

ИЗПОЛЗВАЙТЕ МОЗЪКА СИ...  
ОЩЕ ПО - ПЪЛНОЦЕННО

---

# МЕТОДАТ SIVA<sup>®</sup>

## КОНТРОЛ НА УМА

---

УНИКАЛНАТА ПРОГРАМА,  
КОЯТО ПРОМЕНИ ЖИВОТА  
НА МИЛИОНИ ХОРА ПО СВЕТА

---

ХОСЕ СИЛВА  
И ФИЛИП МИЙЛ

# **Методът Силва за контрол на ума**

## **Хосе Силва, Филип Мийл**

### **За автора**

#### **ХОСЕ СИЛВА**

Хосе Силва е създателят на световноизвестния „Метод Силва за Контрол на ума“, практикуван вече десетилетия от милиони хора по света.

Роден на 11 август 1914 г. в град Ларедо – Тексас в мексиканско семейство, Хосе остава без баща на 4 години. Вече на 6-годишна възраст, той работи, за да подпомага семейството си. Без да прекъсва работа, се самообразова. Създава собствена работилница за поправка на радиоапарати, която по-късно прераства в предприятие за радиоелектроника. Интересите му в тази област вървят паралелно с опитите в изучаването на мозъчната дейност и психологията. Запознавайки се с трудовете на Фройд, Юнг и Адлер, възприемайки най-напредничавите идеи в психологията, той усъвършенства някои техники на самохипноза и разработва система от умствени упражнения с концентрация и мисловна визуализация, позволяващи усъвършенстване на интелектуалните способности, ефикасно противодействие на болести и укрепване на здравето, повишаване на творческия потенциал и работоспособността и дори постигане на екстрасенсорни умения. Резултатите са изумителни. Първите приложения на разработения от Хосе Силва метод са при децата му – те усвояват с лекота учебния материал и завършват с отличие. Удивителни резултати се получават при близки, които се справят с различни здравословни проблеми. Скоро Хосе Силва започва да организира курсове за преподаване на своя метод, които благодарение на необикновения си успех стават популярни в почти всички страни по света.

Хосе Силва е автор на световните бестселъри: „Методът Силва за Контрол на ума“, „Методът Силва за Контрол на ума за бизнес мениджъри“, „Методът Силва за Контрол на ума и самопомощ чрез обратната ви страна“, „Методът Силва за Контрол на ума и мисловна динамика“ и „Ти си лечителят“.

За Хосе Силва тепърва ще се пишат книги. Неговата голяма заслуга и талант се изразяват в създаването на стройна методика, която позволява по лесен, достъпен начин да се усвоят мисловни техники и упражнения за решаването на проблеми от всякакъв характер.

В международния научен център в гр. Ларедо не спира работата на учени от различни области за обогатяването и по-нататъшното развитие на създадения от Хосе Силва метод. Триумфалното шествие на метода по планетата продължава вече повече от 50 години и дава своя принос за усъвършенстването на човешките психически и интелектуални възможности и създаването на Шестата раса.

Г. Г.

### **За книгата**

Тази книга, писана в съавторство от Хосе Силва и Филип Мийл, е класическо изложение в максимална пълнота на метода Силва като научно разработена образователна програма. Представените в нея техники ни дават възможност да използваме по-голяма част от своя интелектуален капацитет, да развиваме умствените си възможности и по този начин да постигаме подобри резултати във всички области на живота.

Методът Силва се състои от редица упражнения за ума. С тяхна помощ развиваме вродените си умствени способности, за чието съществуване дори и не подозираме. Така

методът Силва се явява ефективен фактор, който ни помага да открием непознати възможности, които притежава нашият необикновен биокомпютър – мозъкът.

С техниките, представени в тази книга, можем да постигнем много: укрепване на здравето, успех в бизнеса, подобряване на взаимоотношенията ни с другите – можем да развием способността винаги да даваме най-доброто, на което сме способни – да бъдем нужния човек, в' необходимия момент, на необходимото място.

Методът Силва се преподава в над 100 страни на света. Досега той е бил усвоен от над 16 милиона души. В България вече около 5 000 души са се обучавали на техниките на метода Силва. Удивителни са промените в положителна насока, които са настъпили в живота им, в резултат от прилагане на наученото от книгата или курсовете.

Може би имате здравословни, финансови, битови или други проблеми?

Значи дошло е време и вие да проверите за себе си неподозираните възможности на метода Силва.

