legați de idei limitate referitor la cine suntem și ce suntem în stare. În curând vei trăi bucuria distrugerii acestor limite și vei găsi o nouă libertate. Când vezi de ce ești capabil, încrederea în tine va crește, în acest domeniu s-au făcut multe studii. Ele se referă la grupuri mari de persoane fără probleme speciale precum și la grupuri cu probleme de subapreciere a propriei persoane -studenți, alcoolici, drogați, prizonieri și săraci.

Mai întâi să analizăm studenții. Cursurile de Control Mental s-au predat în 24 de universități, 16 licee și 8 școli generale, adesea figurând în planul de învățământ. Am putea aștepta ca rezultatele obținute să fie diferite, pentru că același curs este predat în diferite școli, la studenți și elevi de diferite vârste și diferite condiții sociale și culturale. Dar nu este așa - rezultatele sunt atât de uniforme, încât acum putem afirma cu siguranță că ele se pot prevedea. Dacă se introduce Controlul Mental în școală, atunci elevii devin mai hotărâți, mai independenți, pentru că ei au acum o capacitate

131

liJ-rf.Jj.il>!,) 1.1 I 1

!■/: a •

)" » "" I ' 'it?

132 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

mai mare de rezolvare a problemelor într-un mod propriu. Cu alte cuvinte crește puterea propriului EU (ego). Acest fapt a fost cuantificat științific de Dr. George De Sau, fost Director al Educațional Researce for Silva Mind Control și fost Director al Counseling and Testing de la Williamsport (Pennsylvania), Area Community College.

Primul test s-a desfășurat în anul 1973 la liceul Hallahan din Philadelphia, pe un număr de 2000 de elevi, care au participat la curs. Au fost aleși la întâmplare 220 de elevi, care au completat Formularele de Personalitate pentru Liceu, înainte de curs cu o săptămână și apoi după două săptămâni de la terminarea cursului. Formularul cuprindea 140 de întrebări, pe baza cărora se poate cuantifica cu precizie imaginea propriului EU.

Această imagine completă a propriului EU poate fi apoi conturată ca un fel de portret cu 14 caracteristici - aventuros, plin de vervă, sigur de sine, etc. Testul este des utilizat în cercetare și în consiliere personală. Portretele imaginii propriului EU a celor 220 de elevi au fost combinate într-un singur profil de grup, fiind apoi comparate înainte și după curs. Rezultatele: schimbare majoră în direcția creșterii puterii ego-ului, a siguranței de sine, a calmului și îndepărtarea de nerăbdare, nesiguranță și indiferență. În anumite privințe studenții nu s-au schimbat - de exemplu în raporturile de dominare și, supunere influențabilitate și încapățănare. După cursul dsj Control Mental, elevii au avut mai mult respect față de ei înșiși.

Prin trecerea ciclurilor vieții, se schimbă și imaginea noastră despre noi înșine de la o zi la alta, în mod normal. Dacă ar face un test pe un grup ales la întâmplare pe care l-am repe trei săptămâni mai târziu am putea evidenția o schimbări Cei care au elaborat testul au studiat și acest lucru. Schimbările întâmplătoare care ar putea avea loc accidental au distribuție normală. Ele au fost cuantificate. Pentru evaluări rezultatelor la liceul Hallahan a fost necesar să se determine dacă numărul schimbărilor observate depășește pe același

Stima de sine va crește / 133

de schimbările întâmplătoare care s-ar putea produce. Iată ce s-a găsit:

Pentru a se produce din întâmplare schimbări pozitive în fața personalității de aceeași amploare ca cele apărute după Controlul Mental la Liceul Hallahan, ar fi trebuit să se dea acel test de o mie de ori pe un grup ales aleator, pentru a avea o singură șansă de a se suprapune rezultatele.

Cauza schimbărilor nu este întâmplătoare se datorează Controlului Mental. Joe Clarck, un ziarist la publicația „Philadelphia Daily News” a intervievat câțiva elevi, care urmau cursul, în timpul pauzei de masă. Într-un articol care a apărut m 27 septembrie 1972, el o citează pe Kathy Brady în vârstă de 13 ani, care își rodea unghiile de la opt ani: „întotdeauna îmi rod unghiile când sunt nervoasă. În această dimineață când eram în sala de curs am dorit să-mi rod unghiile, dar nu le-am ros. Mi-am spus: „Nu-ți roade unghiile!” Am închis ochii ■ ^î m-am relaxat”.



Pat Eisenlohr l-a spus că nu se mai bate cu fratele lui mai mic, ceea ce nu s-a mai întâmplat până acum. „Mi-am spus nu are rost să te înfurii. De ce să mă bat? și nu m-am bătut. În această dimineață am scăpat și de o durere de cap spunându-mi că durerea de cap va trece. Știu că pare ciudat dar totul este adevărat”.

Să comparăm acum rezultatele acestei școli cu cele obținute ni alte două școli: un liceu catolic din Lawrenceville, Pittsburg, și cea de-a doua la St. Fidelis, un seminar catolic. La Lawrenceville și St. Fidelis ca și la Hallahan, cea mai mare schimbare a fost puterea ego-ului cursanților. Este de subliniat că această schimbare a fost uniformă - în fiecare școală profilul grupului s-a îmbunătățit în așa măsură, încât dacă ar fi avut loc prin întâmplări singulare s-ar fi realizat doar în proporție de 1 la 1000. Aceeași schimbare s-a realizat și pentru calm în cadrul a două școli: Hallahan și Lawrenceville și una mai mică la St. Fidelis. În toate cele trei instituții siguranța de sine a crescut semnificativ, dar diferențiat ca mărime.

N”!

y - Hrf”H”»V|N|  
] 'ț

134 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

Rezultatele găsite, din care cele prezentate sunt numai o parte, nu l-au mulțumit pe De Sau. Deși era mulțumit de rezultatele pozitive și era satisfăcut de uniformitatea avantajelor prin Control Mental, totuși lipsea ceva. Testarea unui grup înainte și apoi după două săptămâni după cursul de Control, Mental nu arată dacă aceste avantaje sunt de durată. Testarea după patru luni arată însă acest lucru.

Dr. De Sau a făcut aceste teste la Lawrenceville și St. Fidelis și a fost surprins de cele constatate. Pentru toate caracteristicile - puterea ego-ului, siguranța de sine, calmul - elevii de la ambele școli prezentau acum îmbunătățiri mult mai mari decât după două săptămâni de curs de la terminarea exercițiilor. În referatul lui, dr. De Sau conchide: Probabil schimbările observate la studenți pot fi cel mai bine evaluate prin perspectiva d-lui John Hoit, educator și autor. El consideră că procesul educațional predă învățarea prostiei prin creșterea anxietății, vinei și dependenței față de mediul extern pentru aprobare sau dezaprobare - condiții pentru a produce conformism, nevroze, comportare robopatică, neglijând dezvoltarea umană și îmbunătățirea educației. Credem că și alte instituții sociale se găsesc în aceleași condiții.

Datele studiului menționat mai sus semnaleză cel puțin din punct de vedere educațional, o alternativă proaspătă, viabilă. Schimbarea în direcția unui punct de referință interior, este un factor al întâmplării care este persistent și puternic după cursul de Control Mental -un alt mod de a spune: recunoașterea de către individ a propriei lui valori și un pas important în direcția autocontrolului, ceea ce este opus existenței din afară de către alții. În cele mai multe școli unde se predă cursul de Contre Mental profesorii sunt obligați și ei să participe la acest

Stima de sine va crește / 135

Cauzele sunt destul de evidente, dacă ne gândim la avantajele antrenamentului - profesorii devin mai calmi, mai răbdători și studenților le este mai ușor să petreacă timpul la cursurile lor.

Este cunoscut că un profesor care așteaptă mai puțin de la un elev primește mai puțin, iar unul care așteaptă mai mult primește mai mult. Profesorii care au participat la cursul de Control Mental au aflat în mod direct despre „Carta Legilor Cosmice”, prezentată de Jose în capitolul XIV, care este valabil pentru întreaga omenire. După curs, nici un profesor nu-și poate bate joc de nici un „echipament mental” - el cunoaște prea bine capacitățile imense ale fiecărei minți omenești. În această situație poate să devină un profesor mai bun, chiar dacă elevii lui n-au auzit de Controlul Mental.

Dar când elevii și profesorii sunt absolvenții cursului de Control Mental, în clasă au loc multe lucruri deosebite.

O profesoară din Buffalo îi învața pe studenți să se „acorde” cu George Washington și alte personalități ale trecutului, aju-tându-i astfel să studieze istoria, utilizând tehnica lucrului asupra cazurilor, tehnică învățată în ultimele ore ale cursului de Control Mental. În acest fel ei trăiesc istoria. Mai târziu, în timpul examenelor, elevii se „acordă” cu ea și găsesc confirmarea răspunsurilor lor.

O altă profesoară, de colegiu, propune studenților săi să se „acorde” cu filozofii pentru explicarea unor probleme care nu sunt clare în scrierile lor. „Metoda funcționează”, spune ea.

Doamna Joe Lytle, o instructoare de Control Mental din Virginia Beach este încântată să lucreze cu tineri între 7 și 17 ani. O parte din experiențele ei au apărut în ziarul „Ledger-Star” din Norfolk în 16 iulie 1975, sub titlul: „Elevii excelează după cursul de Control Mental”. Unul din cursanții ei urma un tratament medicamentos pentru hiperkinezie. Mama acestui copil hiperactiv povestea următoarele: „După curs, schimbările au fost pur și simplu fantastice. Băiatul meu a renunțat la medicamente, iar notele au crescut de la nota 6-7 la 9 și 10.”

136 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

Controlul Mental l-a făcut să perceapă că el are puterea să se schimbe”.

Alt elev de liceu a trecut de la nota 7 la 10 după terminarea cursului. Altă elevă a avut probleme cu testele de citire, dar după curs a obținut note de 10 la toate testele. După un an abilitatea ei de citire a crescut de la clasa a IV-a la a IX-a.

Practic nu a existat posibilitatea de a face comparație între rezultatele elevilor care au fost la curs și a celor care nu au fost, sau să se măsoare diferențele între două grupuri după aceea, din cauză că în toate cele trei licee unde Dr. De Sau a făcut observațiile, aproape toți elevii au participat la cursul de Control Mental.

Această posibilitate a apărut la Universitatea din Scranton, Pennsylvania. Profesorul Donald L. Angell de la Departamentul Resurse Umane a propus absolvenților la Consultanță de Reabilitare să facă cursul de Control Mental. O parte suficientă din studenți nu au dorit să urmeze cursul, ceea ce i-a permis lui și Dr. De Sau să studieze aceste diferențe. Am dat un test similar cu cel dat în liceu - acesta a fost pentru adulți; pentru 35 de studenți care au făcut cursul și pentru 35 de studenți care nu l-au făcut. Diferențele între cele două grupuri s-au văzut și înainte de începerea cursului. Cei care au vrut să participe la curs conform testului, erau mai receptivi la nou și mult mai direcționați spre ei înșiși. Cei care nu au vrut să urmeze cursul respectau mai mult tradițiile și regulamentele și erau mai practici.

După o lună de la terminarea cursului cele două grupuri au fost testate din nou și pe lângă diferențele remarcate deja, au apărut alte diferențe semnificative. Grupul de Control Mental era mai matur și mai stabil din punct de vedere emoțional, mai sigur de sine, mai relaxat decât celălalt.

Pe scurt acest studiu arată că cei care au urmat cursul de Control Mental se diferențiază de cei care nu au urmat cursul și că această alegere a fost în folosul lor.

Stima de sine va crește / 137

Creșterea încrederii în propria persoană este importantă pentru orice om; acest fapt poate fi important pentru salvarea vieții drogaților, care încearcă să se elibereze de sub influența drogurilor. Controlul Mental are puțină experiență cu drogați, dar experiența obținută s-a dovedit a fi instructivă.

Paul Grivas, Directorul adjunct al Centrului de Control Mental din Manhattan, a vrut să vadă ce ar putea să facă Controlul Mental pentru narcomani. El a început să lucreze cu patru voluntari: doi din ei luau metadonă, iar ceilalți doi heroină. Primii doi au găsit cursul util, dar n-au renunțat la metadonă. Metadonă creează o dependență puternică; ea este utilizată în multe programe de dezintoxicare la heroină. Renunțarea la metadonă este fizic foarte dureroasă și durerile sunt atât de mari, încât spun narcomanii că nu s-au putut concentra la exercițiile de Control Mental.

Un bolnav care lua heroină a avut un scandal în familie în prima zi a cursului și s-a retras. Cel care a rămas la curs a reușit să se dezintoxice - să se elibereze de droguri câteva luni după curs. Mai târziu, el i-a telefonat domnului Grivas spunându-i că din nou ia heroină. El a dorit să reia cursul. Domnul Grivas a petrecut o zi împreună cu el, pentru a-i împășăta cunoștințele de Control Mental și din nou a renunțat la heroină. El nu a mai fost dependent de drog luni de zile; apoi s-a mutat în altă localitate și legătura s-a întrerupt.

A doua încercare de a ajuta drogații prin Control Mental s-a făcut în cadrul unui program special în Bronx, cu 18 oameni toți drogați; unii din ei lucrau la proiect sau erau și organizatori. Ei au relatat că se stăpânesc mult mai bine decât înainte; unii din ei, după câteva luni au reușit să transmită familiilor lor o parte din cunoștințele lor de la curs. Testele de înainte și după curs nu s-au putut efectua din cauză că după trei luni mulți dintre cei 18 drogați nu mai erau disponibili.

Se poate învăța ceva din aceste două experiențe? Da, spune Paul Grivas. Deși nu există încă dovezi statistice, experiențele lui indică două lucruri:

Primul, în cazul drogaților, nu este indicat a se intra în viața drogaților numai printr-un curs de Control Mental de 48 de ore, lăsându-i apoi să lucreze singuri. Pentru cei mai mulți dintre noi este o experiență de transformare permanentă, în timp ce ei, drogații, care trebuie să lupte cu obișnuința de un an sau de o viață întreagă, precum și cu robia psihică și mentală au nevoie de mai mult timp și de întăriri frecvente ale cunoștințelor. Grivas spune: „Dați-mi un program de reabilitare a drogaților unde pot să fac astfel și sunt sigur că voi obține rezultate”.

Al doilea, drogații execută Controlul Mental mult mai ușor decât ceilalți oameni. Domnul Grivas crede că motivul este că Controlul Mental include o stare schimbată a conștiinței; în timp ce majoritatea oamenilor nu a simțit starea schimbată a conștiinței, drogații o fac adesea. Însă până acum ei n-au ajuns la un nivel de conștientă util unde au control în loc să piardă controlul. În acest mod, Controlul Mental înseamnă o promisiune specială pentru ei.

În acest domeniu nu există studii de anvergură, dar dese istorisiri de succes ale absolvenților cursului de Control Mental sugerează că încercarea domnului Grivas este bine fondată.

Iată cazul unui cursant care s-a dezintoxicat singur în anul 1971. De atunci el este încă „curat”.

„Știam că am o problemă gravă: dependența la heroină. Nu am putut înțelege modul în care m-a ajutat un curs numit Control Mental, care susținea printre alte lucruri că ajută oamenii să scape de obiceiurile rele; de altfel înainte am încercat majoritatea metodelor de reabilitare. Eram sceptic, după ce am fost la psihiatri, psihote-rapeuți, în spitale, am urmat tratament cu metadonă, dar doream să încerc totul. Eram convins că nu voi trăi încă trei ani, și că nu voi putea sărbători ziua mea de naștere, la vârsta de 30 de ani dacă nu renunț la heroină

Stima de sine va crește / 139

și la cheltuielile mari pe care le făceam (200 de dolari pe zi) pentru drog”.

„Un obicei este o amprentă pe celulele creierului care este întărită prin repetiție” - spune instructorul de Control Mental. „Schimbă programarea la nivel de cauză în subconștient”, continuă el, „și vei schimba comportarea la nivel de efect, în dimensiunea conștientei exterioare”. Aceasta era logic, dar nivelul meu emoțional îmi spunea că am nevoie de droguri pentru a deveni insensibil la viață și la sentimentele negative, pe care le aveam față de mine însumi. Apoi instructorul mi-a dat o tehnică pentru schimbarea imaginii de sine dintr-o persoană neîncrezătoare fără voință, neputincioasă, într-una încrezătoare, cu voință sigură pe sine, un portret uman sănătos.

Eram sceptic, dar cu o rază de speranță; am început să mă schimb pe mine însumi, în imaginația mea la nivelul Alfa. Mă programam de trei ori pe zi - dimineața, seara și noaptea, că pe 20 iulie la 30 de zile de la prima programare, va dispărea pentru totdeauna nevoia de droguri. Am continuat să iau droguri, în timpul celor 30 de zile, dar în doze din ce în ce mai mici, astfel încât la data planificată să elimin complet dependența de droguri.

În iulie a fost acea zi extraordinară în care n-am mai luat droguri, și de atunci nu m-am mai atins de ele. Era cu totul altfel decât înainte, când renunțam la droguri, iar după câteva zile sau săptămâni reveneam la vechiul obicei. De data asta simțeam cu tot sufletul că într-adevăr nu mai am plăcere pentru drog. Fără un efort de voință fără înlocuitori, fără reprimarea sentimentelor sau dorințelor. A funcționat! În sfârșit, liber"! Alcoolismul, o altă patimă, este mult mai răspândit decât patima drogurilor și întunecă foarte multe existențe - în SUA sunt milioane de alcoolici. Victimele alcoolului doresc de

ț w

asemenea cu ardoare, să învingă sentimente de neputință, insucces și culpabilitate și să-și construiască sentimente de încredere în sine și calm pentru a facilita întoarcerea lor spre sănătate.

Această dorință a fost realizată de 15 alcoolici când au participat la cursul de Control Mental, în 1973 în cadrul unui program de cercetare; cursul s-a ținut în apropierea locului unde ei erau tratați. Rezultatele au fost cuantificate de Dr. De Sau. El a utilizat același test de personalitate pe care l-a folosit înainte, la studenții de la Universitatea Seranton și la fel ca și în studiul anterior a folosit testul prima dată înainte de curs, și a doua oară o lună după curs.

Cel mai mare contrast s-a obținut în comportamentul dinamic. A existat o schimbare în profilul de grup, iar dirijarea s-a făcut către sinceritate și deschidere pentru atingerea scopului, întâmplarea ar putea produce această schimbare doar în procentaj de 1% Alte schimbări au fost asemănătoare cu cele obținute de liceeni și studenți, așa cum le-am descris mai înainte. Ei aveau o putere a ego-ului mai mare, o încredere de sine mai puternică, erau mai relaxați și mai deschiși la experiențe noi - toate caracteristicile valorilor prețioase ale celui care se luptă împotriva alcoolului.

Una din cele mai importante schimbări a fost reducerea anxietății sau „fricii”. Dr. De Sau nota: „Domeniul fricii caracterizat prin tensiuni neurovegetative mari și prin hiperactivitate, poate fi foarte important în înțelegerea comportamentului alcoolicului. Este posibil ca alcoolicii să bea pentru a echilibra simptomele lor fizice și mentale. În situații de frică, alcoolul produce atingerea echilibrului fizic/psihic și micșorează frica. O imagine mai bună despre sine și capacitatea de a manevea frica, poate să ofere o alternativă importantă față de alcool”. Iată mai jos rapoartele de încredere la șase luni de la cursul de Control Mental pentru cei 15 subiecți:

Subiectul 1. După un program de reabilitare de 90 de zile, nu a recidivat. Cursul de Control Mental l-a transformat dintr-un

Stima de sine va crește / 141

om foarte pasiv, închis, într-un om amabil plin de viață, și cu mult umor sec.

Subiectul 2. După cursul de Control Mental nu a mai băut, nu a recidivat și a părăsit institutul și programul de tratament. Se pare că a avut o stare generală bună și-a căpătat încredere în sine.