**ГЕОРГИ ГОЦЕВ**

На съпругата ми Паула, сестра ми Жозефина, брат ми Хуан и всичките ми синове и дъщери: Хосе Силва-младши, Изабел Силва де Лае Фуентес, Рикардо Силва, Маргарита Силва Канту, Тони Силва, Ана Мария Силва Мартинес, Хилда Силва Гонзалес, Ааура Силва Аарес, Делия Силва и Лиана Силва.

**ХОСЕ СИЛВА**

## **БЛАГОДАРНОСТИ**

Авторите са изпозвали мъдрата и великодушна помощ на много приятели, съмишленици и доброжелателни критици, на които едва ли някога ще могат да се отблагодарят. Сред тях са: Марчелино Алкала, Рут Ели, Мануел Аухан Антон, д-р Стивън Ейпълбаум, д-р Филип Ченсълър, д-р Джефри Чънг, д-р Джордж Де Сау, д-р Ервин ди Сиан, д-р Фред Бренмнър, Дорд Фитц, Пол Р. фрънзила, Рей Гло, Пат Колбитц, Рейналдо Гонзалес, Пол Гривас, сестра Мишел Гуерин, Блаз Гутиерес, Емилио Гузмън, д-р Дж. В. Хан, Тимъти Харви, Ричард Херо, Джоан Хоул, Адел Хъл, Кейт Аомбарди, Дороти Лонгориа, Дик Маца, Кленси Маккензи, М. Д., Хенри Макнайт, д-р Джейм Могиф, Джим Нийдам, Алберто Санчез Вилчиз, М. Д. Пейт Тейг, д-р Андре Вайтценхофер, д-р Н. Е. Уест, Джим Уилямс, Аанс С. Уайт.

## **Въведение**

Днес вие поемате по един път, който ще преобрази коренно живота ви. Всеки постигнат от вас резултат ще променя начина, по който гледате на себе си и на света. Заедно с новите способности ще дойде и отговорността да ги използвате за „усъвършенстване на човечеството“, както се изразяват практикуващите Контрол на ума. Предстои ви да научите, че те не могат да се използват по друг начин.

Главният архитект на един град от Запада затвори вратата на офиса си, оставяйки угрижената секретарка зад бюрото ѝ. Плановите на един проект за търговски център бяха изчезнали, а решаващата среща с градската управа бе насрочена за по-късно през седмицата. Уволняваха и за по-дребни неща, но архитектът изглеждаше доста спокоен - на негово място други шефове биха предизвикали истинска буря.

Той седна зад бюрото си. Затвори за миг очи и застина неподвижно. Човек би помислил, че се съсредоточава в очакване на бедствието.

Десет минути по-късно архитектът отвори очи, изправи се бавно и влезе при секретарката си.

- Мисля, че ги намерих – спокойно рече той. — Да погледнем в разходната книга за миналия четвъртък, когато бях в Хартфорд. В кой ресторант съм вечерял?



Позвъниха в ресторанта – плановите бяха там.

Градският архитект бе обучен по Метода Силва -Контрол на ума, който събужда неизполваните способности на мозъка. Едно от научените неща бе да извиква скрити спомени, които необученият ум не би могъл да възстанови.

Тези разбудени способности вършат невероятни неща при повече от 500 000 мъже и жени, преминали курса на обучение.

Какво точно направи архитектът, когато прекара в пълно мълчание десет минути? Изповедта на друг завършил курса по Контрол на ума може да ни подсказва отговора: „Вчера в Бермуда преживях нещо невероятно. Оставах два часа до отлитането на самолета обратно за Ню Йорк, а не можех да си намеря билета. Почти цял час трима души го търсихме из целия апартамент, в който бяхме отседнали. Проверихме под килимите, зад хладилника – навсякъде. Дори три пъти изпразних и подредих отново куфарите си -билетът го нямаше. Накрая реших да се усамотя в някой ъгъл и да се вгълбя в себе си. Щом го направих, веднага „видях“ самолетния билет така ясно, сякаш беше пред очите ми. Според вътрешното ми зрение, той се намираше в един шкаф, пълен с книги, и въобще не можеше да се забележи. Втурнах се към шкафа и наистина открих билета, точно както си го бях представил!“

За хората, които не са изучавали Контрол на ума, това звучи невероятно, но когато стигнете до главите, написани от Хосе Силва, откривателя на Контрол на ума, ще научите и за още по-смайващи способности на вашето съзнание. Може би най-изненадващото от всичко е колко бързо и лесно можете да усвоите тези умения.

Г-н Силва отдава голяма част от зрелия си живот, за да изследва на какво може да се научи умът. Резултатът представлява курс с продължителност от 40 до 48 часа, който е в състояние да обучи всеки да помни неща, които обикновено се забравят, да контролира болката, да ускорява лечението, да се откаже от нежелани навици, да събуди интуицията си, така че шестото чувство да се превърне в съзидателна, градивна част от всекидневния живот. С всичко това човек придобива едно ведро вътрешно спокойствие, тих оптимизъм, основаващ се на доказателства от първа ръка, че ние контролираме живота си в по-голяма степен, отколкото сме си представяли.

Сега чрез печатното слово за първи път вие можете да се научите да прилагате голяма част от онова, което се преподава в курса.

Г-н Силва свободно е възприемал както от Източния, така и от Западния опит, но крайният резултат в основни линии все пак е американски. Курсът, подобно на своя автор, има напълно практическа ориентация. Всичко, което той ви учи, цели да ви помогне да живеете по-щастливо, по-успешно, тук и сега.

Като преминавате от едно упражнение към друго, прочитайки главите написани от г-н Силва, вие ще трептате успех след успех и така ще укрепва увереността ви, че сте готови за постижения, които щяхте да смятате за невъзможни без познаването на метода Контрол на ума. Това е научно доказателство, че умът е способен на чудеса. Освен това, налице е успешният опит на повече от половин милион души, чийто живот е бил променен с помощта на Контрола на ума.

Представете си, че използвате ума си, за да подобрите зрението си. „Докато карах първия курс за Контрол на ума по метода Силва, започнах да забелязвам, че очите ми се променят, стават по-силни. Преди това, като дете (докато завърших училище), десет години носих очила, после на 38 ги сложих отново. Казвах ми, че лявото ми око е три пъти по-слабо от дясното.“

Първите ми очила, през 1945 г. бяха за четене, но три-четири години по-късно започнах да нося бифокални стъкла, като диоптрите непрекъснато се засилваха. След като минах курса, забелязах, че очите ми определено са станали по-силни, макар че не можех да чета без очила. Тъй като промяната ставаше доста бързо, изчаках колкото е

възможно повече, преди да отида на очен лекар. Върнах се на очилата от времето, когато бях на двадесет години.

Местният очен лекар ме прегледа и се съгласи, че докато чакаме да дойдат новите стъкла, старите очила ще ми вършат много по-добра работа."

Сега това може да ви изглежда необяснимо, но като прочетете десета глава, ще видите как завършилите курса използват своя ум, за да се ускори естествения процес на оздравяване. Тези техники са невероятно прости – ще се убедите сами от писмото на жена, отслабнала с 13 нежелани килограма за четири месеца:

„ Първо визуализирах тъмна рамка и виждах маса, отрупана със сладолед, сладкиши и т.н. – все неща, от които се трупат килограми. Нарисувах голям червен хикс върху масата и се видях в огледало, което ме показваше много дебела (като онези по панаирите). После визуализирах сцена, обвита в златиста светлина: маса, на която има само храна с високо съдържание на протеини – риба тон, яйца, крехко месо. Чух, също така, как приятелите ми казват, че изглеждам фантастично и видях как всичко това се случва на определена дата (това беше най-важната стъпка, защото си поставях цел). И успех! Тъй като цял живот съм пазила диети, намирам, че това е единственият метод, който върши работа."

Става дума за Контрол на ума – навлизане в едно дълбоко медитативно ниво, където научавате ума си да командва, като използва неговия собствен език от образи, подсилен с думи. Вследствие на това резултатите стават все по-смайващи, като за човека, който не спира да практикува, тези резултати нямат видим край.

Както виждате, това не е обикновена книга. С помощта на лесни стъпки тя ще ви отведе първо при медитацията, после при множеството начини за използване на медитацията, а когато стигнете до последния етап, ще извършвате с лекота онова, което повече хора смятат за невъзможно.