Subiectul 3. De la tratamentul de reabilitare făcut în cadrul programului de spitalizare nu a recidivat. După cursul de Control Mental a obținut un progres însemnat în programul antialcool.

Subiectul 4. Nici o recidivă, de când era în spital, înainte de a urma cursul de Control Mental. Cursul de Control Mental i-a întărit programul de tratament.

Subiectul 5. Nici o recidivă de la terminarea programului de tratament din spital.

Subiectul 6. Nu a recidivat. Starea lui generală s-a îmbunătățit, fapt reflectat și asupra familiei lui, care s-a stabilizat. De asemenea a luat note mari la colegiu.

Subiectul 7. Nu a recidivat. După cursul de Control Mental a întrerupt programul antialcool. Este evident totuși că trăiește conform programului antialcool. Relațiile familiale s-au îmbunătățit vizibil.

Subiectul 8. Nici o recidivă, de la cursul de Control Mental. Relațiile de familie s-au îmbunătățit foarte mult. S-a făcut un om deosebit de plăcut, a devenit amabil, și cu mentalitatea „lubește-ți aproapele”.

Subiectul 9. Persoana este o femeie, n-a recidivat și acum lucrează.

Subiectul 10. Nu a recidivat. Urmărește conștient scopul, și-a schimbat hotărât limitele auto impuse și caută posibilități pentru un randament mai bun.

Subiectul 11. După curs viața lui a devenit mai bună, ceea ce reiese și din starea generală bună, a familiei lui și caracterizarea de la locul de muncă. Nu a recidivat.

142 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

Subiectul 12. Participă de 12 ani la programul antialcool. De la curs a avut o scurtă recidivă, mai puțin de o oră. Nu a avut altă recidivă.

Subiectul 13. De la ieșirea din spital unde a urmat programul de reabilitare, nu a mai avut recidive. De la Controlul Mental este tot mai mult atras de societate. Se observă o îmbunătățire la serviciu, în familie, etc.

Subiectul 14. De la cursul de Control Mental a recidivat de mai multe ori, dar a reușit să se refacă în propriile lui forțe. El n-a mai fost spitalizat pentru nici o recidivă; ceea ce se întâmpla înainte de cursul de Control Mental.

Subiectul 15. Timp de opt ani a participat cu unele întreruperi la programul antialcool. Înainte de cursul de Control Mental a fost spitalizat de patru ori. În acest timp a recidivat de câteva ori. De la cursul de Control Mental a recidivat de patru ori, în două cazuri a fost internat în spital pe o perioadă scurtă.

Controlul Mental a întărit considerabil puterile celor care luptau împotriva alcoolului, cu excepția unei singure persoane din cele cincisprezece.

Acest mic studiu este destul de limitat pentru a dovedi că, cursul de Control Mental ar trebui acceptat ca o parte integrantă a tratamentului antialcoolic. Starea generală bună a celor care au urmat cursul, fapt stabilit prin teste efectuate, au sugerat celor care caută căi de ajutorare mai eficiente pentru alcoolici că ar putea încerca cu Controlul Mental.

Există o altă situație mult mai răspândită - sărăcia, care duce la pierderea respectului față de propria persoană. În această situație nu este vorba de o opțiune ca în cazul alcoolicilor sau drogașilor. Cauzele sărăciei și remediile împotriva ei se dezbat de mult timp de când există societatea umană. Controlul Mental nu intră în această dezbatere dar poate să ofere un ajutor deosebit de mare, convingându-l pe omul sărac să-și mobilizeze toate puterile și să se ajute pe el însuși.

Stima de sine va crește / 143

S-ar părea că am intrat în această dezbatere, spunând că oamenii săraci trebuie convinși să se ajute pe ei înșiși, ceea ce ar demonstra că ei sunt vinovați de propria lor sărăcie. Acest lucru nu este adevărat totuși, fiecare om sărac poate să se ajute singur, poate să se elibereze din închisoarea lui pentru că găsește în Controlul Mental același lucru ca și alți oameni, adică o capacitate de control sporită asupra propriei vieți.

De aceea am încercat să găsim modul în care Controlul Mental ar putea fi o parte a programului de reabilitare în asistența socială efectuând un studiu pe 41 de persoane, bărbați și femei, care primeau asistență socială.

Este cunoscut faptul că o persoană care și-a pierdut serviciul va înregistra o scădere a respectului față de ea însăși. Din această cauză îi va fi și mai greu să caute soluții și să acționeze pentru a învinge greutățile. Un om învins, un om care se disprețuiește, are un comportament nesigur, când se prezintă pentru un interviu la obținerea unei noi slujbe, și de aceea nu va fi angajat. Respectul pentru el însuși va scădea și mai mult. S-ar putea ca acest om să aibă nevoie de ocrotire socială. Dacă s-ar putea întrerupe acest cerc vicios și s-ar da un impuls real respectului față de el însuși, atunci individul ar putea să ajungă în situația de a se ajuta pe sine.

În mare, acesta a fost raționamentul lui Larry Hildore, Directorul Asistenței Sociale de la Ottawa County Department din Michigan. El a făcut cursul și știa ce rezultate poate să obțină. Nu știa sigur dacă rezultatele ar putea fi măsurate și cum s-ar prezenta aceste măsurători.

Pentru proiectarea programului de cercetare și pentru testare s-a adresat împreună cu Dr. De Sau, doctorului James Motiff de la catedra de psihologie de la Universitatea Hope, Michigan. Pentru testare au utilizat „Tennessee Self-Concept Test”, test care se utilizează în multe domenii și care constă în șase pagini cu sute de întrebări care măsoară cinci aspecte de apreciere a propriei persoane: fizic, moral/etic, personal, familial, social.

Testul s-a dat de două ori, înainte și după curs.

h-ÂH.i-

144 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

Testarea în sine ar putea duce la rezultate bune, așa cum s-a întâmplat prin „efectul Hawthorne”. La jumătatea anilor '20 și începutul anilor '30. Western Electric Company a început un mare program de cercetare pentru a studia influența condițiilor de muncă asupra moralului muncitorilor din întreprinderea Hawthorne din Chicago. Orice se schimba în întreprindere, moralul oamenilor creștea. Introduceau o nouă măsură - moralul creștea; o scoteau - moralul creștea iarăși. Au tras concluzia că oamenii se bucură că li se acordă atenție și de aceea moralul lor creștea.

Pentru măsurarea acestui posibil „efect Hawthorne”, dr. Montiff a testat un alt grup care trăia din asistență socială și care nu au făcut cursul de Control Mental. Ei au fost testați de două ori, dar nu s-au remarcat diferențe între rezultate ca la grupul ce a urmat cursul de Control Mental. Nu s-a creat „efectul Hawthorne”.

Cei care au absolvit cursul și-au schimbat radical părerea despre ei înșiși - schimbare care dacă s-ar fi datorat unei întâmplări ar fi apărut o dată la un milion. Schimbările au fost dramatice sub toate aspectele. Nii absolvenți s-au considerat oameni mult mai buni decât înainte și au simțit că sunt în stare să-și rezolve problemele personale.

Văzând aceste schimbări, dr. Motiff a exclamat: „Acestea sunt cele mai semnificative schimbări pe care le-am văzut vreodată”!

Într-unui din referatele despre studiul lui el spunea:

„Am avut îngrijorări asupra modului cum va recepta o mamă (sub asistență socială), care trăiește la limita sărăciei, impactul brusc și Controlul Mental cu filozofia lui optimistă care spune „mai bine și mai bine”. Îndoielile au dispărut în al doilea weekend. Prezența la curs a fost totală de la început până la sfârșit. Tăcerea jenantă de la început a fost înlocuită cu discuții vii care apoi au degenerat în vacarm îngrozitor transformând cursul într-o întâlnire destul de vie.

Stima de sine va crește / 145

Approape fiecare a avut ceva de spus... despre o nouă apropiere de copiii lor... de

dispariția unei dureri de cap... de scăderea frustrărilor... despre scăderea în greutate. O mamă tânără care radia de bucurie a utilizat tehnica Oglinda Minții pentru a găsi un răspuns în legătură cu un loc de muncă pentru ea. Ea a văzut o mână care completa un cerc. A doua zi a primit locul de muncă pe care l-a dorit întotdeauna".

O anumită stare psihică, o imagine proprie alterată, sunt acelea care-1 împing pe om în închisoare și-1 determină să devină grosolan și ticălos; în repetate rânduri această stare psihică garantează „după eliberare” întoarcerea înapoi în închisoare. Controlul Mental poate să dea deținutului aceeași libertate pe care ne-o dă nouă tuturor: dărâmarea acelor bariere mentale care se prezintă pentru mulți din noi „cei de afară” sub forma de dureri de cap, ulcer, insomnii, insuccese în viață, iar pentru deținuți ca zidurile celulei și gratii. Controlul Mental a fost aplicat mai puțin în închisori, iar în cazurile în care s-a utilizat pe deținuți s-a constatat că poate să creeze un mediu mai puțin dur. Timpul petrecut în închisoare nu înseamnă doar ore lungi și pustii pe care legea le-a furat din viața individului, ci o parte îmbelșugată a vieții însăși ore de dezvoltare și de descoperire a propriei persoane. Con-t rolul Mental nu poate schimba închisoarea într-un lăcaș fericit, dar îl poate transforma într-un loc mai civilizată în care se poate trăi.

Deși nu au fost făcute studii statistice, experiențele personale ale deținuților și ale instructorilor lor sunt foarte elocvente. Când Lee Lozowick era coordonatorul teritorial de Control Mental în New Jersey a ținut șapte cursuri în închisoarea de stat Rahway - patru cursuri pentru 60 de deținuți și trei cursuri pentru personalul închisorii.

„Nu se pune întrebarea ce avantaje au avut prizonierii și personalul după curs” spune el, „puteți să le vedeți pe fețele

).

4

1,  
IFWt

146 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

lor". Oficialii care administrau închisoarea au fost așa de impresionați de rezultate că au acordat credite universitare celor care studiau pentru obținerea unei diplome de colegiu și au participat la cursul de Control Mental.

Ronald Garayeb, care l-a înlocuit pe domnul Lozowick, s-a oferit să țină cursul la 10 deținuți din închisoarea districtului Passaic din New Jersey. Un om a întrerupt cursul, când a fost eliberat din închisoare; când a vrut să reia cursul în închisoare, nu a putut fi lăsat să intre. După curs, un alt prizonier a cerut să rămână singur în celulă pentru a medita mai bine, și cererea i-a fost aprobată. Alt deținut a utilizat tehnica Ecranului Mental și a programat un loc de muncă în afara închisorii. L-a găsit, era ceea ce îi trebuia pentru a fi eliberat condiționat.

CAPITOLUL XIX

CONTROLUL MENTAL ÎN LUMEA AFACERILOR

Să presupunem că dai crezare legii lui Murphy - „dacă ceva poate să se strice atunci se va strica în momentul cel mai nepotrivit” - când pe neașteptate descoperi că nu există această lege, dar în schimb există Carta Legilor Cosmice pe care a elaborat-o Jose. Te simți norocos pentru că ești mai norocos.

Mulți absolvenți ai cursului de Control Mental spun că aceasta este ceea ce se întâmplă și în activitatea lor zilnică. Vânzătorii descoperă că cumpărătorii lor sunt mai deschiși față de ei; omul de știință descoperă imediat răspunsul la problemele complexe; atletul profesionist obține rezultate mai bune; șomerul găsește de lucru; angajatul găsește în munca lui mai multe satisfacții.

„Când mă întâlnesc cu absolvenți ai cursului de Control Mental în incinta firmei”, spune Michael Higgins de 44 de ani directorul Serviciului Dezvoltare al firmei Hoffmann La Roche, Inc., din Nutley, New Jersey, „observ o atitudine puternic pozitivă și o bună dispoziție care este reflectată de acești oameni și aceasta este o stare continuă”.

Hoffmann La Roche este unul din cel mai mari producători de medicamente din lume. „Poate vă surprinde că vorbesc în numele unei fabrici care produce tranchilizante”, spune Higgins> „dar noi suntem deschiși la metodele alternative de obținere a unei sănătăți mentale mai bune, și aceasta este unul din

147

4' | 1 «t-

148 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

motivele inițiale de explorare a metodei de Control Mental Silva în anul 1973”.

Un alt motiv care l-a determinat pe d-nul Higgins să fie interesat de curs este că din cei mai eficienți funcționari, doar foarte puțini pot să dea maximul capacității lor. Ceea ce a găsit la Controlul Mental l-a condus la planul unui proiect pilot care ar determina inițial un program cu ajutorul firmei și după obținerea succesului ar deveni independent. A anunțat planul „înscriind peste noapte 50 de oameni”, și-a îndreptat atenția spre reverendul Albert Gorayeb, pastor al unei biserici din vecinătatea localității Patterson, care este unul dintre cei mai carismatici instructori ai Controlului Mental. Planul a avut succes. Acum, după trei ani, în fabrică sunt mai mult de 300 de absolvenți ai cursului - managerii de vârf, cercetători științifici, secretare, ingineri, asistenți de laborator și personalul administrativ. Pentru unii cursul a fost sponsorizat de firmă, alții l-au achitat individual.

„Eram curios să observ reacția cercetătorilor față de curs. La început ei își băteau joc foarte tare, dar mai târziu au devenit cei mai entuziaști dintre toți”, spune d-nul Higgins. Iată câteva comentarii ale absolvenților cursului de Control Mental de la firma Hoffmann Le Roche, care au apărut în publicația „Inside Roche” - publicația companiei.

De la un director comercial: „Sub influența cursului, m-am raportat altfel față de mine însumi și față de importanța acțiunii și muncii cu ceilalți funcționari. Folosesc cele învățate pentru a-mi dezvolta capacitatea în dirijarea interesului și randamentului meu, încât să risipesc cât mai puțin timp și mișcare”.

De la un biochimist asistent: „Toată atitudinea mea mentală s-a schimbat; ca un rezultat al acestui fapt, sunt convins că într-adevăr se întâmplă lucruri bune când privim viața într-un mod pozitiv. Este uluitor cât de multă căldură se degajă între doi oameni dacă sunt amabili și răbdători unul cu celălalt”.

Controlul Mental în lumea afacerilor / 149

De la un administrator de personal: „Este unul din evenimentele cele mai minunate care m-au făcut fericit și consider că este un privilegiu că am putut participa. Cursul, care a accentuat gândirea pozitivă, m-a ajutat să-mi construiesc o pace interioară și încrederea în mine”.

De la un revizor al serviciului fabricii: „Din punct de vedere mental mă simt mai bine - nu mai sunt atât de îngrijorat și nu mai tratez fiecare problemă ca o criză și am învățat să mă relaxez și să-mi controlez durerile de cap. Cheia succesului este credința”.

De la un senior analist al sistemului de calcul: „Creșterea încrederii de sine și realizarea unei stări generale bune, sunt rezultatul cursului, care ne învață cum să recunoaștem părți ale naturii noastre pe care de cele mai multe ori nu le luăm în considerare. De exemplu programul ne mărește sensibilitatea față de alți oameni și ne marchează mai bine experiențele intuitive pe care mintea rațională înclină să le nege”.

Banca de Idei din Chicago, o afacere născută exclusiv cu tehnicile Controlului Mental - cooptează absolvenții Controlului Mental pentru crearea de invenții ce pot fi vândute. Aceasta a început când Richard Herro, care este coordonatorul activității Controlului Mental din zona Chicago, a supus analizei un complex de probleme de marketing, și anume dacă intuiția crescută în nivelul Alfa și Teta poate ajuta la rezolvarea problemelor practice. Domnul Herro, cu o experiență de zece ani în marketing, a elaborat un răspuns perfect - dar ca rezultat al celor zece ani de activitate. Absolvenții cursului de Control Mental au venit cu un răspuns de asemenea perfect - dar în zece minute.

„M-am așteptat la așa ceva, dar ceea ce m-a surprins a fost că oameni care nu aveau cunoștințe tehnice au rezolvat mult mai bine problemele tehnice decât experții. Ei nu s&JW legați de logică și astfel pot explora mai multe posibilități ■

150 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

„Am fost obligat să trag concluzia” - spune el - „că inteligența combinată a 20 de oameni la nivelul lor, abordând imaginația lor creativă, este mai eficientă de aproximativ 1000 de ori față de 20 de oameni care încearcă să deducă soluția pe cale rațională”.

Utilizând tot aceste tehnici de rezolvare a problemelor, au inventat și brevetat o nouă cale a fabricării betoanelor prefabricate. Apoi absolvenții cursului de Control Mental au venit cu ideile lor proprii și au cerut consultanță pentru marketing. „Astfel, s-a născut Banca de Idei”, a explicat el.

Banca de Idei, acum se află în al doilea an și are 18 invenții gata pentru piață și aproximativ 20 în lucru. Una este „înghițitorul de frunze” un accesoriu pentru mașina de tuns iarba care face un „covor” de frunze. Firma care plasează aceste produse prin intermediul televiziunii a cumpărat două milioane și cinci sute de mii de acești „înghițitori”. Un alt produs este petecul colorat pentru țesăturile rupte. În loc să fie invi-

zibil acesta atrage atenția. „Gâza priză” e colorată și are formă de găză.

Grupul se adună o dată pe lună pentru rezolvarea problemelor prin meditație. Membrii săi sunt aceia care au idei cu un potențial de profit. Plătesc o taxă inițială și o cotizație mică lunară și profitul și-l împart.

Un alt grup de afaceri format de absolvenții cursului de Control Mental din zona Chicago, este sau era un club de investiții. Un agent de bursă s-a gândit că și-ar putea folosi noua sa capacitate de a merge în timp înainte sau înapoi pentru a-1 avantaja în selectarea acțiunilor. Dacă în cursul meditației j sale vede că, cursul acțiunii crește în viitor, va cumpăra acum | și le va vinde în viitor. Domnului Herro i-a plăcut planul și | clubul s-a înființat. Dl. Herro, agentul de bursă și ceilalți membri erau entuziasmați, dar nu chiar așa de siguri. Controlul Mental include un spectru larg de probleme, dar niciodată după cât știu nu a prevăzut în mod riguros problema creșterii sau scăderii prețurilor pe Wall Street.

Controlul Mental în lumea afacerilor / 151

Cu acest scepticism sănătos, membrii s-au adunat săptămânal timp de șase săptămâni, dar nu și-au investit încă banii.

În fiecare săptămână agentul a prezentat numele a zece acțiuni. Membrii aflați în Alfa, au vizualizat situația în viitoarele 30 de zile. Se vedeau în biroul agentului sau citind ziarul, informându-se de cursul acțiunilor. Când se reîntorceau în prezent în Beta, își comparau rezultatele. Când votul era 1 și jumătate la 1 în favoarea unei acțiuni o cumpărau - pe hârtie.

De la bun început a apărut o problemă. Membrii clubului au trebuit să învețe că optimismul vioi - o caracteristică a absolvenților cursului de Control Mental, de cele mai multe ori este un ghid prost pentru piața acțiunilor. La început au văzut că valoarea fiecărei acțiuni crește. Totuși au învățat repede acest lucru și curând au început să „dea lovături”. Portofoliul grupului a început să fie mai bun ca media pieței.

A apărut o altă problemă. Cu entuziasmul crescut, investitorii clarvăzători au început să se documenteze mai bine despre acțiunile alese, devenind mai bine informați. Cu această informație obiectivă, au intrat în meditație lor și profitul lor pe hârtie a scăzut.

Răspunsul la această problemă era să dea fiecărei acțiuni un număr de cod, în așa fel ca nimeni să nu știe care acțiune a studiat-o din punct de vedere clarvăzător. Rezultatele s-au îmbunătățit din nou, depășind media pieței. Acum după șase luni de verificare a datelor, dovedind că, clarvăzătorul poate fi superior la bursă, a sosit timpul să pună în joc bani adevărați.