Това представлява книга в книгата. Външната -(глави 1, 2 и 17 до 20), написани от Филип Мийл, дават представа за невероятното разрастване на Контрола на ума и как той е помогнал на няколко хиляди души, преминали курса. Във вътрешната – г-н Силва споделя много от техниките, които се преподават в курсовете по Контрол на ума. Тъй като тези курсове представляват групови упражнения и се водят от опитни лектори, техните резултати идват по-бързо и са по-лесно забележими, отколкото при хората като вас, които работят сами. Ако обаче следвате наставленията на г-н Силва и изпълнявате упражненията, резултатите неизбежно ще направят живота ви по-добър – не така бързо, но също толкова сигурно.

Книгата трябва се чете по особен начин: първо я прочетете, както се чете всяка книга — от начало до край. По време на първото прочитане обаче не започвайте да правите което и да е от упражненията. После препрочетете главите от 3 до 14, за да получите още по-ясна цялостна картина за пътя, който предстои да изминете. След това прочетете пак Глава 3 и правете \* само упражненията в нея в продължение на още няколко ' ' седмици. Когато почувствате, че сте готови, преминете на Глава 4 и по-нататък.

Когато стигнете Глава 14, вече ще сте овладели голяма част от онова, което научават участниците в курса по Контрол на ума. За да обогатите още повече своя опит, можете да сформирате малка група от приятели, практикували същите упражнения. Глава 13 ще ви упъти как да сторите това.

## **1 ГЛАВА**

### **Да разширим използването на съзнанието си по необичаен начин**

Представете си, че влизате в непосредствен, практически контакт с един вездесъщ висш разум и в миг научавате с благоговение, че той е на ваша страна. Представете си също, че осъществявате този контакт по толкова прост начин, че никога повече в живота си няма да се почувствате далеч от онова, в чието • съществуване никога не сте се съмнявали, но което винаги ви е изглеждало недостижимо -полезна мъдрост, проблясък на прозрение, в мига, когато имате нужда от него, усещане за любящо, могъщо присъствие. Какво бихте изпитали?

Нещо като върховно изживяване, близко – всъщност не по-различно – от духовния екстаз.

Така се чувства човек след четириднешно обучение по метода „Силва“. Досега са го изпитали повече от половин милион души. Свиквайки да боравят с техниките, водещи до това чувство, те прилагат спокойно и уверено нови умения и енергии, животът им става все по-богат, по-здравословен и безпроблемен.

По-долу Хосе Силва обяснява някои от тези методи, така че и вие самите да можете да ги прилагате, Първо ще надникнем в един урок по Контрол на ума и ще видим какво се случва там.

Нещата започват с встъпителна лекция, продължаваща около час и двадесет минути. Лекторът описва Метода Силва и десетилетията изследователска работа, довела до неговото разработване. След това той накратко разказва как курсистите ще могат да прилагат наученото, за да подобрят своето здраве, да решават всекидневните си проблеми, по-бързо да заучават, да задълбочават своята духовност. Следва двадесет минутна почивка.

По време на почивката участниците се запознават помежду си – те имат най-различна професионална подготовка: лекари, секретарки, учители, таксиметрови шофьори, домакини, колежани, психиатри, религиозни водачи, пенсионери – типична разнородна група.

След почивката следва нов сеанс от час и двадесет минути, който започва с въпроси и отговори и продължава с първото упражнение, водещо до медитативното ниво на ума. Лекторът обяснява, че това е състояние на дълбоко отпускане – по-дълбоко, отколкото при съня, но съпътствано с особен вид съзнаване. Всъщност това е един вид състояние на съзнаване, което се използва при всички медитативни дисциплини и при вглъбена молитва.

Не се използват дрога или уреди за обратна връзка. Лекторите по Контрол на ума наричат постигането на това състояние „влизане в нивото“, или, понякога, „влизане в Алфа“. Чрез тридесетминутно упражнение те въвеждат внимателно курсиста в това състояние, като дават инструкции на достъпен език. Всъщност целият курс по Контрол на ума се води на такъв език, без да се използват научни термини или специфични изрази от Далечния изток.

Едно от първите неща, които курсистите чуват, е следното: „Вие се учите как по-пълноценно да използвате своето съзнание и то по необикновен начин.“

В самото начало те чуват и възприемат това просто изречение. Неговото пълно значение е направо смайващо. Всеки, без изключение, притежава съзнание, чрез което лесно може да се научи да използва способности, в които начинаещите открито се съмняват. Чак когато започнат да усещат тези способности, те започват да вярват.

Другото, което се казва на курсистите е: „Пренесете се мислено на идеалното за вас място за релаксация“ -приятно, успокояващо, подчертано ярко упражнение, което едновременно развива въображението и задълбочава отпускането.

Малко пояснения за медитацията. На всекидневен език думата медитация означава размисъл. Ако за момент оставите настрана тази книга и се замислите какво ще вечеряте утре, вие медитирате.

Но в различните медитативни дисциплини думата има по-специфично значение, отнасящо се до по-особено психическо състояние или ниво на съзнанието. При някои дисциплини постигането на това ниво е крайната цел -освобождаване на ума от всякакви съзнателни мисли. Подобен акт предизвиква приятно спокойствие, водещо до облекчаване и предотвратяване на болестите, които, както доказват безброй изследвания, се причиняват от напрежение.

Това обаче е пасивна медитация. Методът Силва отива още по-нататък. Той ни учи как да използваме постигнатото ниво на съзнанието за решаване на проблеми -както дребни, така и по-значими и тежки. Става дума за динамичната медитация и нейната сила наистина е поразителна.

Напоследък научаваме все повече и повече за нивото Алфа – един от видовете мозъчни вълни, вид електрическа енергия, произвеждана от мозъка, която може да се измери чрез електроенцефалограф (ЕЕГ). Ритмите на тази енергия се измерват в цикли за секунда [Ц/С] Обикновено вълните с честота от около 14 и повече Ц/С се наричат Бета вълни; с честота от 7 до 14 Ц/С – Алфа; с честота от 4 до 7 Ц/С – Тета, а с 4 и под 4 – Делта.

Когато човек е напълно буден и върши служебната си работа, той се намира на Бета ниво, или в т.нар. „външна съзнателност". Когато мечтаете унесено или заспивате, но още не сте заспали, или току-що се събуждате, вие сте в Алфа ниво. Според терминологията на Контрол на ума това е „вътрешна съзнателност". Когато спите, вие сте в Алфа. Тета или Делта, а не само в Алфа, както смятат мнозина. С трениране на Контрол на ума вие ще бъдете в състояние да влизате по своя воля в Алфа нивото и въпреки това да оставате напълно будни.

Сигурно се чудите какво ли се усеща при всяко от тези нива на съзнанието.

Когато сте в Бета или напълно будни, вие не изпитвате нищо особено. Можете да се чувствате уверен или изплашен, претрупан с работа или свободен, увлечен или отегчен – възможностите на ниво Бета са безкрайно много.

За повечето хора възможностите на по-дълбоките нива са ограничени. Животът ги е научил да действат в Бета, а не в Алфа или Тета. На тези по-дълбоки нива те се ограничават само до бленуване, до състояние пред заспиване или на сън. Но с помощта на метода Контрол на ума полезните възможности започват да се множат неограничено. Хари Макнайт, съпредседател на курсовете за Контрол на ума по Метода Силва, пише: „В измерението Алфа разполагаме с пълен комплект сетивни способности, също както в Бета." С други думи, в Алфа можем да вършим най-различни неща, подобно на ниво Бета,

Това е ключовата идея на метода Контрол на ума. След като се запознаете с тези сетивни способности и се научите да ги използвате, вие ще използвате по-голямата част от своя ум, при това по необичаен начин. Всъщност вие ще можете да действате чрез психиката си винаги, когато пожелаете, свързвайки се с Висшия интелект.

Повечето хора прибягват до Контрол на ума като средство за релаксиране, за справяне с безсънието, главоболието или за постигане на неща, които изискват много силна воля, като отказване от цигарите, намаляване на теглото, подобряване на паметта, по-ефективно обучение. Повечето от курсистите идват заради това, но научават много повече.

Например, че петте сетива – осезание, вкус, обоняние, слух и зрение са само част от сетивата, с които сме родени. Съществуват и други – да ги наречем способности, или сетива – някога достъпни само за малцина надарени и за мистиците, които са ги развивали през целия си живот, откъснати от света. Мисията на Контрол на ума е да ни научи как да разбудим тези способности у себе си.