Trecerea de la experiment la investiția reală s-a făcut lin. Membrii clubului au luat profituri reale bune. Când piața scădea, atunci și acțiunile lor scădeau, dar nu așa de mult ca și media pieței. Când marcau creșterea, atunci acțiunile lor erau mai mari decât media pieței. După aproximativ un an a apărut o piedică. Piața a coborât mai mult decât a urcat. Disponibilitatea grupului a coborât de asemenea, dar nu așa de brusc. Totuși era o scădere și orgoliul grupului s-a resimțit în insuccesul pieței, fiind temperat de pierderile lor.

l't

|Tt,n

J -1

152 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

Orice investitor rafinat va putea să spună că banii pot fi făcuți și atunci când piața bursei coboară. Trebuie doar să vinzi. Vinde acțiunile acum chiar dacă nu le ai, apoi cumpără și oferă mai târziu când prețul a coborât. Este perfect legal -dar așa se obține un profit din pierderile altora și cu alte cuvinte vei fi interesat în vești proaste, dar asta nu este pentru absolvenții cursului de Control Mental. Clubul a fost suspendat.

Acum, în timp ce cartea se scrie, piața este în creștere și dl. Herro a înștiințat pe membrii clubului că pot începe din nou.

Interesul lui în utilizarea Controlului Mental în afaceri se extinde și la sport, care este chiar o afacere, ca și vânzarea produselor noi și investiții în acțiuni spune el. Poate ai auzit că câțiva jucători de la „Chicago White Sox” au participat la cursul de Control Mental. Anunțul a fost făcut public în vara anului 1975 la CBS-TV la emisiunea „60 de minute” și la NBC-TV „Today”. Aceasta s-a datorat mai mult activității d-lui Herro.

La sfârșitul sezonului de baseball, el a comparat performanțele individuale ale jucătorilor înainte (1974) și după (1975) cursul de Control Mental. Și toate erau mai bune, iar unele din ele chiar spectaculos.

Printre cei mai entuziaști absolvenți ai cursului sunt vânzătorii. Intru în nivel și îmi



imaginez un apel de succes. Rezultatele sunt remarcabile. În fiecare lună îmi spun: voi produce X dolari, apoi fixez o sumă de bani și mai mare și realizez acest lucru". Astfel a vorbit un comerciant de la una din cele mai prestigioase firme de pe Wall Street. Un vicepreședinte al unei mici companii de oțel spunea: „îmi spun mie însumi: „Eu voi vinde acestui individ" și se realizează. Acum eu recomand Controlul Mental vânzătorilor mei, partenerilor mei și chiar copiilor mei. Eu cred că toți pot beneficia prin Control Mental în munca lor precum și în viața lor personală".

În numeroase povestiri ale absolvenților, cele mai impresionante rezultate se obțin când se caută noi locuri de muncă.

Controlul Mental în lumea afacerilor / 153

Încrederea în sine, calmul, care se datorează Controlului Mental joacă probabil un rol important ca și alți factori: siguranța de sine necesară pentru a găsi un loc de muncă mai bun, ușurința arătată de absolvenți în timpul interviului, - sunt destule pentru a produce o uriașă schimbare în cariera omului. Un fotograf care are o soție și doi copii a rămas fără serviciu și a scris o scrisoare instructorului său:

„Dacă acest lucru s-ar fi întâmplat acum cinci ani, a? fi intrat în prima cârciumă și cu toate justificările din lume pentru o beție cruntă... aș fi plâns în berea șomerului de lângă mine.

ACUM, cu ajutorul Controlului Mental... care alungă norii pentru a putea face fotografii aeriene, fără ca pământul să fie umbrit, care vindecă imediat o duzină de tăieturi sau julituri, și care te ajută să găsești o duzină de obiecte pierdute, doar printr-o proiectare pe ecranul mental... n-am simțit nici cea mai mică îngrijorare și nu m-am îndoit nici o clipă că voi găsi un alt loc de muncă.

Tot ce am făcut era să intru în nivelul meu Alfa și m-am văzut mergând la un colegiu, dar credeam că era o nebunie căci absolvisem deja unul... Interesându-mă, am constatat însă că am posibilitatea să fac încă unul pe cheltuiala guvernului și pentru acest efort să primesc 400 de dolari și în plus 300 de dolari ajutor de șomaj în continuare, ceea ce însemna că aduc acasă 700 de dolari. Suma reprezintă cu 200 de dolari în plus față de câștigul meu anterior. Trebuie adăugat că acum pot lucra pentru AP, PI și reviste".

Altă persoană care a fost dată afară de la locul de muncă era un proaspăt absolvent din New York. A dat telefon supărat lui Jose și i-a spus: „Acum povestește-mi despre Controlul Mental"! Jose l-a sfătuit pe un ton calm să lucreze mai departe cu ecranul său mental și cu celelalte tehnici. După trei zile

\*\*!

1 t.j.

L Li

154 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

i-a dat din nou telefon lui Jose într-o cu totul altă stare de spirit. Chiar atunci a găsit de lucru, cu un salariu de trei ori mai mare decât cel anterior.

Poate despre cea mai interesantă experiență în legătură cu Controlul Mental a relatat-o un bărbat și soția sa care deschideau seifurile altor oameni. Ce fac ei de fapt: unul dintre ei, în laboratorul lui, evocă o imagine mentală vie a seifului și pe proprietarul lui, după aceea dă ceasul înapoi și se uită când acesta deschide seiful. Celălalt acționând ca îndrumător își notează numerele cifrului care i-au fost spuse. Mai târziu în Beta, clarvăzătorul dă un telefon și în Beta, deschide seiful spre uimirea și mulțumirea proprietarului. Clarvăzătorul este un specialist lăcătuș din vestul S.U.A., este adesea chemat de cei care vor să-și deschidă seiful, dar au uitat combinația numerelor cifrului

CAPITOLUL XX

CARE SUNT PERSPECTIVELE DE VIITOR? MAI DEPARTE ÎNCOTRO ?

De la primul tău succes datorită Controlului Mental te-ai lansat pe drumul lung al descoperirii propriei persoane. Vei afla numai lucruri bune despre tine. La sfârșit, când vei efectua toate exercițiile, după cum au fost descrise de Jose în carte, și se vor deschide câteva căi pentru viitoarea dezvoltare. Poți să încerci și alte tehnici urmând alte cursuri sau consultând cărți sau prieteni; în acest fel uneltele mentale care stau la dispoziția ta vor spori.

Pe de altă parte, poți constata că și miracolele repetate mereu devin obișnuite și emoția noilor descoperiri scade și treptat vei aluneca acolo de unde ai pornit. Sau poate găsești o tehnică de Control Mental care îți dă rezultate mai bune decât altele și te poți specializa într-una singură care va deveni o parte integrantă a vieții tale.

Nici una din aceste căi nu este cea mai bună pentru tine.

Dacă începi să cauți alte tehnici, vei găsi mai multe care se pot utiliza. Există posibilitatea să găsești o tehnică ce a fost deja studiată de Jose și care a fost lăsată de-o parte în favoarea aceluia care se predau la cursul lui. Cine devine colecționar de tehnici nu va avea timp să dezvolte câteva tehnici utile la nivel de maestru. Dar despre acest lucru vom vorbi mai târziu.

Dacă observi că interesul tău scade și renunți la practica Controlului Mental, să știi că nu vei rămâne izolat. Mai mult, experiența ta nu se va risipi în întregime. Jose a observat că

„r, „

156 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

experiența obținută prin acest curs nu se pierde în totalitate niciodată și în cazuri urgente există posibilitatea de reactualizare și de utilizare.

Mulți dintre absolvenții de Control Mental se stabilesc la tehnica care a dat rezultatele cele mai bune pentru ei. Cu cât se utilizează mai mult această tehnică, cu atât vei obține rezultate mai bune. Totuși există și o a patra cale, care este mult mai bună ca celelalte. Controlul Mental este selecția efectuată cu foarte mare grijă a tehnicilor și exercițiilor mentale practice, care se întăresc reciproc. Dacă ignori una din ele pentru că nu dă rezultate la fel de bune ca altă tehnică, s-ar putea să pierzi posibilitatea unei dezvoltări complete. Controlul Viselor îți întărește capacitatea de acțiune prin ecranul mental. Ecranul Mental face mai sigur și mai viu Controlul Viselor. Cursul, precum și capitolele lui Jose din această carte este o parte, iar întregul este mult mai mult decât părțile luate separat. Dacă ai exersat și ai obținut rezultate bune, în continuare poți reflecta asupra etapelor care vor urma.

„Nu este suficient doar să folosești Controlul Mental și să funcționeze". În fața ta stau permanent noi și noi trepte ale controlului și experienței subtile.

Odată un cursant l-a întrebat pe Jose: „Când poate o persoană să simtă că a exploatat tot ceea ce este posibil în Controlul Mental?"

„Când poți transforma toate problemele tale în proiecte și apoi faci aceste proiecte să se realizeze așa cum dorești tu", a răspuns. Apoi, s-a oprit un moment și a adăugat: „Nu... este mai mult decât atât. Când vei realiza cu ce puteri enorme ne-am născut, când vei vedea pe baza propriei tale experiențe că aceste puteri se pot utiliza numai în mod constructiv, vei realiza că existența noastră pe această planetă este demnă și are un scop. După opinia mea, scopul pe care trebuie să-l urmărim este evoluția și această evoluție este acum responsabilitatea noastră proprie. Cred că cei mai mulți oameni simt acest lucru. Cu cât

Care sunt perspectivele de viitor? Mai departe încotro? / 157

mai mult vei practica Controlul Mental, acest sentiment va deveni tot mai puternic, până când va deveni o certitudine bine întemeiată".

Există o profunzime a experienței care stă în fața ta - „certitudinea bine întemeiată" că există un scop banal în spatele fiecărui lucru. În Controlul Mental acest lucru nu apare ca un fulger mistic după ani de renunțări în viață și meditație, ci mult mai repede, departe de afacerile zilnice ale vieții trepidante - din detalii banale ale vieții, precum și din evenimentele schițate de soartă.

Să analizăm un eveniment foarte mărunț pe care poate să-l remarce și un începător și vom vedea cum acesta va deveni o etapă către „certitudinea bine întemeiată". Primul lucru pe care l-a făcut un absolvent proaspăt al cursului, care s-a întors acasă din concediu, este de a scoate din aparatul de fotografiat filmul și de a căuta în bagaje celălalt film care a fost expus anterior. Dar nu-l găsea. De fapt pierderea filmului, nu era o problemă; dar era supărat pentru că pe film erau imagini din prima săptămână din concediu.

A intrat în nivelul lui Alfa și a retrăit clipa când a pus filmul în aparat ultima dată; dar pe ecranul mental el a văzut numai aparatul de fotografiat pe măsuta de cafea, pe care a pus primul film, nu și al doilea. A rămas în nivelul lui și a mers în timp de la o imagine la alta, dar nu a văzut scena în care ar fi pus filmul în aparat. Obsedant, iar și iar apărea măsuta de cafea.

A avut convingerea că ecranul lui mental nu mai funcționează și a dat filmul la dezvoltat. După dezvoltare a constatat că toate fotografiile făcute în concediu sunt pe acest film. Niciodată nu a existat un al doilea film.

Acest incident atât de mic i-a dat mai multă încredere în mintea lui proprie; l-a dus pe absolvent în fața primului scop concret pe care l-a întâlnit după curs. Un număr mai mare

de incidente ca acesta, apoi altele mai mari, în care el se ajută pe el însuși dar și pe alții, vor schimba imaginea despre sine

4, i

1 - I

158 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

precum și despre lumea înconjurătoare. Viața lui se va schimba pentru că se apropie tot mai mult de certitudinea bine întemeiată.

În acest drum vei întâlni evenimente asemănătoare cu cel ce urmează: Un absolvent al cursului de Control Mental care exersa de câteva luni, avea o fiică ce era alergică la cele două pisici ale familiei. Când se juca cu ele, respira din ce în ce mai greu și întrerupea brusc joaca. Pe ecranul său mental tatăl a pus problema, a imaginat soluția și a meditat timp de o săptămână. Soluția imaginată era că fiica lui se juca cu pisicile lor respira ușor fără întreruperi bruște. Într-o zi a văzut în viața reală ceea ce și-a imaginat. Fetița lui nu mai era alergică la pisici.

În ambele cazuri a fost nevoie doar de Ecranul Mental. Amândouă au avut succes. Ai putea să-ți pui întrebarea: de ce este nevoie să ne ocupăm și de alte tehnici?

În primul caz, dacă absolventul n-ar fi învățat decât aplicarea Ecranului Mental este posibil ca el să fi obținut aceleași rezultate presupunând că și-a reamintit un fapt uitat și că Inteligența Superioară nu a intrat în joc, ceea ce nu este prea sigur.

Totuși, cel de al doilea caz include o scală mai largă a antrenamentului de Control Mental - intrarea în nivel, exercițiu de vizualizare, Proiecție Senzorială Eficientă pentru transmisia telepatică a vindecării, Controlul Viselor și lucrul asupra cazului și în acest fel el a putut să adauge o mai mare măsură de așteptare dorinței și credinței lui.

Printr-o practică consecventă, mintea ta va începe să folosească scurtături. Va deveni mai sensibilă la semnale mai slabe, legate de probleme importante și va ajunge la tine fără să fie nevoie să le cauți. Viața unei absolvente a cursului a fost salvată în acest fel. Ea a meditat într-o dimineață, chiar înainte de a merge la serviciu, utilizând Ecranul ei Mental pentru a corecta o mică problemă de serviciu, când un X mare, negru, a

Care sunt perspectivele de viitor? Mai departe încotro? / 159

blocat scena pe care încerca să și-o creeze. Apoi, acest X a blocat toate imaginile legate de biroul ei. O presimțire prea puternică pentru a fi ignorată i-a spus să nu meargă în ziua aceea la serviciu și din fericire a rămas acasă. Mai târziu a aflat că în aceeași zi la locul ei de muncă s-a desfășurat un jaf armat în care mai multe persoane au fost grav rănite.

Acest fel de informații de obicei se obțin prin Controlul Viselor, dar atunci ea a folosit Ecranul Mental, iar informația a primit-o prin intermediul acestuia.

Iată un alt caz unde mintea este antrenată astfel încât în situații de urgență un absolvent își controlează mintea fără a pierde timp pentru a intra în Alfa. Multe din întâmplările descrise în scrisoarea următoare au fost confirmate de nouă martori.

Miercuri mă întorceam acasă de la cumpărături și mâinile îmi erau ocupate cu pachete. Am deschis ușa exterioară care m-a izbit, înainte să pot deschide ușa interioară.

Nerăbdător am împins tare ușa. Spre spaima mea, ușa m-a izbit pe neașteptate și clanța ascuțită a intrat în brațul meu, sub cot. Am aruncat bagajele și am scos încet clanța din brațul meu. Prin mai multe straturi de țesut se vedea o gaură adâncă.

Apoi a început să curgă sângele care a umplut rana și s-a prelins în afară. N-am avut timp să leșin. M-am concentrat intens pentru a opri sângerarea. Am fost inundată de o bucurie imensă când am văzut că s-a oprit sângele - nu mi-a venit să cred ochilor.

Primele dureri au început să apară în timp ce am curățat și am spălat rana. M-am așezat, am intrat în nivelul meu și am încercat să iau o decizie: să renunț la un drum la Boston ca să pot audia pe Major Thompson la o întâlnire de Control Mental sau să merg la doctor.

Am simțit un îndemn puternic să merg la Boston și am vrut să verific cele învățate despre controlul durerii.

160 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

În drumul meu spre Boston am lucrat permanent asupra durerii mele. Dar în timpul prelegerii durerea a devenit atât de puternică degetele mele au amorțit încât chiar în nivelul meu cu greu am putut s-o suport. Am avut remușcări că nu sunt în stare să fiu atentă la curs deși a doua zi am putut să repet ceea ce s-a predat aproape cuvânt cu cuvânt.

În timpul acestor dureri mari am cerut ajutor clarvăzător o dată și încă o dată. Probabil Marta a auzit „strigătul” meu din cauză că după prelegere când ceilalți s-au dus la cafea ea a insistat să se uite la tăietura mea. Când am scos bandajul am văzut că rana mea era încă deschisă. Când am scos clanța din brațul meu, o bucată de carne s-a dislocat și

pielea din jur a devenit vineție -neagră. Ea a vrut să mă ajute; a descoperit care era spitalul cel mai apropiat, și s-a întors cu Dennis Storin. Am spus că nu vreau să mă duc la spital. L-am rugat pe Dennis să lucreze pe rană și ne-am retras într-un colț liniștit unde Dennis a intrat în nivelul său.

Îndată ce a început să lucreze pe rana mea durerea a devenit atât de intensă încât a trebuit să intru în nivelul meu și să lucrez asupra ei. În timp ce el a început să repună țesutul lezat bucată cu bucată, degetele lui parcă ar fi creat unde uriașe de durere. Rana era atât de sensibilă încât abia mă stăpâneam să nu urlu. Am încercat să mă concentrez să-mi treacă durerea și să transmit ajutor lui Dennis și mie însumi încă odată și încă o dată și încă o dată din nou - învingând cu succes dorința mea concepută fără îndoială în Beta, să-i spun să se oprească și să mergem la serviciul de urgență.

Am dorit arzător ca operațiunea să reușească și după câteva ore am simțit că se reduce durerea prima dată cu 10%, apoi cu 15%. Când Dennis m-a întrebat cum suport a trecut aproximativ un sfert din durere.

Care sunt perspectivele de viitor? Mai departe încotro? / 161

Am continuat și vindecarea țesuturilor a început din profunzime. Apoi când stratul exterior începea să se vindece, durerea a devenit mai intensă. Cu toate că mă concentram asupra vindecării, eram perfect conștientă de oamenii care se mișcau în jurul meu - în special în spatele meu stăteau câțiva - care au luat o parte din durerea mea exact atunci când aveam mai mare nevoie. Am fost foarte recunoscătoare.

Apoi au început noi dureri și a trebuit să mă concentrez foarte tare ca să le înving.

După aceea am lucrat la închiderea părții profunde a răni. Am simțit că oamenii formează un cerc în jurul nostru pentru a ne da puteri. Am realizat cum trecea energia prin mine - parcă mă ridică din scaun.

Dennis a simțit la fel și cu ajutorul celorlalți vindecarea a progresat mult mai mult. Unii din cei ce erau în cerc mi-au spus mai târziu că vedeau cum se închide rana, cum scade umflătura, cum se schimbă culoarea pielii din vânăt nesănătos în vânăt roșu, roșu, roz și în final cum cele două margini ale pielii se îmbinau ca bucățile bine tăiate dintr-un puzzle. Ne-am dus la mașina mea și prietenii mei au dorit să mă conducă la Warwick, pentru că vroiau să mă ajute ca bă nu mi se deschidă rana în timp ce schimbam viteza. Am refuzat. Știam că voi ajunge acasă în siguranță. Și așa s-a întâmplat. N-am simțit nici cea mai mică durere.

A doua zi m-am trezit mai bine dispusă. În braț am simțit ca și cum în ziua anterioară m-aș fi bătut - niciodată nu am fost bătută dar presupun că seamănă cu acest sentiment. Dar n-am simțit nici o durere și brațul meu arăta foarte bine. Stăteam în pat și vedeam lumea noastră frumoasă scăldată într-o lumină strălucitoare. Am simțit că am renăscut.

ttf^mijwțfl

\*\*

162 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

După cum vezi dacă continui să explorezi potențialele minții tale, acest fapt se va revanșa într-un mod inestimabil. În acest context spune dr. Wilfrid Hahn, directorul de cercetare al Controlului Mental fiecare absolvent devine propriul său conducător al cercetării în Controlul Mental.

„În ce alt domeniu de cercetare nu sunt necesare laboratoare fără pretenții și fără echipamente sofisticate”? Întreabă el. „Cel mai sofisticat instrument de cercetare obținut vreodată care este atât de remarcabil că te uimește întotdeauna, este la dispoziția ta și a mea 24 de ore pe zi: mintea noastră. De aceea noi toți suntem conducători ai cercetării”.

| Pentru prima dată în istoria științei moderne cercetarea psihică este recunoscută - ceea ce reprezintă un avantaj deosebit. Pericolul ca un cercetător serios să fie considerat un impostor 5 ireproșabil, cum 1 s-a întâmplat lui Jose la început, este acum mult diminuat

| Acest pericol a scăzut în mare măsură acum dar n-a dispărut I complet. Există medici care aplică Controlul Mental în munca lor, cercetători din industrie care utilizează Controlul Viselor |

,l pentru a crea noi produse, bărbați și femei de toate vârstele - pe unii din ei i-am amintit fără a le spune numele - care spun: „Numi spune numele! Prietenii mei vor crede că sunt nebun”.

Acest lucru însă este din ce în ce mai rar. Multe sute de mii de absolvenți ai cursului de

Control Mental relatează cu mână dreaptă despre rezultatele obținute prin exersare. Jurnale medicale de prestigiu publică articole științifice și clinice despre vindecări clarvăzătoare și despre interacțiunile dintre minte și corp. Bărbați și femei persoane publice, jucători ai Chicagol White Sox și artiști celebri cum ar fi Carol Lawrence și Marguerite Piazza (menționate anterior), Larry Blyden, Celeste Holm, Loretta Swit, Alexis Smith și Vicki Carr au relatat în public despre experiențele lor în Controlul Mental.

Care sunt perspectivele de viitor? Mai departe încotro? / 163

Care sunt perspectivele de viitor? O lungă cale pasionată a descoperirii de sine. Cu fiecare rezultat nou, te apropii de scopul final al proiectului pe care William Blake l-a conceput astfel:

Să vezi o lume într-un fir de nisip și paradisul într-o floare sălbatică, Să îți înfrunți infinitul în palmă și veșnicia într-o oră.

J ■\*

ANEXA I

CURSUL DE CONTROL MENTAL ȘI ORGANIZAȚIA CARE-L PATRONEAZĂ

Jose Silva

Acum știi ce este Controlul Mental și ce realizează prin el sute de mii de bărbați și femei. Din cauza mișcării ce se răspândește și crește rapid este evident că nu este posibil să vă pot spune totul despre ce a câștigat fiecare absolvent din acest antrenament.

Dacă cunoști câțiva absolvenți ai cursului de Control Mental, atunci probabil ai auzit o mulțime de relatări despre beneficiile pe care le-au avut. Unii îl folosesc pentru sănătate, unii să-i ajute pentru studiile lor, alții în activitatea de afaceri și în relațiile lor familiale și mulți care vorbesc mai puțin despre el îl utilizează pentru ajutorarea altora.

Ascultând aceste relatări variate poți să te întrebi dacă cursul diferă în funcție de instructorul care-l conduce. Nu, cursul este același în întreaga lume. Oricât de diferiți ar fi instructorii, de exemplu un preot și un vechi agent de bursă care prezintă cursul foarte liber, în stilul lor personal, antrenamentul mental, exercițiile și rezultatele sunt aceleași. Diferența este între nevoile personale ale celor care participă la curs. Oamenii au probleme și nevoi diferite. Fiecare persoană după absolvire, tinde să se concentreze pe acele părți

164

Anexa 1/165

ale antrenamentului care se confundă mai direct cu problemele lui cele mai importante, care trebuie rezolvate.

Mai târziu când apar noi probleme se pot relua părți neutralizate ale cursului. Tehnicile odată învățate nu vor fi uitate niciodată și la nevoie pot fi reamintite ușor. Vei descoperi aceasta când vei reciti și exersa exercițiile descrise în capitolele de la III la XIV și mai târziu le vei repeta. Cu toate acestea poți să fi tentat să gândești astfel: „Ei bine, problema este aceasta și aceasta, de aceea mă voi concentra numai la aceasta”. Cursul și părțile menționate în capitolele amintite formează împreună o singură unitate completă, care a fost testată prin cercetări și experiențe îndelungate. O parte care pare independentă, la prima vedere, întărește restul părților incluzând oricare parte care te interesează mai mult acum.

Am lăsat afară din capitolele mele câteva lucruri pe care le vei primi la cursul condus de un instructor specializat. De aici îți-ai putea pune întrebarea dacă asta schimbă cursul? Există două aspecte care schimbă cursul. În primul rând diferența esențială constă în viteza de învățare - cu ajutorul cărții învățarea durează săptămâni de zile, într-o clasă de Control Mental aceasta durează 48 de ore. În al doilea rând între membrii grupului se realizează un transfer de energie care constituie o parte deosebit de importantă a experienței de vârf sau a „înălțării” despre care ai citit mai înainte. Totuși când vei învăța conștiincios toate exercițiile prin care te-am condus, vei fi capabil să le execuți la fel ca oricare absolvent al cursului de Control Mental.

Am omis câteva părți din curs în mod deliberat, nu pentru a ascunde ceva, dar acele părți necesită un instructor specializat.

Mulți absolvenți au observat că exercițiile și antrenamentul mental sunt întărite, dacă repetă cursul după o perioadă lungă de timp de la efectuarea lui. Ei sunt încurajați să facă

lămm^

filu

166 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

(repetarea cursului este gratuită) și ca un rezultat al acestui fapt 10-20% dintr-o clasă tipică

de Control Mental este formată din cei care îl repetă. Mulți spun că experiența este chiar mai intensă a doua oară. Dacă te-ai hotărât să participi la curs, vei avea impresii mai puternice decât dacă ai exersa tehnicile din această carte de unul singur.

În continuare voi descrie prin ce trec cursanții Controlului Mental în clasele lor:

Prima zi, dimineața

9:00 Ziua începe cu o prelegere făcută cursanților privind informații generale asupra cursului

10:20 Pauză de cafea

10:40 Întrebări răspunsuri și discuții, pe urmă trecerea în revistă în mod detaliat a primei meditații

11:30 Instructorul conduce cursanții pentru prima dată la nivelul meditativ al minții, sau nivelul Alfa. S-ar putea să se foiască sau să se scarpine, deși la acest nivel corpul devine mai relaxat necesitând mai puțină atenție mai ales când se exersează „locul ideal de relaxare”.

12:00 Pauză de cafea

12:20 Instructorul conduce cursanții din nou în meditație, la un nivel mai adânc deși încă în zona Alfa.

12:50 Întrebări și răspunsuri și o discuție generală a experienței trăite de cursanți

13:00 Pauză de masă.

Prima zi, după masă

14:00 Instructorul discută organizarea elementară a materiei - la nivel atomic molecular și celular - și evo-

Anexal / 167

luția creierului uman. Discută în detaliu despre necesitatea „curățirii mentale” (vezi cap. VIII)

15:20 Pauză de cafea

15:40 Este explicată detaliat a treia meditație ca și o metodă rapidă de intrare în nivelul Alfa.

16:10 Cursanții intră la un nivel mai adânc și obțin o mai mare relaxare fizică

16 40 Pauză de cafea

17 00 Cea de a patra meditație întărește celelalte trei și

pregătește pentru următoarea, care va fi o meditație dinamică cu tehnicile pentru rezolvarea problemelor

17:30 Cursanții (mulți dintre ei acum sunt mult mai relaxați decât au fost vreodată), împărtășesc din experiența lor și pun întrebări

18:00 Pauză de cină

Prima zi, seara

19:00 Sunt descrise cele trei tehnici pentru rezolvarea problemelor: cum să adormi fără somnifere, cum să ne trezim la o oră fixă fără ceas deșteptător și cum să ne învingem somnolența și oboseala Urmează apoi discuții.

20:20 Pauză de cafea

20:40 În timpul celei de a cincea meditații, instructorul ajută cursanții să învețe aceste tehnici în timp ce sunt la nivelul lor Alfa și Teta

21:10 Instructorul prezintă pe scurt programul celei de a doua zile. Pe urmă descrie tehnicile Controlului Mental pentru programarea viselor și controlul durerii de cap de tip migrenă și cele cauzate de tensiune. Urmează întrebări și discuții.

22:10 Pauză de cafea

.\*■▶

4«»\*<■

168 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

22:30 Prima zi se termină cu cea de a șasea meditație în care cursanții vor învăța să mediteze la nivele mai adânci ale minții și să utilizeze aceste nivele pentru relaxare și rezolvarea problemelor.

A doua zi dimineața

9 00 Instructorul prezintă pe scurt programul zilei și explică cum se utilizează și creează Ecranul Mental (cap. III). Apoi el demonstrează utilizarea cheilor de memorie (cap. V)

10:20 Pauză de cafea

10:40 Sunt explicate Exercițiile de Memorie și se prezintă detaliat meditația următoare

11:00 Meditația a șaptea în cursul căreia - prin învățare Rapidă (cap. VI) - cursanții încep să memoreze Cheile de Memorie și să creeze Ecranul lor Mental.

11:40 Pauză de cafea

12.00 în timpul unei prezentări scurte cursanții învață despre Tehnica Celor Trei Degete și cum se utilizează ele pentru îmbunătățirea memoriei (cap. V), și pentru învățarea Rapidă (cap. VI).

12:15 Meditația a opta îi obișnuiește pe cursanți cu Tehnica Celor Trei Degete și îi învață să o utilizeze. A doua dimineață se termină cu întrebări și răspunsuri și o discuție generală despre ceea ce au dobândit până acum.

13:00 Pauză de masă

A doua zi, după masă

14:00 A doua după amiază începe cu explicarea unei tehnici cheie pentru rezolvarea problemelor prin Meditația j Dinamică, Oglinda Minții - un rafinament al Ecra-, nului Mental. În plus se vorbește despre un exercițiu

Anexai / 169

de cufundare - Levitația Mâinii și despre o tehnică pentru controlul durerii - Anestezia Mănușii. Pe urmă au loc întrebări.

15:20 Pauză de cafea

15:40 Dm nou întrebări și răspunsuri care sunt urmate de o nouă meditație în timpul căreia cursanții învață Oglinda Minții. Urmează discuții

16 40 Pauză de cafea

17 00 Meditația a zecea este cea mai adâncă dintre toate.

La acest nivel adânc se întăresc Cheile de Memorie și cursanții exersează Levitația Mâinii și Anestezia Mănușii. Perioada de discuții se axează pe diferite impresii ale experiențelor.

18 00 Pauză de cmă. A doua zi, seara

19:00 Prelegeri și discuții explorând diferite convingeri și unele cercetări legate de reîncarnare. Este explicată tehnica Paharului cu Apă ca metodă de declanșare a „visului care rezolvă probleme"

20:20 Pauză de cafea

20:40 După o perioadă scurtă pentru întrebări cursanții învață Tehnica Paharului cu Apă.

21.10 Instructorul explică cum este utilizat Controlul Mental pentru a scăpa de obiceiurile nedorite (cap. LX).

21:40 Pauză de cafea

22:00 Instructorul prefigurează evenimentele celei de a treia zile și o scurtă perioadă de întrebări și răspunsuri după care începe cea de a unsprezecea meditație pentru Controlul Obișnuințelor. În final, cu ajutorul unui absolvent, el poate demonstra cum vom lucra asupra cazurilor în a patra zi. Cursanții pleacă relaxați și simt că starea lor generală s-a îmbunătățit.

" I i

170 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

A freia zi, dimineața

9:00 Această zi plină de evenimente începe cu o discuție asupra diferențelor între Controlul Mental și hipnoză, mai ales referindu-se la acele dimensiuni spirituale la care foarte curând cursanții vor funcționa, întrebări și răspunsuri.

10:20 Pauză de cafea

10:40 Instructorul le spune cursanților că în curând vor funcționa clarvăzător și ca un prim pas se vor proiecta mental de la locul unde se află în propria sufragerie și pe urmă în peretele de sud al acestei camere (cap. XII)

10:55 într-o meditație deosebit de adâncă cursanții vor observa că prin proiecție senzorială eficientă ajung în sufrageria lor și în peretele de sud al acesteia.

11:40 Pauză de cafea, în cursul căreia cursanții cu receptivitate mare se vor familiariza cu cilindrii de metal (cap. XII)

12:00 Instructorul explică că se vor proiecta mental în cilindri de metal pentru a stabili puncte de referință, în cea de a treisprezecea meditație ei descoperă culoarea metalului, temperatura, mirosul și zgomotul lui când ciocănesc ușor. Aceasta este urmată de o împărtășire revelatoare a experienței trăite.

13:00 Pauză de prânz.

A treia zi, după masă

14:00 Instructorul vorbește despre două noi experiențe pentru cursanți: proiecția în plantele vii și mișcarea deliberată a timpului înainte și înapoi. Aceasta este urmată de explorări mai adânci în implicațiile Controlului Mental.

Anexai / 171

15:20 Pauză de cafea.

15:40 Este explicată meditația a paisprezecea. În cursul acestei meditații cursanții vizualizează un pom fructifer în diferite anotimpuri apoi se proiectează mental în frunze. Pe urmă își împărtășesc impresiile trăite.

16:40 Pauză de cafea.

17:00 Instructorul pregătește următorul pas important: proiecția într-un animal viu.

17:15 În cea de a cincisprezecea meditație cursanții vizualizează un animal domestic preferat și mental se proiectează în el. Senzațiile lor când vor intra în organele animalului domestic preferat vor fi folositoare ca puncte de referință în cazul când se va lucra asupra oamenilor. Discuția care urmează pare cea mai animată de până acum.

18:00 Pauză de cină.

A treia zi, seara

19:00 O prelegere pregătește cursanții pentru funcționarea clarviziunii verificabilă obiectiv, pe care o vor efectua mâine. Primul criteriu este un laborator bine echipat (cap. XII).

20:20 Pauză de cafea.

20:40 Cursanții sunt îndemnați să exerseze în libertate și imaginație crearea laboratorului și a instrumentelor, în timpul celei de a șaisprezecea meditații se creează laboratorul. În cele mai multe cazuri acesta rămâne neschimbat ani de zile și va deveni atât de familiar absolutului ca și propria lui camera. Urmează o discuție animată a experiențelor și laboratorului construit.

21:40 Pauză de cafea.

U i U (, ktk ! I I

172 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

22:00 Înainte de ziua cea mai mare, cursanții care curând vor deveni clarvăzători vor avea nevoie de sfătuitori pentru consultare în laborator. Instructorul explică cum să-i evoce sau să-i creeze, apoi răspunde la întrebările cursanților.

22:15 Meditația a șaptesprezecea este memorabilă: doi sfătuitori apar în laborator unde ei vor fi la dispoziția cursantului când va avea nevoie de ei.

22:45 Discuția finală a zilei este gălăgioasă, cu exclamații la care cursanții iau parte, împărtășindu-și impresiile lor colorate. Mulți sunt surprinși de cei care au devenit sfătuitorii lor; alții vor avea experiențe clarvăzătoare originale.

A patra zi, dimineața

9:00 Ziua începe cu o prelegere despre vindecarea clarvăzătoare sau prin rugăciuni despre următoarele evenimente și o discuție generală.

10:20 Pauză de cafea

10:40 În meditație adâncă cursanții cu ajutorul sfătuitorilor lor examinează porțiuni ale corpului unui prieten sau unei rude pentru stabilirea pentru prima dată a punctelor de referință în corpul uman.

11:40 Pauză de cafea

12:00 În cursul celei de a nouăsprezecea și cea din urmă meditație în grup, cursanții termină examinarea clarvăzătoare a prietenului sau a rudei.

13:00 Pauză de masă.

A patra zi, după masă și seara

14:00 Instructorul dă cursanților instrucțiuni detaliate cum să lucreze cu cazurile, pe urmă în perechi încep să lucreze - la început sceptici pe urmă tot mai siguri

Anexa I / 173

până la urmă entuziasmați realizează că au fost instruiți cu succes putând chema Inteligența Superioară și funcționa clarvăzător oricând doresc.

Citind programul expus mai înainte, poți să fii surprins de numărul mare de pauze de cafea. De fapt se bea foarte puțină cafea. Aceste pauze au mai multe funcții în antrenament. Prima este ca să permită cursanților să reflecteze asupra impresiilor lor. A doua - ca să aibă mai mult timp liber să facă cunoștință între ei. Aceasta este o parte a drumului în dezvoltarea puternică a spiritului de grup o energie clarvăzătoare colectivă care crește odată ce cursul înaintează aducând tuturor încredere și succes. De asemenea, îi lasă pe cursanți să se miște și să meargă la toaletă. În sfârșit de asemenea, un fapt important, îi lasă pe cursanți să se întoarcă în nivelul Beta - ceea ce mărește profunzimea următoarelor meditații. De aceea mulți instructori numesc pauza de cafea „pauza Beta”.

În mare măsură materialul cursurilor este prelucrat de instructori pe baza schemei primite de la Laredo. Ei iau în considerare cunoștințele lor, educația și experiența. Totuși toate exercițiile și instrucțiunile pe care le aud cursanții în meditație se transmit cuvânt cu



cuvânt așa cum eu le-am pregătit.

După terminarea cursului se deschide posibilitatea de perfecționare, timp de trei zile; cursul este predat de dr. Wilfrid Hahn (Director de cercetare), Harry McKnight (Director adjunct), James Needham (Directorul antrenamentului absolvenților) și de mine. Acest curs se ocupă de fundamentarea intelectuală a antrenamentului Controlului Mental și prezintă și alte tehnici.

Multe centre de Control Mental oferă seminarii (ateliere) de concepție proprie. Unele se concentrează pe lucrul asupra cazurilor, altele pe îmbunătățirea memoriei, comunicarea subiectivă, vindecarea și stimularea creativității.

I f fl

174 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

Unii absolvenți formează organizații proprii - așa numite grupuri de casă - și se întâlnesc regulat acasă la unul din ei pentru explorări în tehnici meditative.

Organizația de Control Mental este destul de simplă. La baza organizației este Institutul de Psihoorientologie (Institute of Psychorientology, Inc). Cursul este predat de Silva Mind Control International Inc., în 34 de țări. O divizie este Silva Sensor Systems, care face imprimări pe bandă de casetofon, materiale didactice și echipament de cercetare pentru cursanți și studenți. De asemenea, administrează librăria pentru dezvoltarea Controlului Mental. Institutul de Psihoorientologie editează revista pentru absolvenți, organizează întruniri cursuri de perfecționare, seminarii, ateliere. Cercetarea de Control Mental este condusă de Psychorientology Studies International Inc., o organizație nonprofit. SMCI Programs Inc., se ocupă de popularizarea seminariilor de relaxare; unele din ele utilizează efectul biofeedback în instruirea executivilor.

ANEXAU

METODA SILVA DE CONTROL MENTAL ȘI BOLNAVUL PSIHIATRIC

Clancy D. McKenzie, M.D.\* și Lance S. Wright M.D.\*

În noiembrie 1970 am urmat cursul de Control Mental Silva, în Philadelphia pentru că unele afirmații ne-au trezit curiozitatea. Printre cursanți erau trei persoane care prezentau individual tulburări emoționale și o a patra persoană a cărei stabilitate emoțională era pusă sub semnul întrebării. Care să fie motivul? Ar putea cumva acest curs să precipite problemele emoționale? Erau ei cumva deja bolnavi când au venit? Sunt oare persoane cu tulburări atrase de curs?

Am discutat despre aceste probleme cu colegii noștri și unii dintre ei au fost de părere că acest curs ar putea precipita instalarea unei psihoze acute la indivizi instabili. Părea a fi plauzibilă această opinie. Este, în general, acceptat că orice factor care favorizează în general regresia psihică poate dezvolta o psihoză acută la cei care au o predispoziție pentru această. Deprivarea senzorială și drogurile halucinogene pot determina un comportament asemănător celui întâlnit în psihoze, și la fel, unele tehnici de biofeedback și hipnoză pot modifica asemănător psihicul. Majoritatea psihanalistii<sup>01</sup> nu recomandă psihanaliza formală pe canapea la bolnavii psihotici pentru că aceasta produce o accentuare a regresiei. Kamane încă nelămurit cât de mare este acest factor de risc, dar sunt afirmații că toate aceste procedee se termină în psihoze.