Какво означава това „разбуждане“ е формулирано много добре от Надин Бърктан, редакторка на списание „Мадмоазел“, в мартенския му брой от 1972 година;

„Употребата на наркотици постига разширяване на съзнанието с помощта на хапчета, прахове и инжекции. Ще кажа направо – Контрол на ума наистина разширява вашето съзнание. То ви учи КАК да постигате това. Името е съвсем точно, защото за разлика от хапчетата или хипнозата, вие контролирате нещата. Разширяването на съзнанието, самопознанието и постوماгане-то на другите чрез метода Контрол на ума се ограничават само от нашите собствени ограничения. ВСИЧКО е възможно. Чували сте, че се случва с други хора. И изведнъж виждате, че се случва и с вас.“

## **2 ГЛАВА**

### **Запознайте се с Хосе**

Хосе Силва е роден на 11 август 1914 г. в Ларедо [Ларидо], Тексас. Когато бил на четири години, починал баща му. Майка му скоро се омъжила повторно и Хосе, по-голямата му сестра и малкото му братче се преместили при баба си. След две години Хосе станал глава на семейството – продавал вестници, лъскал обувки и работел като момче за всичко. Вечер гледал как сестра му и брат му си приготвят домашните и те го учели да чете и пише. Не е посещавал училище, освен като преподавател.

Хосе започнал да се измъква от беднотията, благодарение на едно посещение при бръснаря. Един ден, докато чакал реда си, потърсил нещо за четене и попаднал на лекция от задочен курс за радиотехници. Поискал да я вземе, но бръснарят я давал само срещу заплащане и при условие Хосе да попълва отговорите от негово име. Всяка седмица Хосе давал по един долар, прочитал по един урок и отговарял на въпросите.

Скоро на стената на бръснарницата се появила диплома, а на другия край на града петнадесетгодишният Хосе започнал да поправя радиоапарати. С годините работилницата му станала една от най-търсените. Тя осигурявала и средства за образованието на сестра му и брат му, за собствената му женитба и накрая – близо половин милион долара, с които Хосе финансирал двадесетгодишните изследвания, довели до създаването на метода Контрол на ума.

Един човек с дипломи, придобити по-честно от дипломата на бръснаря, съвсем случайно го подтикнал към тези изследвания. Той бил психиатър и работата му се състояла в задаване на въпроси на приеманите в свързочните части мъже по време на Втората световна война.

- Подмокрят ли се нощем? – Хосе се втрещил.

- Харесват ли жените? – Хосе, баща на три деца, орисан един ден да има десет, онемял.

Този човек, помислил си Хосе, със сигурност знае за човешкия ум повече, отколкото бръснарят – за радиоапаратите. Защо тогава задава толкова глупави въпроси?

Този миг на объркване подтикнал Хосе да предприеме одисеята от изследвания, превърнали го, въпреки че нямал дипломи и сертификати, в един от най-смелите учени на своето време. Трудовете на Фройд, Юнг и Адлер станали негови първи учители.

Глупавите въпроси придобили по-дълбок смисъл и скоро Хосе бил готов да формулира свой въпрос: Възможно ли е чрез хипноза да се подобри способността на човека да заучава – или, всъщност, да се подобри коефициентът му на интелигентност. В онези дни се смятало, че той е нещо, с което се раждаме, но Хосе се съмнявал в това.

Въпросът трябвало да почака, докато той учел електроника, за да стане инструктор в свързочните части. Когато се уволнил, без никакви спестявания и само с двеста долара в джоба, Хосе бавно започвал да възстановява бизнеса си. По същото време



работел като преподавател в Джуниър колидж в Ларедо, отговарял за други трима учители и трябвало да създаде училищната лаборатория по електроника.

Пет години по-късно, с разпространението на телевизията, бизнесът на Хосе се развил и той прекратил преподавателската си кариера. Ателието му отново станало най-голямото в града. Работният му ден приключвал към девет вечерта. Вечерял, помагал да се приспят децата и когато в къщата настанела тишина, учел по около три часа. Продължил да чете за хипнозата.

Наученото за нея, познанията му по електроника, както и някои слаби бележки в бележниците на децата му го върнали към въпроса, който си бил задавал и преди - може ли способността за заучаване или коефициентът на интелигентност да се подобрят чрез някакъв вид умствени упражнения?

Хосе вече знаел, че мозъкът генерира електричество, той бил чел за експериментите от началото на века, когато бил открит Алфа ритъмът. От работата си в областта на електрониката знаел, че идеалната верига има най-малко съпротивление – тя най-добре използва електрическата енергия. Дали и мозъкът ще заработи по-добре, ако се намали неговото съпротивление? Възможно ли е това?

Хосе започнал да успокоява умовете на децата си чрез хипноза и открил нещо, което на мнозина би се сторило парадоксално – мозъкът увеличава енергията си, когато е по-малко активен. При по-ниски честоти той възприема и натрупва повече информация. Решаващият проблем бил да се задържи умът буден при тези честоти, които са присъщи по-скоро на бленуването и на съня, а не на активната дейност.