175

fl\

176 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

În 1972 două mii de elevi de la un liceu din Philadelphia au urmat cursul Silva de Control Mental și nu au prezentat nici o afecțiune psihică conform declarațiilor unor oficiali ai școlii. Unii susțin că, deoarece la vârsta adolescenței există o stare de instabilitate a eului, aceasta ar putea periclita situația indivizilor instabili, dar această supoziție este contrazisă de observațiile de mai sus. Dilema noastră s-a accentuat și mai mult. Am întâlnit trei cazuri de tulburări individuale dintr-un grup de 30 și nu știam dacă exercițiile le-au ameliorat situația, sau din contră, le-au făcut rău. Unii membrii ai societății științifice afirmă că un număr mare de pacienți cu tulburări psihice devin psihotici. Datele de la liceu contrazic această observație și de fapt pacienții noștri luați individual au beneficiat de acest curs. O trecere în revistă a literaturii de specialitate relevă mai multe opinii decât cercetările actuale.

Este evident că singura cale prin care puteam proceda era să evaluăm și să testăm indivizii înainte și după tratament. Un număr de 189 de bolnavi psihici au mers în mod voluntar la ședințele Silva de Control Mental în timp ce erau sub tratament pentru afecțiunile lor. O atenție deosebită a fost acordată unui grup de 75 de bolnavi care aveau

diagnostice ca psihoză, psihoză de limită sau psihoză în remisie înaintea începerii cursului. Acesta a fost considerat ca fiind grupul cu tulburări severe. În același timp, în cursul vieții lor 60 dintre ei au avut episoade psihotice sau au fost spitalizați. Dintre cei 75 de pacienți, 66 s-au aflat în ultimii 4 ani sub controlul dr. McKenzie, iar 9 sub cel al dr. Wright. Au existat șapte pacienți cu modificări severe care au refuzat să participe la acest curs, chiar și când li s-a oferit intrarea liberă. Ei nu au avut tulburări mai marcante decât cei care au participat la cursuri. Între participanți l-am inclus și pe cei cu tulburările cele mai pronunțate; care refuzau să fie și mai rigizi și mai inflexibili în gândirea lor. Probabil că ei nu reprezentau persoanele care erau puse în dificultate în timpul cursului deoarece nu puneau cursul pe primul plan.

Anexai) / 177

Inițial, bolnavii cu tulburări severe erau trimiși la curs unul câte unul și cu foarte multă precauție. În prima etapă a studiului pacienții au frecventat ședințele în cursul remisiei bolii. Pe parcursul evoluției studiului am trimis pacienții în perioade mai puțin stabile ale bolii lor. Spre sfârșitul studiului după cei aproape patru ani, 17 dintre ei au fost trimiși la curs în timp ce au prezentat deliruri patologice și psihoze active și uneori zece sau mai mulți au urmat cursul împreună.

În afară de tratamentul și evoluția psihiatrică, 58 dintre cei 75 au fost testați prin chestionarul „Experimental World Inventory” (EWI), înainte și după terminarea cursului. EWI este un chestionar format din 400 de întrebări care evaluează veridicitatea percepțiilor. Doctorii El-Meligi și Osmond, autorii chestionarului, au încercat să transpună testul Roschach sub formă de întrebări și răspunsuri și au realizat un test sensibil pentru individualități marginale.

Primul obiectiv al studiului a fost să găsim la care dintre bolnavi se va accentua simptomatologia după antrenament. Din acest punct de vedere rezultatele au fost surprinzătoare pentru că doar un pacient a fost mult mai tulburat psihic după curs. Avea 29 de ani și prezenta o schizofrenie catatonică care d debutat la două săptămâni după începerea cursului când a încetat să-și mai ia medicamentele și pentru prima dată în \ față lui ieșise cu o față. A fost singurul bolnav al cărui punctaj s-a înrăutățit considerabil la testul EWI după curs, dar nu a fost nevoie să fie internat în spital.

Alți doi bolnavi, unul cu o depresie psihotică și altul cu o depresie de involuție au prezentat o exacerbare a depresiei după curs, în contrast cu starea lor din timpul antrenamentelor. Simțămintele lor din timpul cursului au fost deosebite față de starea depresivă, iar experiența lor se poate asemăna cu dispariția migrenei pe care o persoană a avut-o în tot cursul vieții. Acești bolnavi au avut un punctaj EWI mai bun după curs și au fost capabili să-și folosească antrenamentul. Pacientul cu

.] \ ■ I \*

l")t

178 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

depresie de involuție a putut utiliza programarea Controlului Mental după câteva săptămâni din momentul în care a diminuat anxietatea la lucru; iar persoana cu diagnosticul de psihoză depresivă a fost capabilă să facă anumite lucruri pe care nu le putea face înainte.

Alți 26 de pacienți depresivi, incluzându-i și pe cei cu depresie de involuție, psihotică, schizo-afectivi, de tip maniaco-depresiv, au fost mai puțin deprimați după terminarea cursului, ne reprezentând efecte nocive.

O femeie a relatat apariția bruscă a unei senzații de tristețe pe parcursul unei ședințe de relaxare. Un bărbat care nu făcea parte din grupul celor 75, a renunțat după a doua ședință deoarece l-au apărut amintiri neplăcute legate de experiența lui de viață din Vietnam. Cu toate acestea, starea lui nu s-a înrăutățit față de momentul dinaintea începerii cursului, dar el nu s-a mai reîntors pentru alte evaluări. (Relaxarea îi face pe oameni să-și conștientizeze sentimentele. De regulă pentru că dispoziția grupului este bună și focalizată pozitiv, senzațiile erau fixate pe căldură și dragoste, dar în rare ocazii unele persoane evocau amintiri triste și neplăcute).

A mai fost un pacient (neinclus în grupul celor cu tulburări), căruia i-a fost frică de ceea ce urma să se facă în ultima zi a cursului și după un coșmar în vis nu a mai urmat ultima zi de curs.

Un bărbat cu schizofrenie paranoidă în vârstă de 30 de ani a arătat o mare exuberanță care s-a apropiat de caracterul unei ciclotimii după curs. El a încercat diferite tehnici de Control Mental pentru a stabili ce are de făcut în restul vieții sale și-și petrecea multe ore

analizându-și posibilitățile date de visele programate. S-a putut remarca o creștere a apărării compulsive. Cu toate acestea, datorită activismului său ridicat, a fost capabil să se întoarcă la școală să-și termine teza de doctorat. El a fost de asemenea capabil să-și pună în discuție sistemul său delirant pe care l-a experimentat cu câțiva ani] înainte când credea că este dirijat prin telepatie săucidă pej

Anexa II / 179

cineva. Dacă n-ar fi frecventat, cursul acest lucru nu s-ar fi evidențiat și nu s-ar fi rezolvat.

În comparație cu relativ rarele și minorele efecte negative ale cursului, efectele pozitive și rezultatele favorabile ar necesita scrierea unei întregi cărți. Cele mai mari realizări au fost cele la care nu ne-am așteptat și nu ne-am gândit. În general, a apărut o creștere a capacității de percepție a realului. Dintre 58 de subiecți care au fost testați cu EWI, doar unul dintre ei a evoluat mai rău, 21 au rămas la fel, iar 36 au relevat o impresionantă creștere a percepției realului. Dintre cei 21 care au rămas 15 au avut punctaje care au evoluat în direcția sănătoasă.

Scorurile medii ale primelor 20 de femei care au urmat cursurile au fost trimise la dr. El-Meligi - coautor al EWI. El a remarcat modificările spectaculoase care au avut loc după aplicarea metodei Silva de Control Mental și a comparat punctajele EWI înainte și după curs cu ceea ce se întâmplă cu o persoană în timpul și după o experiență negativă cu LSD (vezi graficul A și B). La fiecare din cele 11 categorii au apărut ameliorări constante.

Punctajele individuale au fost mai impresionante (graficul E, F și G). Punctajele compuse ale 50% dintre bărbații și femeile care au prezentat ameliorări semnificative sunt redată în graficul C și D. S-a considerat că nici o psihoterapie convențională nu poate să producă așa modificări într-o săptămână; într-adevăr ar fi necesar luni sau ani de terapie.

La o femeie cu paranoia de involuție punctajul s-a modificat comparabil după o săptămână de curs cu ceea ce s-a realizat după 11 electroșocuri și 12 săptămâni de spitalizare care s-au aplicat într-o situație anterioară. După o săptămână de curs ea a fost capabilă să ia singură autobuzul pentru prima dată după patru ani.

O altă femeie cu schizofrenie paranoidă și cu delir acut a prezentat în continuare aceste crize și după curs, dar a fost capabilă să atingă „nivelul de Control Mental” și să le controleze prin idei raționale.

'V,]

ii Ut

180 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

O altă femeie cu o reacție schizofrenică acută nediferențiată era prea tulburată pentru a fi capabilă de a-și completa testul EWI. Avea de ales între: tratamentul cu electroșocuri sau Controlul Mental. La sfârșitul cursului a apărut totuși o ameliorare clinică și nu numai că a fost capabilă să completeze testul EWI, dar a obținut și un rezultat bun.

O femeie ipohondră cu un istoric de 20 de operații, era pe cale să mai efectueze încă una. Când specialistul internist l-a examinat inima și rinichii ea a utilizat tehnica Controlului Mental pentru programarea unui vis prin care și-a diagnosticat o obstrucție intestinală la nivelul joncțiunii ideocecale. Ea a descoperit prin același vis că ea a produs obstrucția și de asemenea și cum și când s-a produs. Controlul Mental l-a permis relevarea într-o clipă a diagnosticului obstrucției care apoi a fost confirmat și la spitalul de chirurgie.

Localizarea exactă a obstrucției a fost confirmată prin documentațiile provenite de la o intervenție precedentă.

O altă femeie, în vârstă de 21 de ani avea mari tulburări cu tendințe puternice de sinucidere și era într-o fază de debut a unei psihoze acute. Ea ne-a asigurat că nimeni și nimic nu o mai poate ajuta și că probabil va ajunge să se sinucidă într-o zi. Am trimis-o la cursurile de Control Mental fund foarte atent supravegheată. Spre surprinderea noastră, a devenit extrem de calmă, rațională și mult mai puțin pesimistă. Spitalizarea sau unele doze mari de medicamente nu ar fi calmat-o în așa măsură. Ea a repetat cursul două săptămâni mai târziu și s-a calmat și mai mult. Ea s-a schimbat incredibil de mult în bine.

Un alt bolnav care prezenta deliruri individuale, convins că îi poate micșora pe oameni, a urmat cursul în timpul spitalizării, revenind la spital în fiecare zi. El a continuat să creadă că îi poate micșora pe oameni, dar s-a calmat mult, afectivitatea s-a ameliorat semnificativ, o parte din sistemul său iluzionari a slăbit în intensitate și nu a mai petrecut așa de mult timp cu obsesiile zilnice asupra unor simple parabole.

Anexa II / 181

El a urmat cursul în timpul celei de a șasea săptămâni de spitalizare, iar ameliorarea a

fost foarte semnificativă în comparație cu cele cinci săptămâni anterioare (graficul E). O femeie cu paranoia de involuție și-a revenit complet la felul ei de a fi după curs. Mulți alții și-au înțeles mai bine boala ca rezultat al diferitelor faze ale cursului. Din punct de vedere clinic, grupul celor cu tulburări severe a demonstrat o schimbare impresionantă. Numai unul a prezentat o tulburare și mai puternică. Ceilalți au beneficiat mai mult sau mai puțin după antrenament. Ei au remarcat o creștere a energiei emoționale după curs și o ameliorare a afectivității. Unele persoane cu afect aplatizat au manifestat entuziasm pentru prima dată. Ei au devenit mult mai optimiști cu privire la viitorul lor și au avut o mai bună înțelegere a procesului psihotic. Chiar și cei la care au persistat iluziile la „nivelul de Control Mental” au reușit să și le clarifice și să le înțeleagă. Apare o mare relaxare și o scădere marcată a anxietății. Pacienții au învățat să se bazeze pe propriile lor resurse să și rezolve singuri problemele și să devină capabili să aibă încredere în sine.

Unii dintre pacienți psihotici și-au dat seama că boala lor le îmbunătățește abilitatea lor de a funcționa într-o stare schimbată de conștientă, ceea ce a introdus un sens pentru viața lor și boala lor prelungită. Pacienți nevrotici (114 dintre ei) nu au prezentat clinic efecte negative. Șase dintre ei au fost testați cu EWI. Punctajele lor s-au îmbunătățit, dar nu atât de mult ca și la bolnavii cu mari tulburări psihice deoarece punctajul lor inițial a fost foarte aproape de scala sănătății. În mod invariabil pacienții nevrotici au marcat o ameliorare după antrenamentul Silva de Control Mental. Cei care au continuat exersarea și după terminarea cursului au fost capabili să aplice tehnicile în timpul unor crize personale; când aveau probleme de stres maxim sau atunci când aveau de luat decizii importante. Pentru toți se pare că a fost o experiență

182 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

bună, o adevărată revelație că ei pot să și utilizeze mintea într-o nouă modalitate.

Entuziasmul grupului a crescut spre sfârșitul cursului când majoritatea persoanelor au experimentat o creștere marcantă a nivelului emoțiilor pozitive.

În general atât grupul de nevrotici cât și cel de psihotici au înregistrat o ameliorare după curs, demonstrat atât clinic cât și psihologic. Numai unul din 189 de bolnavi s-a simțit mult mai rău decât înainte.

II

Datele oricărei cercetări trebuie evaluate în lumina tuturor condițiilor prezentate testelor și criteriilor utilizate în timpul studiului. Am încercat să punctăm toți factorii care pot influența rezultatele.

Din punct de vedere al cercetării am încercat să aflăm care sunt efectele antrenamentelor Silva de Control Mental asupra indivizilor cu tulburări mentale. Ca medici am dorit ca toți pacienții noștri să evolueze bine. Este indubitabil că orice referire la rezultate ne sensibilizează. Credem că optimismul nostru l-am transmis și lor - el face parte integrantă din eforturile noastre terapeutice zilnice.

Inițial am așteptat ca o parte din bolnavii psihotici să se stabilizeze înainte de a-i trimite la curs, dar unii bolnavi au urmat antrenamentul chiar și în fazele acute ale psihozei.

Testul EWI s-a dovedit a fi un indicator sensibil a percepției realității și am găsit că punctajul lui concordă cu starea clinică. Dr. El-Meligi ne-a confirmat că observațiile noastre clinice sunt concordante cu schimbările reflectate de scala EWI. Singurul bolnav care s-a decompensat și mai mult după curs, a prezentat de asemenea și o scădere apreciabilă a punctajului. Cei care au înregistrat o creștere apreciabilă a punctajului EWI, au reprezentat și o remarcabilă ameliorare clinică.

Autorii testului EWI consideră că acest test este reproducibil și se poate aplica ori de câte ori este necesar. Noi nu am

,4,1

AnexaH / 183

cercetat dacă orice schimbare este condiționată de factorul repetabilității. Am încercat să-i testăm cu o săptămână înainte și una după antrenament dar nu a fost întotdeauna posibil. În plus, recent, în șapte cazuri testul a fost aplicat de două ori în săptămâna dinainte și după o săptămână de la terminarea cursului. Proporția răspunsurilor greșite la cele trei teste a fost de 100: 92. 65. De aici rezultă diferența dintre primele două teste care erau comparate cu modificările produse după antrenamentul Silva de Control Mental.

Contrabalansarea oricărui factor care se repetă rezultă din faptul că la multe răspunsuri ne-am așteptat după, dar nu necesar înaintea antrenamentului ar fi adus puncte

negative. De exemplu două dintre întrebări „Poți citi gândurile altei persoane” și „Ai avut recent o experiență religioasă”? Un răspuns afirmativ la aceste întrebări aduce un punct negativ. Cursul învață persoanele să funcționeze din punct de vedere psihic și mulți ajung să fie convinși de ESP și pentru unii experiența se aseamănă mult cu una religioasă. Deci, ne-am putut aștepta la rezultate proaste după curs în locul celor bune.

Concluzionând siguranța testului EWI, un factor de repetabilitate este ne semnificativ și era contrabalansat de alți factori care a determinat o înrăutățire a punctajului Testul este considerat a fi sensibil și de încredere și rezultatele corespund cu evoluția clinică, precum și cu starea subiectivă a bolnavilor.

Din punct de vedere al examinării, ne-am propus ca oricare perturbație apărută în perioada de trei săptămâni după curs să fie considerată o cauzalitate indiferent dacă au fost sau nu alți factori care au contribuit la îmbolnăvire.

În următoarele trei săptămâni ne-am putut aștepta ca unul sau mai mulți din grupul celor 75 de bolnavi foarte tulburați, să prezinte o tulburare. Acest lucru se poate produce chiar dacă sunt în tratament și nu sunt expuși la experiență regresivă. Faptul că toți bolnavii erau în tratament în cursul acestui studiu și între timp au primit îndrumări și încurajări,

ff <p

..ulU l» \* I, , i I Â i

184 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

probabil a prevenit îmbolnăvirea lor în această perioadă. Dar noi considerăm că această terapie de sprijin nu a putut prin ea însăși să aducă schimbările atât de pozitive care s-au produs.

III

Conform experienței noastre reiese că o psihoză acută are o origine timpurie, cu o relație patologică mamă - copil în primii doi ani de viață, adesea reîntărită de o traumă ulterioară. Această predispoziție necesită un factor precipitant din viața actuală a persoanei care cauzează regresul său și retrăirea simțămintelor și realității din trecutul îndepărtat. De obicei factorul precipitant este un refuz sever sau despărțirea de o persoană importantă. Cauza este însă în trecut. Factorul precipitant este contemporan. În afară de aceasta poate fi vorba și de un mecanism favorizant, cum ar fi drogurile halucinogene, legătura cu familia din care provine și alte procese care favorizează regresia. Astfel facem distincție între (1) sursă, origine sau predispoziție, (2) factor precipitant și (3) mecanisme favorizante. Psihoza poate fi asemănată cu mai multe procese naturale care au o origine, un mecanism declanșator și mecanisme favorizante.

Toți psihoticii care au urmat cursul au început boala ca un rezultat al unui refuz a unei separări a unei pierderi amenințătoare (reală sau imagină), a unei atenții scăzute, etc, care au declanșat frica inconștientă de abandon. Dintre multe sute de pacienți observați în ultimii zece ani, autorii n-au putut să-și amintească de nici unul care nu a trăit câteva nivele relative de pierdere sau separare, chiar dacă bolnavii nu sunt implicați în mod evident. Bolnavul catatonic de 29 de ani a cărui stare s-a înrăutățit în cursul studiului, a avut un conflict cu mama lui care a crezut că mama lui s-ar fi opus ca el să meargă la o întâlnire cu o fată. Acest incident a servit ca factor precipitant declanșator a regresiei până la vârsta de un an, când i el a asociat dezacordul cu amenințarea de abandon și moarte.

Anexa II / 185

Dacă cursul Silva de Control Mental ar produce psihoză la un individ, el ar avea rolul unui mecanism favorizant care ar trebui să fie combinat cu o cauză precipitantă la o persoană predispusă la îmbolnăvire. Noi nu ne amintim de nici un bolnav la care procesul psihotic era produs printr-un singur mecanism favorizant. Deși nu ne îndoiim că aceasta ar fi posibil, el trebuie, să fie relativ rar.

IV

Ce este Controlul Mental Silva?

Controlul Mental Silva este un curs de 40 de ore, având 30 de ore de prelegeri și zece ore de exerciții mentale. Exercițiile mentale învață persoanele nu numai cum să-și relaxeze mintea și corpul, ceea ce poate obține și prin altă abordare, cum ar fi biofeedback-ul sau Meditația Transcendentală, dar le depășește făcând un pas înainte. Aici individul învață cum să folosească mintea când se află la acest nivel de relaxare.

Întregul curs constă din tehnici pentru utilizarea minții în direcție benefică. Pe baza propriilor observații și a experiențelor trăite, un număr mare de oameni nu aveau nici o îndoială că într-o stare de veghe relaxată, aplicând tehnici specifice, mintea umană

posedă capacități deosebite. Aceasta este asemănător cu starea descrisă de Sigmund Freud în articolul său despre atenție; la acea stare la care se ducea Brahms când își crea compozițiile sale sau la acea stare descrisă de Thomas Edison când îi veneau ideile. Cursul învață o metodă rapidă și ușoară pentru a intra oricând la acest nivel al relaxării. Practica antrenamentului vizualizării imaginației și gândirii la acest nivel al conștientului se face până când cursanții învață să funcționeze acolo mental. Ei captează un cerc mai larg al activității creierului pentru a-1 utiliza conștient. Au o creștere a ariei conștientului. În loc să viseze cu ochii deschiși când sunt relaxați, pot să utilizeze efectiv mintea la acest nivel. În loc să visezi poți să te concentrezi pe etimpie,

1 hfc AU IOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

poți folosi starea de vis pentru rezolvarea problemelor și să ajungi la răspunsuri la care mintea nu este capabilă în alte condiții.

Când persoanele învață să funcționeze mental la nivelele cele mai adânci ale relaxării minții și corpului, creativitatea se intensifică. Memoria se îmbunătățește și persoanele sunt mai capabile să rezolve problemele. De la starea modificată în care se află ei, sunt capabili să-și dirijeze mintea către ceea ce doresc, și astfel controlul fiecărei obișnuite cum ar fi fumatul se realizează mai ușor.

Exersarea continuă la nivelul relaxării are un efect asupra procesului de gândire în viața de toate zilele - adică persoanele au acces la nivelul lor oricând doresc, ca și muzicianul care sesizează o notă falsă chiar dacă nu se concentrează asupra muzicii.

Mintea are capacități mari, dar la nivelul său normal de funcționare este în mod constant bombardată de numeroși stimuli simultan: gânduri, dorințe, necesități, zgomote, lumini, presiuni, conflicte, stresuri de tot felul; astfel ea nu este liberă să-și concentreze mai mult de 10% din atenția ei asupra unui lucru dintr-o dată. La nivelul relaxat acest lucru este posibil. Dar în mod obișnuit persoanele sunt la acest nivel numai în cursul somnului și ei nu au exersat să utilizeze acest nivel. În cele mai multe cazuri, nici nu știu că acest nivel există și că-1 pot utiliza.

Când o persoană remarcă rezultatele obținute la acest nivel al conștientului, atunci nu va lua nici o decizie importantă sau că nu va mai încerca să-și rezolve problemele fără a le utiliza.

Rolul cel mai important al cursului este că învață o persoană să utilizeze acest nivel al minții. Pe lângă faptul că persoanele învață cum să gândească în această stare relaxată, cursul învață tehnicile speciale de control a obiceiurilor, de rezolvare a problemelor, de atingere a scopului, memorizării, de îmbunătățire a sănătății, de control a durerii, de control a somnului și a viselor, etc.

Anexa II / 187

Controlul Mental nu este hipnoză; este mai apropiat de autohipnoză. Persoanele învață să-și realizeze o concentrare completă a atenției minții, care este relaxată pentru că nu mai este bombardată de multitudinea de stimuli externi. Cu această atenție completă, ei sunt mai capabili să-și dirijeze direct mintea către scopul dorit.

O mare parte a cursului constă în învățarea de fraze benefice, prin repetarea la acest nivel relaxat al minții și al corpului. Acestea sunt considerate a avea un efect puternic.

Gândirea pozitivă este utilă întotdeauna, dar gândirea pozitivă într-o stare relaxată este incomensurabil mai mare.

Ultima parte a cursului se ocupă cu parapsihologia; aproape toate persoanele relatează că au experiența ESP în timpul cursului. Aceasta este un lucru așa de comun, încât Controlul Mental garantează restituirea integrală a taxei dacă nu trăiește clarviziune în ultima zi.

De ce ajută Controlul Mental bolnavii psihici?

La începutul studiilor noastre am renunțat la speculația prin care Controlul Mental ar putea dăuna bolnavilor psihici și ne-am îndreptat atenția de ce îi ajută.

Nu cunoaștem toate răspunsurile, dar credem că suntem într-o poziție mai bună dacă reflectăm asupra lor, decât cei care nu au examinat temeinic bolnavii înainte și după antrenament.

Mobilizarea energiei poate fi un factor important. Freud spunea în „Analizele încheiate și neterminate” că eficiența unei terapii în viitor poate depinde în primul rând de mobilizarea energiei.

Persoanele sunt mult mai energizate spre sfârșitul cursului.

Atitudinea pozitivă și optimismul generat în timpul cursului trebuie să aibă un efect benefic asupra bolnavilor. Probabil repetarea pentru sine a frazelor benefice la un nivel relaxat

■flfl'H

\*«iH6i«B8ii\*iaî

188 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

realizează o programare eficientă a minții, ceea ce este mai mult decât o simplă gândire pozitivă.

Relaxarea diminuează anxietatea și astfel reduce simptomatologia. O persoană nu poate fi într-o stare relaxată a minții și corpului și în același timp să fie deosebit de anxioasă sau conflictuală. Funcționarea la acest nivel este același lucru cu producerea unor efecte asemănătoare cu relaxarea în timpul zilei observat în Meditația Transcedentală.

Dispoziția grupului de Control Mental este excelentă și persoanele la nivelul relaxat trăiesc un sentiment mai puternic de căldură și iubire. Probabil energia de iubire joacă un rol important. Persoanele iubitoare sunt în general netulburate de gândurile care altfel le-ar deranja.

Pentru că la nivelul relaxat persoanele nu au așa multe conflicte, nu este nevoie de protecția de distanțare emotivă, în acest fel dispoziția se îmbunătățește. Sunt în legătură directă cu simțămintele lor și cu realitatea.

Ei au captat o arie largă a activității creierului pentru examinarea realității. Percepția este îmbunătățită la nivelul relaxat al minții și corpului și gândirea clară și judecarea sunt amplificate.

Tehnicile speciale îi ajută pe bolnavi să rezolve unele probleme și ei sunt capabili să-și programeze relaxarea și buna dispoziție pentru toată ziua. Capacitatea de a realiza o încredere mai mare în resursele interne le dă o încredere mai mare. Medicii terapeuți acordă atenție răspunsurilor celor bolnavi în stare schimbată, și astfel se mărește încrederea de sine a pacienților.

S-a evidențiat și un efect de grup. Sentimentele bune, emoționale ale grupului, sunt contagioase și se transferă la cei mai bolnavi.

Partea de parapsihologie a cursului a ajutat câțiva bolnavi într-un mod neașteptat. Mulți care erau împinși către marginea percepției exterioare a minții relatează experiențe paranormale frecvente care psihoterapie nu s-au putut explica. Acest

I

Anexa II I 189

au găsit sens doar în partea parapsihologică a cursului. Un scop propus al psihoterapiei adânci este conștientizarea inconștientului. Extinderea granițelor conștientului și explorarea aspectelor parapsihologice ale minții servesc acestui scop propus. Bolnavii au fost ușurați spectaculos când au descoperit că aceste aspecte ale proceselor lor mentale sunt normale și le-au găsit reale și acceptabile.

Din cauză că boala emoțională î-a ajutat să simtă fenomenele paranormale, aceasta a adus un înțeles suplimentar bolii lor cronice și sensului vieții lor.

Terapeutul a învățat să aplice tehnici de Control Mental în scop psihoterapeutic ajutându-i pe bolnavi pe viitor.

VI

Rezumat și concluzii:

S-au trimis la cursul de Control Mental 75 extrem de bolnavi cu diferite tulburări psihice, pentru a determina dacă survin complicații. Numai un singur bolnav a prezentat tulburări mai mari. Fenomenul cel mai consecvent care a apărut era creșterea spectaculoasă a percepției realității, care a fost determinată atât clinic, cât și prin teste obiective psihologice

Este important de menționat că toți bolnavii cu tulburări proveniți de la un specialist psihiatru erau rugați să participe la curs, ceea ce a însemnat că aceștia reprezentau un eșantion complet a unei populații psihiatrice. Nu a fost uitată cineva, deci rezultatele nu se referă numai la grupul de indivizi selecționați. Controlul Mental Silva nu este o psihoterapie. Se poate aplica ca un instrument psihoterapie mai ales atunci când terapeutul cunoaște cursul și nu are aversiune față de concepțiile sale. Ajută bolnavul să-și poată folosi mai bine mintea și să și-o utilizeze la oricare terapie.

Bolnavii psihotici au fost ajutați în așa mare măsură (cel puțin când bolnavii sunt sub tratament și psihiatrul înțelege cursul), încât dr. McKenzie în prezent propune tuturor bolna-

■\*\*.

, -,h, I ,  
«Tf ""\*"" ■

190 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

vilor săi să frecventeze cursul în timp ce sunt sub controlul și supravegherea sa. Din cauza ameliorărilor spectaculoase la cei mai mulți indivizi cu tulburări și pentru că antrenamentul poate fi aplicat deodată unor grupe mari, autorii întrevăd o aplicare ca o formă auxiliară a tratamentului spitalicesc.

Cursul s-a găsit a fi în afară de orice primejdie și potențial benefic pentru nevrotici. Era relativ în afara oricărui pericol și în mod precis benefic indivizilor cu mari tulburări când erau supravegheați de un psihiatru familiarizat cu programul. Atât obiectivele clinice cât și cele psihologice arată că beneficiile depășesc cu mult orice efecte negative.

Anexa 11 / 191

GRAFICUL A:

Graficul conține următorii factori care au fost testați:

1. Percepția senzorială se compune din elemente care descriu lumea exterioară prin experiența senzitivă directă utilizând toate simțurile.
2. Percepția timpului împarte fenomenele legate de timpul subiectiv în patru categorii: schimbare în observarea curgerii timpului; discontinuitate temporală; orientare, se referă la modul de încadrare în trecut prezent și viitor; vârsta observației sau conștientizarea vârstei respectivelor și identificarea cu o generație, respectiv separarea de o generație.
3. Percepția corpului ia în considerare trei aspecte ale observării propriului corp: aspecte emoționale, boală ipohondrică, aspecte de percepție.
4. Auto percepția include tendințele emotive în direcția de exprimare proprie a autoaprecierii și a problemelor de identitate.
5. Percepția celorlalți este reprezentată de cinci categorii diferite: dezumanizarea oamenilor, atribuirea unor puteri neobișnuite oamenilor, simțul schimbărilor, idei de referință, tendințe antropomorfe în relație cu animalele.
6. Ideea se concentrează pe patologie pentru că reflectă experiența individului asupra propriului proces de gândire sau a conținutului acestuia și se ocupă de diferite categorii cum sunt: deficit în procesul de gândire, dezorganizare, schimbarea gândirii sau ideologiei, omnipotența intelectuală, schimbarea gradului de gândire și prezența ideilor bizare.
7. Disforia sondează trei nivele ale afectului disforic: somatic, emoțional și intelectual. Pe lângă acestea el conține de asemenea elemente comune cu dorința de moarte și tendințe de autodistrugere.
8. Reglarea impulsului conține acele elemente care accentuează deficiențele de voință sau hotărâre ca o experiență decât pierderii efective a controlului. Cele trei grupe ale fenomenului

I'

192 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

reprezentat sunt: manifestarea hipertonicității (unei activități mai intense), oprirea muncii și problemele de decizii, constrângeri și suspendarea completă a acțiunii; impulsuri asociale, antisociale sau bizare.

SCALA PRINCIPALĂ

T12345B78T Scor Sens Timp Corp Sell Altele Idee Dys Imp Scor

Anexa II / 193

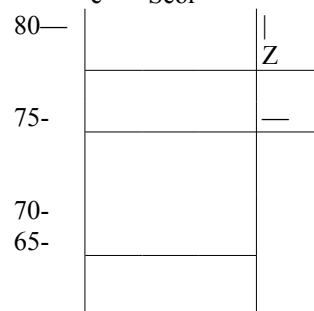
Primul test \_\_\_\_\_

Al doilea test \_\_\_\_\_

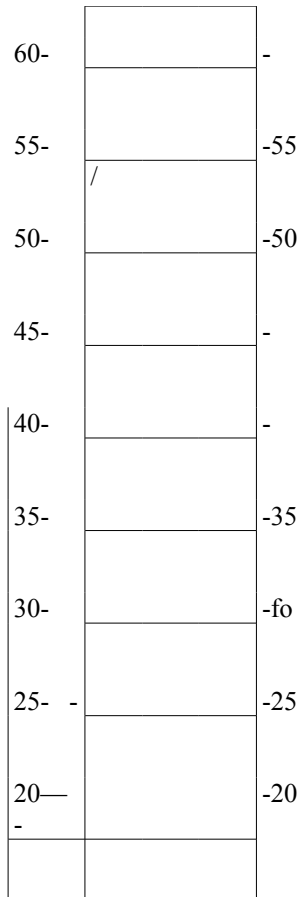
Al treilea test \_\_\_\_\_

SCALA SECUNDARA

Scor Hip r Hipo Eupti  
e Scor







194 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

GRAFICUL B:

SCALA PRINCIPALA

T 1 2345678T Scor Sens Timp Corp Seif Altele Idee Dys Imp Scor

Anexa 11 / 195

Diferența medie a scorurilor T pentru 20 de bărbați înainte și după CM din grupul cu tulburări

majore.

SCALA SECUNDARA

Primul test \_\_\_\_\_

Al doilea test \_\_\_\_\_ *ZZZ*

Al treilea test \_\_\_\_\_

T Sco T Hiper Hipo Euph

Scor

80-			z
75-			—
70-			
65-			
60-			—
55-	\	\	

45-			-50
			-
40-			
35-			
30-			
-			
25-			-25
-			
20-	-		-20

196 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA GRAFICUL C:

din grupul cu tulburări majore, ale căror cel mai mult.

Anexa II / 197

'8 de femei scoruri s-au modificat

SCALA PRINCIPALA  
SCALA SECUNDARĂ

	12	3	4	5	6	7	8	T	
Scor	Sens	Timp	Corp	Altele	Dy	Im	Scor		
	Sel			Idee	s	p			
8Q~									-
75-									-
									-80
70-									-
									-75
65-									-70
6"0-									-65
									-60
55-									-60
5~0-					\	\	/	/	-55
									-50
45-									-50
40-									-4_5
									-40
35-									-40
Şnii									-35
									-35
25-									II
-									Mg
20-									-25
-									-25
									-20

Primul test

Al doilea test ZZZZ

Al treilea test -

T Sco T Hiper Hipo Euph

Scor		
75-		z
70-		—
65-		-65
60-		-60
55-	"~\	Z.
45-		-45
40-		-40
35-		-35
		Z
		-25
		-20

wsMmm

198 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

GRAFICUL Dî

SCALA PRINCIPALĂ

T12345678T Scor Sens Timp Corp Seif Altele Idee Dys Imp Scor

80-			i					-80
75-								-f5
70-								-70
65-								-60
60-								-55
55-								-50
50-								-45
4~5-								-40
«r-								-3^
C5"								-30
30-								-25
25-								-20
20-								



		A		
65-	//			Z
	//		l	
60-			V	—
55-		A	Ht — t V,	-55
	/			
50-	/		\	-
45—				Z
40-				-40
35-30				-35
—				
oh—				
or\—				

202 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

GRAFICUL F:

SCALA PRINCIPALA

T12345678T Scor Sens Timp Corp Seif Altele Idee Dys Imp Scor

80-										-80
75-										-75
70-										
65-										
c°-										
55-										
ŞP										
~										
45-										
30-										
25-										
20-										
										?M
										l
										li!
										-60
					.....					
					.					
			r	"	\					-50
			—							-45
		V					V			

						V	
							S"
							i i
							"i
							?i i
							i ij
							-25

Primul test . Al doilea test. Al treilea test.

Anexa 11 / 203

Unul dintre grupurile cu tulburări grave testat cu o săptămână înainte și una după  
Controlul Mental prin metoda Silva.

SCALA SECUNDARA

T T  
Scor Hiper Hipo Euph Scor

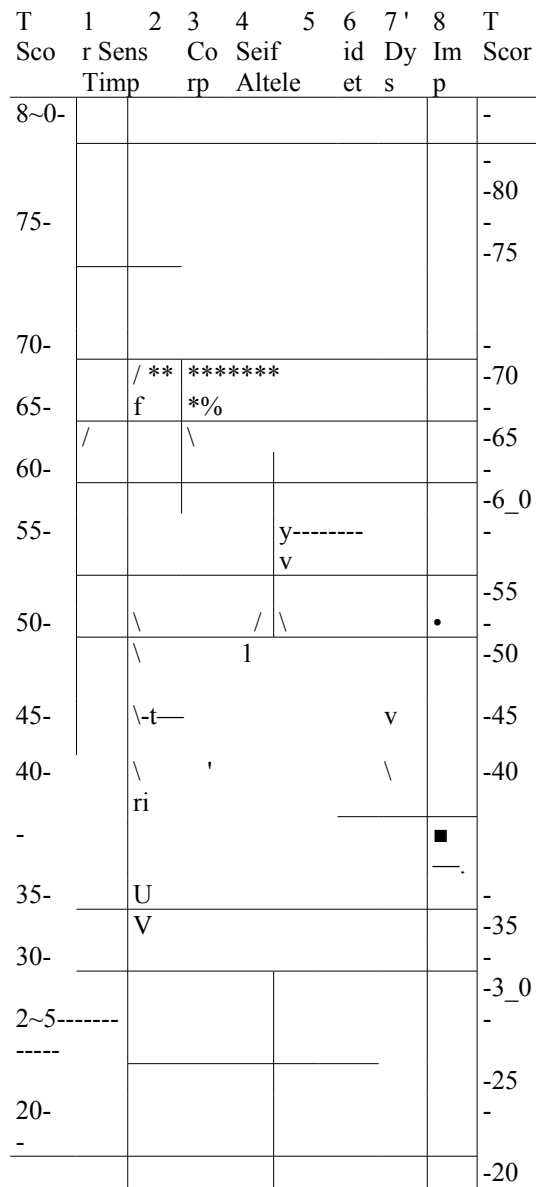
80-				-80
75-				-75
70-				-70
65-				-65
60-				-K)
55-				
5V				
45-				
40-				
35-				
3J>-				
25-				
20-				
			1	
			1	
	\	\		-50
				-45
	\		\	
		V		
				îl 1
				1 1^
				-3?
				-25

i' Tf t

204 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

GRAFICUL G:

SCALA PRINCIPALĂ



Anexa II / 205

Unul dintre grupurile cu tulburări grave testat cu o săptămână înainte și una după Controlul Mental prin metoda Silva.

Pnmul test. Al doilea test. Al treilea test.

SCALA SECUNDARĂ

T	Hip	Hip	Eup	T
Scor	e	o	h	Scor
Co-				z
75-				-
				-75
70-				—
65-				-65

60-			1	-60
			/	
55-		'.		-55
	■	'/		
50-	^^			—
			■	Z
			V	
35-				-35
30-				-30
25—				Z
oh—				

### ANEXA III

#### INTRODUCERE

J. W. Hahn, Ph. D., Director de cercetare Silva Mind Control International

Până acum câțiva ani, oamenii de știință au privit foarte critic o serie de relatări, conform cărora Yoghinii au învățat să-și regleze conștient bătăile inimii, temperatura corpului și alte procese din interiorul organismului care în mod normal erau considerate a fi independente de voința omului. De asemenea au ignorat observațiile care arătau că în stare de hipnoză adâncă (o stare modificată a conștientului) unii oameni pot fi sugestați să facă schimbări eficiente ale parametrilor fiziologici care în mod normal erau considerați independenți de controlul voluntar; de exemplu erupții pe piele sau reglarea pulsului. Prin introducerea tehnicilor de (bio)feedback, oamenii de știință au recunoscut în ultimii ani că aproape toate procesele interne din organism pot fi puse sub control. Tehnicile de biofeedback se bazează pe principiul că noi învățăm să reacționăm corect dacă suntem informați imediat (biofeedback) asupra corectitudinii reacției sau cât de aproape suntem de reacția corectă.

Utilizând recompensa ca o unealtă feedback la animale, psihologul dr. Neal Miller, acum la Universitatea Rockefeller, a demonstrat că poate fi obținută schimbarea pulsului prin control voluntar. Dr. Elmer Green de la Fundația Menninger a arătat că prin utilizarea biofeedback-ului omul este capabil să-și influențeze temperatura mâinilor: o mână este caldă în timp ce cealaltă este rece.

206

AnexaU / 207

La începutul experimentelor biofeedback cu undele cerebrale efectuate de dr. Kamiya de la Langley Porter Neuro-psychiatric Institute, au arătat că aceste metode îi pot învăța în mod eficient pe oameni să-și controleze voluntar ritmul Alfa al undelor creierului propriu (8-13 Hz).

S-au utilizat și alte tehnici mai puțin orientate spre laborator pentru controlul organelor interne ale corpului. De exemplu tehnica meditației transcendente încearcă să producă relaxarea organelor interne, inclusiv a creierului.

Controlul Mental de tip Silva este un alt sistem cu ajutorul căruia se poate obține relaxarea și controlul asupra undelor cerebrale. Persoanele care au făcut cursul de Control Mental Silva au relatat că simt o senzație de relaxare profundă și cred că-și pot controla undele creierului. Aceste afirmații au fost certificate în anul 1971 de dr. J. F. Bremner, psiholog la Trinity University din San Antonio, Texas. A reușit ca oameni astfel instruiți să-și poată controla într-adevăr undele creierului și să-și producă ritmul Alfa cum doresc. La această



experiență care urmărea controlul undelor din creier au fost atrași 20 de studenți care n-au urmat antrenamente și care s-au oferit voluntar. Jumătate din studenți au fost condiționați cu o metodă similară cu metoda lui Pavlov. Când subiecții auzeau un zgomot ușor (click) frecvența Alfa de pe EEG este semnalată cu modificarea frecvenței oscilațiilor luminii unui stroboscop. Curând acest „click” determina el însuși apariția frecvenței Alfa pe EEG.

Ceilalți zece studenți au făcut antrenament cu dl. Silva cu metoda de Control Mental. La cele două grupuri s-au observat schimbări conform așteptărilor: s-a mărit procentajul frecvenței Alfa pe EEG-ul lor.

Mai târziu, au făcut alte experimente la care au participat persoane care au avut o practică însemnată în metoda Silva. Acești subiecți puteau oricând să pornească sau să oprească răspunsul frecvenței Alfa și puteau conversa în timp ce produceau ritm Alfa. Un alt test a fost făcut pe acești subiecți cu mai multă practică. Pentru că acești subiecți aveau o experiență mare în exerciții ESP (lucrul la caz), s-a făcut EEG-ul lor în

208 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

timp ce ei exersau ESP-ul. Pe aceste EEG apăreau foarte des unde Alfa.

Din aceste studii reiese că prin antrenament omul poate să exercite în mare măsură controlul voluntar asupra organelor lui interne. Acest fapt este valabil și pentru creier dacă acceptăm răspunsul electric ca indicator de funcționare al acestui organ. Aceasta sugerează că este nevoie de mult mai multe cercetări pentru a determina corelațiile dintre stările fiziologice și mental-emoționale și a proceselor de antrenament necesare pentru a realiza maximumul autoreglării psihofiziologice voluntare.

Dr. Rodger E. Sperry și colegii lui neurobiologi din Los Angeles consideră că cercetarea fiziologiei creierului poate să ne ajute să înțelegem mai bine importanța antrenamentului de Control Mental Silva. Acești cercetători precum și alții au dovedit clinic și în laborator că în creierul uman funcționează două tipuri de conștiințe independente una de alta dar în același timp simultane. Un tip de conștiință se ocupă cu activități de gândire dependente logic, secvențiale - cum sunt matematica și vorbirea. Din punct de vedere funcțional, ea este un produs al cortexului emisferei stângi.

Celălalt tip de conștiință este legată de cortexul emisferei drepte și răspunde de gândirea intuitiv-creatoare, spontană și holistică cu o înclinare către spațialitate și muzică. În viața noastră obișnuită de zi cu zi, domină mai mult conștiința emisferei stângi. Sistemul nostru de învățământ precum și viața socială a lumii occidentale favorizează de asemenea acest tip de conștiință. Ea este orientată obiectiv și de obicei este asociată cu generarea unei activități intense de unde Beta în creier. Conștiința emisferei drepte pare să fie mai ales subiectivă, are un rol secundar în educația noastră, exprimându-se cel mai bine în artă. În general, ea se leagă de emiterea undelor Alfa sau Teta cerebrale.

Controlul Mental Silva antrenează oamenii să vorbească sau să facă alte activități Beta de gândire la nivelul Alfa, și să efectueze la fel de bine în Alfa procese de gândire de natură intuitiv-creatoare și astfel are loc o distribuție mult mai uni-

AnexaU / 209

formă a funcțiilor între emisfera stângă și cea dreaptă. La rezolvarea problemelor ea ajută la echilibrarea preocupării de altfel inegale a funcției emisferei stângi. S-ar părea că se realizează o utilizare mai eficientă a potențialului creierului prin antrenarea unei funcționalități voite a emisferei drepte.

EEG IN CORELAȚIE CU ATENȚIA LA OAMENI

Frederick J. Bremner, V. Benignus și F. Moritz Trinity University, San Antonio, Texas  
Acest studiu s-a făcut cu sprijinul Mind Science Foundation din Los Angeles, California.  
Autorii mulțumesc D-lui Jose Silva pentru că a participat la experiment și lui David L. Carlson pentru ajutorul dat la redactarea lucrării.

Bremner și colaboratorii lui au elaborat un model de studiu al atenției care utilizează schimbările EEG-ului ca variabilă dependentă (Bremner, 1970; Ford, Morris și Bremner, 1968; Eddy, Bremner și Thomas 1971; Hurwitz și Bremner 1972). Conform acestui model atenția are diferite clase sau subgrupe, dar cu toate că aceste subgrupe sunt octogonale ele nu se așează ierarhic. Subgrupele sunt: așteptare, contra-așteptare, orientare, vigilență, lipsă de concentrare (Hurwitz și Bremner, 1972).

Utilitatea modelului menționat mai sus va crește dacă acesta se va generaliza. Studiul prezent încearcă să extindă generalitatea modelului de la observațiile pe animale utilizate la elaborarea conceptului original la date care privesc starea de atenție umană. Studiul

de față prezintă două aspecte de generalizare ale modelului. Unul din aceste aspecte era de a stabili dacă EEG uman era sensibil la schimbările relative ale oricărei subgrupe menționate anterior. Celălalt aspect era de a determina dacă această subgrupă este unică numai pentru om și nu este prezentă sau nu poate fi testată la animale. Din cauză că multe din experiențele efectuate la testarea modelului au fost direcționate spre subgrupa așteptare, noi am ales

wl. .1

210 / ALTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

această subgrupă pentru a testa atenția la oameni. Amintim cititorului că așteptarea este utilizată aici în sensul că subiectul (S) a învățat o corelație conform căreia după stimulul A urmează stimulul B. Întrucât detaliile examinării sunt descrise amănunțit în partea de metodologie, este suficient să spun că a fost creat prin modelul clasic de paradigma condiționării. Această paradigmă se apropie foarte mult de aceea utilizată în experiențele pe animale. În experiențele pe animale am exploatat faptul că se poate provoca ușor ritmul Teta. Pe de altă parte, traseul EEG uman se caracterizează cu o mare probabilitate prin ritm Alfa. De aceea ritmul Alfa s-a utilizat ca variabilă dependentă. Celălalt aspect al studiului este și mai interesant. Psihologii au discutat foarte mult despre existența unei conștiențe umane interne. Modelul de față se ocupă de această problemă și consideră focalizarea internă ca o subgrupă a atenției. Subgrupa de focalizare internă se caracterizează prin absența stimulilor exteroceptivi și este specifică numai pentru om. S-a propus ca această subgrupă poate fi măsurată prin vibrațiile EEG, care au loc în timpul urmării reacției a subiectului (S) în timpul meditației și stării de relaxare adâncă.

METODA

Subiecții: Subiecții (S) erau reprezentați de 20 de bărbați voluntari, studenți în anul I la psihologie, în vârstă de la 19 la 25 de ani. Le-am spus că experimentul era legat de autocontrolul undelor din creier și l-am împărțit la întâmplare în două grupe de zece persoane.

Aparatură: S-a utilizat un electroencefalograf Beckman de tip T. Electrozii care erau din inox l-am aplicat subcutanat pe creștetul capului și în regiunea cefei. Datele din EEG s-au înregistrat grafic și pe bandă de magnetofon. Printr-un sistem biogenic auditiv undele din creier cuprinse în nivelul Alfa (8-13 Hz) au putut fi filtrate de pe EEG, din zona cefei și au fost percepute auditiv de S în cască, ca semnal analog al frecvenței

Anexa III

211

Alfa. Un programator logic al Digital Equipment Corporation a fost fixat să indice un număr binar pe bandă să cupleze un stimul condiționat pe jumătate de secundă (CS) și după zece secunde să se cupleze cu stimulul necondiționat de zece secunde (NCS). CS era un zgomot ușor „click”, care se auzea în cască de către S și consta în deschiderea și închiderea releului conectat la o baterie de 6 V NCS era o lumină oscilantă emisă de un „stroboscop Grass PS2?Photostimulator, pus pe o frecvența Alfa a S cu ochii închiși. Toate datele au fost înregistrate pe un magnetofon cu opt canale Ampex Sp 300 Analog și datele de pe benzile de magnetofon înregistrate au fost trecute printr-un convertor AD la un calculator IBM 360/44, înainte de analiză

Procedeu: Planul experienței a fost verificat și aprobat de „University Committee for Humane Treatment of Humans as Experimental Subjects”. Fiecare S a completat un formular protocolar ce cuprinde întrebări de felul: când a băut sau a luat medicamente ultima dată, dacă a avut epilepsie și experiențe anterioare privind hipnoza, Yoga sau condiționări Alfa. Pe lângă asta la început când era prima dată în laborator, S a semnat o declarație în care se arată că participă voluntar la experiențe și a primit informații despre natura și scopul procedurii.

S-a efectuat EEG bazai pentru fiecare S, fără feedback. S-a dat instrucțiunea „închide ochii” ca și stimul. Graficul a fost marcat ca un număr binar iar undele creierului filtrate și nefiltrate au fost înregistrate separat pe cablurile EEG. Acest procedeu a fost apoi repetat cu instrucțiunea „deschide ochii”. Fața subiectului era observată pe un televizor într-un circuit închis. Timpul petrecut în cameră pentru înregistrările bazale a fost de aproximativ 30 de minute pentru fiecare S.

Dacă înregistrarea bazală a EEG-ului nu a fost corespunzătoare, aceasta s-a repetat până când s-au obținut date corecte, în funcție de înregistrările bazale subiecții au fost împărțiți în două grupe de câte zece persoane. Un grup (Silva) a participat 14 ore la sfârșit de săptămână la cursul de antrenament

f

212 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

de Control Mental Silva (Shah 1971). Tehnica de Control Mental Silva este unică prin ea însăși pentru că valorifică două procedee: relaxarea adâncă și procedee similare hipnozei de grup. O parte de timp este consacrat exercițiilor ESP La începutul săptămânii următoare S a venit în laborator și s-a făcut EEG timp de 20 de minute. Înregistrarea s-a făcut cu ochii închiși și cu ochii deschiși în timp ce S practica tehnica Silva. Altă dată s-a făcut EEG pe același S cu biofeedback auditiv, când a primit instrucțiuni asemănătoare. Al doilea grup (CC) de zece subiecți, a urmat un model clasic de condiționare care a constat din 50 de probe de ședință. Fiecare probă a constat dintr-un zgomot ușor de o jumătate de secundă pentru un stimul condiționat (CS), urmat de un interval interstimuli de zece secunde (ISI), urmat de un stimul necondiționat (NCS), dat de o lumină oscilantă stroboscopică timp de zece secunde, emisă pe frecvența Alfa corespunzătoare pentru S cu ochii închiși. Intervalul de timp între condiționări a fost diferit deoarece experimentatorul începea măsurătorile numai când S era relaxat. Pentru acest set de experiențe nu s-a efectuat feedback. O ședință de 50 de probe dura 20-30 minute, iar ședințele au fost repetate până ce S era condiționat să genereze unde Alfa sau până ce experimentatorul a fost convins că S nu poate produce unde Alfa suficient. Ultima ședință de 50 de probe, grupul SS a executat biofeedback. Toate probele de condiționare clasică prezentate au fost făcute pe S cu ochii deschiși.

PRELUCRAREA REZULTATELOR

Pentru analiza datelor privind EEG, am împărțit datele în etape, o etapă fiind de zece secunde. Pentru datele bazale, pentru fiecare S s-a stabilit o etapă cu ochii închiși și o etapă cu ochii deschiși. Pentru S Silva s-a luat câte o etapă cu ochii închiși respectiv ochii deschiși, fără feedback după 14 ore de antrenament. Etape cu ochii închiși, respectiv ochii deschiși, s-au stabilit de asemenea pentru grupul de S Silva cu feedback. Pentru grupul CC s-a făcut o probă chiar la început (proba a treia s-a efectuat

Anexa IU / 213

pentru a se vedea dacă recoltarea se realiza perfect din punct de vedere tehnic), iar etapa a fost de zece secunde ISI. O etapă similară s-a luat pentru ultima probă înainte de biofeedback și o etapă finală după declanșarea feedback-ului.

Fiecare etapă a fost convertită A-D și analizată spectral și astfel am observat randamentul la diferite frecvențe EEG (Walter, 1968). În acest articol raportăm numai datele pentru subiecții cu ochii deschiși.

REZULTATE

Figurile I și II (pag. 168-169) prezintă rezultatele grupului CC, respectiv ale grupului Silva. Efectul biofeedback poate fi observat din fiecare figură. Cei trei parametri urmăriti în experiment s-au înscris pe aceeași axă - în acest fel se poate face o comparație între citirile bazale, îmbunătățirea în generarea frecvenței Alfa prin fiecare procedeu experimental și influența biofeedback-ului pentru grupele examinate.

Examinând mai întâi grupul CC (fig. I) se observă un maxim la mijlocul liniei la frecvența 8-9 Hz. Datele bazale nu indică o producție mare de ritm Alfa, ceea ce se vede din spectrul larg și destul de plat. Creșterea puterii medii exprimată procentual, se observă pentru frecvențele mai mici. O schimbare suplimentară se observă în banda Alfa când se introduce biofeedback-ul ceea ce duce la îngustarea spectrelor. Adică, introducerea biofeedback-ului conduce la încă o schimbare de frecvență, observații similare se pot face și pe datele grupului Silva (fig. II), dar în compararea graficelor pentru cele două grupuri trebuie să fim prudenți.

Totuși din studiul figurii reiese că S Silva au putut să producă ritm Alfa, după antrenament, dar totuși în cantitate mai mică decât CC - S (fig. II). Din nou a apărut o schimbare a frecvenței cu tendință de scădere care pare a fi mai mare decât la grupul CC. Această concluzie este parțial corectă pentru că valorile bazale (EEG) ale grupului Silva, comparativ cu cele ale grupului CC a avut o producție mai mare a

214 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

frecvențelor mai ridicate, între 10-12 Hz. Din această cauză este dificil a trage o concluzie cu privire la mărimea schimbării relative între cele două grupuri. Trebuie menționat totuși faptul că schimbarea frecvenței s-a făcut în aceeași direcție, la ambele grupuri și că biofeedback-ul are aceleași efecte în ambele cazuri (fig. II).

DISCUȚII

Datele prezentate mai sus ar putea sprijini aparent modelul de atenție a lui Bremner, în special așteptarea și subgrupa de focalizare internă. Este chiar interesant să se compare datele pe om obținute în acest studiu și datele pe animale care au fost folosite pentru definitivarea subgrupeii de așteptare (fig. III). Prin compararea figurii I cu III apar câteva asemănări evidente. Cele două curbe, bazală și CS, sunt plate și extinse, în timp ce curbele de condiționare sunt ascuțite. În ambele figuri se observă o schimbare a frecvenței. Autorii arată că schimbarea de frecvență este în direcție opusă. Explicația este că datele de la animale provin din zona hipocampică, iar la om mai mult din zona cortexului occipital. Se poate vedea deci, că așteptarea în concepția modelului este corelată cu forma spectrului și cu schimbarea frecvenței. Și alți autori au relatat despre schimbarea frecvenței în ritmul uman Alfa, ceea ce ar sprijini o subgrupă de așteptare (Knott și Henry, 1941; Williams, 1940) sau cel puțin o corelație între ritmul Alfa și atenție (Jasper și Smagass, 1940).

Autorii susțin că subgrupa focalizării interne este demonstrată prin fig. II. Acești S, antrenați în controlul Mental Silva nu folosesc stimuli externi pentru obținerea rezultatelor amintite mai sus, ci numai ceea ce s-ar putea numi imagini mentale, în cadrul modelului Bremner, ceea ce reprezintă un lucru valoros, este faptul că prin definirea subgrupeii „focalizare internă” nu se mai folosesc termeni ca „ imagine mentală” sau „conștientă”. Focalizarea internă depinde de condițiile inițiale; de exemplu de instrucțiunile date subiectului sau de schimbările observate pe EEG. Considerăm că este nevoie de

Anexa III / 215

valorificări suplimentare pentru a testa exactitatea și semnificația pentru subgrupa focalizării interne. În legătură cu acest fapt sunt criticile lui Harts (1968) care arată că S lăsat singur într-o încăpere liniștită, în întuneric câteva minute, va determina creșterea producției de unde Alfa. Cercetările noastre precum și cele ale lui Brown (1970) rezistă la aceste critici pentru că luăm în considerare schimbarea frecvenței și forma spectralul, ^pre deosebire de studiile care se bazează pe cantitatea și amplitudinea undelor Alfa (Kamiya, 1968). În orice caz, este interesant să ne gândim că prin introducerea biofeedback-ului se obține o schimbare suplimentară a frecvenței. La grupul CC ea va face ca NCS și CS să fie mai evidente, schimbând astfel modelul clasic de condiționare într-o situație condiționată instrumental cu un CS cu o valoare mare de stimulare. Pe de altă parte, pentru grupa antrenată Silva, biofeedback-ul poate să ajute S să clarifice corelarea focalizării interne care nu este subiectivă

#### FOCALIZAREA INTERNĂ CA O SUBGRUPĂ A ATENȚIEI

Frederick J. Bremner și F. Moritz Trinity University, San Antonio, Texas

Acest studiu a fost susținut de Mind Science Foundation din Los Angeles California. Autorii prezintă mulțumiri d-lui Jose Silva pentru participarea la experiment.

#### REZUMAT

În acest raport trecem în revistă o serie de dovezi privind focalizarea internă a atenției la om. Modelul teoretic utilizat se bazează pe schimbările traseului EEG, care este variabilă dependentă și comanda verbală a conducătorului experimentului pentru a începe generarea undelor Alfa, ca variabilă independentă în scopul precizării focalizării interne a atenției.

#### 216 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

Într-o lucrare anterioară (Bremner și colab., 1972) au propus că focalizarea internă este o subgrupă a atenției și această subgrupă este definitivă prin anumite condiții anterioare și anumite schimbări specifice a EEG. Schimbările EEG erau generate de ritmul Alfa, care era declanșat de stimuli. Stimulii erau variabile independente. Acest studiu putea fi criticat, din cauza că Hart a raportat în 1968 că unii subiecți (S) lăsați singuri într-o cameră închisă în întuneric câteva minute vor crește producția lor de unde Alfa. Însă dacă S ar putea să înceapă și să oprească generarea frecvențelor Alfa simultan cu semnalul conducătorului experimentului, acesta ar răspunde la întrebarea cu apariția falsă a frecvențelor Alfa, conform relatărilor lui Hart. Dacă această inițiere a ritmului Alfa este subliniată de S prin cuvinte, prin care arată că este focalizat intern, ar putea fi o dovadă în plus a existenței unei subgrupe de focalizare internă.

#### METODA

Subiecții: Zece bărbați și femei care au fost antrenați anterior să producă ritm Alfa. Unii dintre ei au participat și la experimentul anterior (Bremner și colab., 1972). Toți subiecții au relatat că au avut o experiență remarcabilă în inducerea undelor Alfa și a relaxării adânci condiționate având totodată și experiență cu exerciții psihice.

Aparatură: S-a utilizat un electroencefalograf Beckman de tip T. Electrozii care erau din oțel inoxidabil s-au pus subcutanat pe creștetul capului și în regiunea cefei. EEG s-a înregistrat grafic și pe bandă de magnetofon. În plus, un microfon cuplat la magnetofon i-a dat posibilitatea lui S să poată să-și înregistreze impresiile în cursul experimentului. Un programator logic (Digital Equipment Corporation) a fost fixat să indice un număr binar pe înregistrare. Fața și partea superioară a corpului au fost urmărite printr-un circuit închis de televiziune. Toate datele s-au înregistrat pe un magnetofon cu opt canale Ampex Sp 300 analog.

Anexa IU / 217

Procedeu: Fiecare S a completat un formular protocolar care cuprindea întrebări de felul: când a băut sau a luat medicamente ultima dată, dacă a avut epilepsie și experiențe anterioare privind hipnoza sau tehnici de relaxare adâncă. Pe de altă parte la început fiecare S a semnat o declarație în care se arată că participă voluntar la experiment și a primit informații despre natura și scopul experimentului. Fiecare S a fost rugat să genereze unde Alfa, prin oricare din metodele știute de ei. Datele bazale s-au obținut în aproximativ cinci minute pe S cu ochii închiși. Exercițiile ESP au durat în jur de zece minute (Silva Method; McKnight, 1972) care au scopul de a stabili pentru S un punct de referință pentru generarea undelor Alfa. Apoi în timp ce subiecții aveau ochii închiși, conducătorul experimentului le-a comandat verbal să genereze unde Alfa. Când conducătorul a considerat că subiectul a generat într-adevăr ritmul Alfa, fapt observat pe traseul EEG, atunci aproximativ 30 de secunde mai târziu s-a primit comanda „stop Alfa”. Comanda „începe - stop” s-a dat atunci când conducătorul s-a convins că S era pregătit corespunzător, iar înregistrarea a fost suficient de bună. Apoi S a primit instrucțiunea „ochi deschiși” și procedeu „începe - stop” a continuat. Nici un subiect nu a avut dificultăți în generarea ritmului Alfa, dar unii nu au putut întotdeauna să se oprească în producerea ritmului Alfa la comandă, în special când țineau ochii închiși. În total au petrecut în cameră 45 de minute pentru întreg procedeu.

#### REZULTATE

Rezultatele studiului sunt prezentate în figurile IV și V Inițial studiul a prevăzut ca datele să fie analizate spectral dar diferența între ritmul Alfa și non Alfa a fost așa de evidentă încât conducătorii experienței au considerat inutilă analiza spectrală. Figura IV conține date de la patru subiecți cu ochii închiși. Simbolul S pe înregistrare indică comanda de început în timp ce T indică comanda de oprire. Se observă diferența între structura de tip dinți de fierăstrău pentru undele Alfa și

itr i i -

218 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

apoi scăderea amplitudinii înregistrării după comanda de oprire. Figura V conține rezultate de la cinci subiecți din care trei S (S5, G6, F7) cu ochii închiși și doi S (P8, T9) cu ochii deschiși. Este interesant de observat că subiectul T9 cu ochii deschiși, la comanda „începe” a întârziat câteva secunde înainte de a începe să genereze ritm Alfa. Acest S a prezentat întârzieri în toate experiențele făcute cu ochii deschiși. Același lucru s-a observat și pentru S5 cu ochii închiși, aceasta fiind caracteristic pentru el. Ocazional au apărut asemenea fenomene și la alți S.

Raportul verbal al acestor subiecți a arătat că ei erau într-o stare de atenție specifică recunoscută. Toți în afară de unul au putut să spună când generează și când nu generează ritm Alfa. Cu alte cuvinte S, ar putea spune „începe” și „stop” iar înregistrarea ar putea să arate exact ca în figurile IV și V

#### DISCUȚII

Rezultatele obținute arată că pentru acest grup de S generarea ritmului Alfa nu este fals. Astfel acest grup este mai puțin expus la erori de tipul celor semnalate de Hart(1968). Timpul de latență pentru unii S este foarte interesant dar autorii nu pot găsi o explicație de ce pregătirea unor S durează atât de mult. Cu toate acestea există o relație între apariția ritmului Alfa pe EEG simțămintele subiective unice ale subiectului și răspunsul verbal al acestuia că a fost într-o stare specifică de atenție pe care noi o numim subgrupa focalizării interne a atenției.

i 'rl.

#### BIBLIOGRAFIE

Bremner, F. J., „The effect of habituation and conditioning trials on hippocampal EE”, Psychonomic Science, 1970, 18, 181-83. Brown, B. B., „Recognition of aspects of consciousness through association with alpha activity represented by a light signal”

Psychophysiology, 1970, 6, 442-52. Eddy, D. R., F. J. Bremner, and A. A. Thomas, „Identification of the precursors of hippocampal theta rhythm - a replication and extension", Neuropsychologia, 1971, 9, 43-50. Ford, J. G., M. D. Morris and E J. Bremner, „The effect of drive on attention", Psychonomic Science, 1968, 11, 156-57 Hart J. T., „Autocontrol of EEG alpha", Psychophysiology, 1968, 4, 506. Hurwitz, S. L. and F. J. Bremner, „Hippocampal correlates of a conditioned sniffing response", Neurophychologia, 1972. Jasper, H. D. and C. Shagass, „Conditioning the occipital alpha rhythm in man", Journal of Experimental Psychology, 1941, 28(5), 383-87. Kamiya, J., „Conscious control of brain waves", Psychology Today, 1968, l(April), 57-60. Knott, J. and C. Henry, „The conditioning of the blocking of alpha rhythm of the human electroencephalogram", Journal of Experimental. McKnight, H., Silva Mind Control Through Psychorientology, Laredo, Tx.: Institute of Psycorientology, Inc., 1972.

219

.M

220 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

Shah, D. O., „The alpha state lats the mind take wings", The National Observer, 1971, 34, 1, 16.

Walter, D. O., „Spectral analysis for electroencephalogram: mathematical determination of neurophysiological relation-ship from records of limited duration", Experimental Neurology, 1963, 8, 155-81.

Williams, A. C., „Facilitation of the alpha rhythm of the electroencephalogram", Journal of Experimental Psychology, 1940, 26, 413-22.

Bibliografie / 221 CORELAREA EEG A ATENȚIEI LA OAMENI

CC-f

Momentul inițial

4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

FRECVENȚA în Hz FIGURA I

Spectrele de putere pentru grupul clasic de condiționare, cu observarea momentului inițial (control), condiționarea (CC), și feedback-ul biogenic (CC-f).

UJ LX

LU

Q\_ X

-----Silva - f

Silva - 1 Control

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 FRECVENȚA în Hz

FIGURA II

Spectrele de putere pentru grupul Silva, cu observarea momentului inițial (control), în timpul pregătirii Silva (Silva 1), și feedback-ul biogenic (Silva-f).

! r ■ f

222 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

LU DC

LU

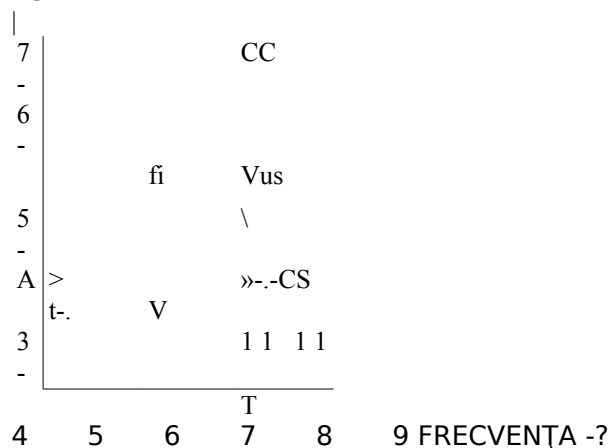


FIGURA III

Spectrele de putere pentru datele culese la nivelul hipocampului la șobolani în cursul condiționam clasice (CC) și condiționarea la lumina de o anumita lungime de undă (CS)

IU

\*■ • fi

Jir- ■>

224 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

ÎN LOC DE POSTFAȚĂ

UN PUNCT DE VEDERE AL UNUI FIZIOLOG

Neurofiziologia operează cu date obținute fie experimental pe animale, fie prin observații clinice asupra unor bolnavi neuropsihici, date obținute cu ajutorul unor aparate sofisticate și a unor analize de laborator sau prin utilizarea unor teste. Aceste date sunt măsurabile, iar aprecierea lor este făcută în urma unor evaluări matematico-statistice extrem de riguroase.

Psihofiziologia caută să explice manifestările psihice în general psihicul uman, cu ajutorul datelor fiziologice. Funcția psihică a omului fiind un produs în cea mai mare parte a creierului, este de la sine înțeles că neurofiziologia își găsește expresia în psihofiziologie. Cercetările neuro-fiziologice au cunoscut în ultima jumătate de secol progrese uimitoare, datorită pe de o parte dezvoltării electronicii și de aici a aparatului de investigare obiectivă a creierului, iar pe de altă parte prin progresul biochimiei și legat de aceasta a studiului mediatorilor chimici și a neuro-endocrinologiei. Cu toate aceste progrese uriașe, mai sunt extrem de multe probleme nerezolvate în această ramură a fiziologiei. Dar activitatea psihică este și mai puțin cunoscută din punct de vedere fiziologic, din punct de vedere neuropsihologic.

Întrebările pe care ni le punem sunt cu mult mai multe decât răspunsurile pe care le avem. Așa că din acest punct de vedere ai senzația că te afli de fapt pe un teren viran, care

225

226 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

așteaptă să fie deștelenit. Cercetarea neuro psihofiziologică este îngreunată cu atât mai mult cu cât în aceste cercetări nu putem apela, sau doar în foarte mică măsură la experimentul pe animal. Datele experimentale sunt foarte puțin reproductibile la om. Sunt totuși cunoscute o serie de funcții ale organismului cu implicații în activitatea psihică, dar și reversul este valabil, respectiv modul în care activitatea psihică umană este răsfrântă asupra activității organismului. Sunt cunoscute efectele negative induse de stările emoționale, afective, motivaționale negative asupra funcției organismului sau efectele benefice ale stărilor psihice pozitive.

Doresc să mă opresc doar asupra unei situații. În ultima perioadă de timp s-a dezvoltat o ramură a imunologiei (știința care se ocupă cu mecanismele de apărare ale organismului împotriva agresiunii factorilor patogeni externi sau a factorilor interni deturnați) - neuroimunomodularea. Această nouă știință cercetează implicațiile sistemului nervos în aceste reacții imunitare ale organismului.

Datele obținute -până acum (această știință este de dată foarte recentă) atestă o largă participare a sistemului nervos la modularea reacțiilor de apărare imune ale organismului. Mai nou, s-a dezvoltat o ramură a neuroimunomodulării -psihoneuroimunomodularea. Ea investighează modul în care starea psihică a individului influențează aceste reacții de apărare ale organismului. Este cunoscut că anumite stări psihice agresive (anxietatea, iritabilitatea, nervozitate, stres) care apar în condiții de mediu agresiv (calamități, catastrofe), sau autoîntreținute de fiecare dintre noi, induc stări de la mici indispoziții (cefalei, insomnii, anorexii) și terminând cu boli care amenință viața (hipertensiune arterială, ulcer gastrointestinal, infarct).

Astăzi se știe că aproximativ 80% din bolile noastre sunt provocate de stres. Stresul excesiv sau persistent, care nu poate fi înlăturat, duce la alterarea organismului. Dar în anumite doze stresul este important pentru individ pentru că el dă sens vieții noastre.

i t t

în loc de postfață / 227

Monotonia vieții, lipsa de finalitate, poate fi percepută la fel în sens negativ. Pe de altă parte condiții și stări psihice agreabile (stări motivaționale și emoțional afective pozitive) au implicații salogenetice, grăbesc vindecarea organismului. De ce apar aceste situații? Cum pot fi ele explicate? Datele obținute până acum de știință sunt puțin încurajatoare, fund necesare multe alte cercetări pentru lămurirea lor. De aici ne putem întreba: Cum putem să ne protejăm împotriva acestor stări psihice agresive? Ele pot fi obținute de

fiecare individ prin realizarea unei anumite autonomii, ceea ce înseamnă libertatea de a-ți dirija viața și adaptarea eficientă la variațiile apărute în mediul nostru de viață.

Cei ce-și controlează viața din punct de vedere emoțional, au inițiativă acționează și în general nu așteaptă anumite „șanse”, ci caută să și le creeze. Aceste condiții creatoare asupra vieții noastre ni le putem realiza printr-un autocontrol riguros asupra vieții noastre psihice.

De aici întrebarea: Cum putem să ne impunem acest autocontrol? De-a lungul timpului s-au dezvoltat o mulțime de metode care ne pot întări autocontrolul neuropsihic. De la trainingul autogen, metode de relaxare, yoga, meditație transcendențială, etc.

Prin cartea care v-o prezint doresc să vă familiarizez cu una dintre metodele cele mai larg răspândite astăzi în lume. Este metoda de Control Mental, elaborată de Jose Silva, printr-o observație și experimentare de acum mai bine de 50 de ani.

Metoda are la bază exerciții extrem de practice și ușor de învățat prin care se realizează o relaxare prin meditație dinamică profundă și inducerea unui nivel foarte eficient de funcționare a creierului - nivelul Alfa și Teta.

Aceste exerciții creează o stare benefică psihică și mentală, sporind imaginația, creativitatea și în general eficiența vieții, protejându-ne de impactul agresiv al mediului extern, dar și a celui intern. Starea funcțională a creierului este crescută, exercițiile de Control Mental punând în funcție întregul creier

fi”

4.1

228 / AUTOCONTROLUL PRIN METODA SILVA

și nu doar mici zone, așa cum le folosim în mod curent. Intrarea în funcție a cortexului emisferei nedominante, cea dreaptă, stimulează imaginația, vizualizarea, percepția mai eficientă a timpului și spațiului și în general crește bucuria și dorința de viață.

Învățând tehnicile Controlului Mental Silva, vei înțelege astfel dimensiunile gândului și efectele acestuia asupra ta și asupra celor din jurul tău.

Avem posibilitatea să percepem anumite mesaje din afara noastră, pe alte căi decât prin simțurile noastre? Putem să influențăm pe cei de lângă noi în sensul bun al cuvântului? Așa-numitele fenomene parapsihologice sau cum ele sunt numite astăzi fenomenele Psy, sunt reale? Foarte mulți le consideră ca rolul imaginației unor indivizi.

Dar cred că astăzi am luat la cunoștință de foarte multe aspecte privind această sferă a „realității”. Ele nu pot fi negate total. Nu pot fi explicate din punct de vedere științific, ceea ce nu înseamnă că nu va veni odată timpul când ele vor fi explicate. Oare câte fenomene pe care astăzi ni le explicăm nu erau considerate „paranormale”, cu mult timp în urmă?

Consider că o bună parte a funcțiilor sistemului nervos central și mai ales cele legate de activitatea psihică umană, nu numai că nu le putem pune în evidență prin metodele actuale de investigare, dar nici nu le putem explica la nivel ipotetic, bineînțeles din punctul de vedere al omului de știință. Din aceste motive, putem afirma că ele pur și simplu nu există? Că ele sunt doar produsul unor imaginații hipertrofiate? Nu. Cred că din punct de vedere al omului de știință, ele nu pot fi explicate acum. Dar mâine? Dar mai târziu?

În metoda sa de Control Mental, Jose Silva ne arată că fiecare din noi avem aceste capacități. De aceea, în această carte se arată că nu este vorba de o Percepție Extrasenzorială, ci de o Percepție Senzorială Eficientă. Această considerație dorește să ne arate că prin exerciții sistemele perceptivă și de emisie ale creierului nostru există, iar exercițiile de Control Mental în loc de postfață / 229

Mental sunt chemate să ne mărească această percepție, făcând-o mai eficientă.

În cartea de față și la cursurile de Control Mental, fiecare dintre noi poate învăța și apoi exersa aceste noi capacități, despre care credem că aparțin doar unor inițiați sau unor indivizi născuți cu anumite calități. Absolvenții cursului de Control Mental relatează numeroase astfel de situații: de comunicare extrasenzorială, de clarviziune, de autovmdecare sau chiar mai mult, de efecte benefice, de vindecare asupra altor persoane.

În ultimii ani și în țara noastră s-a înființat și dezvoltat o filială a Silva International Inc., Laredo, Texas, USA. Este cea de-a 100-a țară care a dezvoltat o astfel de filială. Cursurile de Control Mental Silva se țin regulat în mai multe orașe din țară (București, Timișoara, Cluj) de un instructor specializat în Controlul Mental, în persoana domnului Rajko Kuzmanovic. Din aceste motive, am considerat că traducerea cărții lui Jose Silva, în care sunt tratate exercițiile cursului de bază a Controlului Mental ar fi bine venită.



La realizarea acestei traduceri a contribuit și doamna Ing. Magdalena Oana, căreia îi aduc mulțumiri.

Domnului Rajko Kuzmanovic îi aduc mulțumiri pentru amabilitatea cu care ne-a pus la dispoziție materialele necesare acestei traduceri și a asigurat realizarea editării acestei cărți.

Prof. Dr. Adrian OLTEANU

Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu”,

Cluj-Napoca.

r DRAGĂ PRIETENE,

această carte ți-ai deschis accesul către un nou stil de viață, acela al autocontrolului Așa cum îți dezvăluie această carte, în 1966 Jose Silva a descoperit că și adulții pot „redeveni copii” cu multe avantaje, dar în principal cu avantajul de a beneficia conștient de „frecvența Alfa”.

Cartea stă la baza cursurilor și a metodologiei de autocontrol Silva Method Inc . cursuri ce au schimbat viața a peste 12,5 milioane de oameni Catolici, ortodocși, budiști, hinduși, musulmani, bătrâni, tineri, femei, bărbați, cu studii sau analfabeți, medici, profesori, actori, pentru ca toți suntem egali și „construiți” atât fizic, cât și psihic după același tipar O parte din curs îl poți învăța studiind această carte, în care regăsești tehnici ca Tehnica Celor Trei Degete, Controlul Viselor etc , dar va dura ceva timp să înveți singur (minim 6 luni după experiența lui Jose Silva), sau poți să beneficiezi de tot și chiar mai mult din ceea ce te învață această carte, în doar patru zile, parcurgând sub îndrumarea unei persoane autorizate „Sena Lecțiilor de Bază”, curs ce s-a dezvoltat în 25 de ani de cercetări științifice efectuate în America, și pe care Jose Silva, o persoană minunată care a și fost, propus la premiul Nobel pentru Pace de 2 ori, le-a lăsat în urmă pentru a fi accesibile tuturor celor ce doresc să-și folosească mai mult din capacitățile mentale într-un mod controlat și benefic, atât pentru sănătate, dar și pentru dragoste sau profesie -pentru toate provocările vieții Aceste cursuri se țin și în România, existând deja peste 4 000 de absolvenți care pun în practică zi de zi, tehnici din această carte și nu numai, și care beneficiază de o diplomă și un certificat acreditate de Silva Method Inc , ce le permite participarea și la cursurile superioare, unde se dezvoltă noi tehnici, precum Citirea Rapida, Love Mind, Succes Mind, Legile Succesului, Bogăția este Dreptul Tău Natural, ABeCedarul Sănătății