Хипнозата позволявала да се постигне търсената от Хосе възприемчивост, без да се стига до самостоятелна мисъл, водеща до разсъждения и осмисляне. Не е достатъчно главата ти да е пълна със запаметени факти - нужни са също така проникателност и разбиране.

Хосе скоро се отказал от хипнозата и започнал да експериментира с умствени упражнения, целящи да успокоят мозъка, като в същото време той остане по буден, отколкото при хипнозата. Според него това можело да доведе до подобряване на паметта, съчетано с разбиране на получената информация – т.е. до по-висок коефициент на интелигентност.

Упражненията, които поставят началото на метода Контрол на ума, изискват спокойна концентрация и ярка мисловна визуализация като средство за достигане на по-ниски нива. Веднъж достигнати, тези нива са по-ефективни при заучаване, отколкото Бета нивото. Доказателство било рязкото повишаване на оценките на децата на Хосе за период от три години, през което време той продължил да усъвършенства своите методи.

Хосе вече бил овладял един от тях, при това много важен, потвърден по-късно и чрез други изследвания, използващи най-вече биологичната обратна връзка, Хосе пръв доказал, че можем да научим съзнанието си да функционира будно на Алфа и Тета ниво.

Скоро щяло да последва още едно смайващо откритие.

Една вечер дъщерята на Хосе била влязла в „нивото си“ (ако използваме съвременната терминология на метода] и Хосе я разпитвал за уроците ѝ. Докато тя отговаряла на въпросите му, на ум той съставял следващите. Това била обикновена процедура и до този момент сеансът не се различава от стотиците, проведени преди това. Изведнъж, неусетно, в рутинния му ход настъпила внезапна промяна. Дъщерята отговорила на въпрос, който бащата още не бил задал. После на още един и на още един... Тя четяла мислите му!

Това станало през 1953 г., когато екстрасензорното възприятие (ЕСВ] било предмет на сериозни научни изследвания, най-вече чрез публикациите на д-р Дж. Б. Райн от

университета в Дюк. Хосе писал на д-р Райн, че е научил дъщеря си да практикува екстрасензорно възприятие, но получил обезкуражаващ отговор. Д-р Райн намеквал, че преди всичко момичето може да не е съвсем нормално. Но тъй като момичето не било изследвано преди обучението, нищо не можело да се каже.

Междувременно съседите на Хосе забелязали, че децата му се учат все по-добре. В началото на опитите му те гледали скептично на усилията му да проникне в непознатото, което може би представлява периметър на сили, с които е по-добре да си нямаш вземане-даване. Но успехите на човек, работещ със собствените си деца, не можело да не се забележат. Дали Хосе не би могъл да обучи и техните?

След писмото на д-р Райн, Хосе имал нужда точно от това. Ако постигнатите с едно дете резултати се повторят и при други деца, той можел да регистрира този вид възпроизводими експерименти като основа на научен метод.

През следващите десет години Хосе обучил 39 деца от Ларидо, постигайки дори подобри резултати, тъй като с всяко ново дете усъвършенствал своите техники. Така се стигнало до ново откритие: той бил разработил първия в историята метод за обучение по ЕС В и като доказателство – разполагал с 39 повторими опита. Заел се с усъвършенстване на метода.

За три години Хосе разработил курса за обучение, който сега е стандартен. Курсът продължава само 40 до 48 часа и дава резултати както при възрастни, така и при деца. Досега методът е потвърден от около 500 000 „експеримента“ – повтораемост, която никой непредубеден учен не би пренебрегнал.

Дългогодишните изследвания са финансирани от разширяващия се електронен бизнес на Хосе. За изследвания в толкова периферна област не отпусkali средства нито университети, нито фондации, нито правителствени агенции. Днес организацията „Контрол на ума“ е процъфтяващ семеен бизнес, приходите от който се използват главно за финансиране на нови изследвания и за разрастването му. Във всички щати и в повече от тридесет и четири страни по света работят лектори и центрове по Контрол на ума.

Въпреки този голям успех, Хосе не е знаменитост, гуру или духовен водач за своите последователи или ученици. Той е обикновен човек, който се държи непосредствено, говори с мек глас и едва забележим акцент на мексикански американец. Той е едър и силен мъж с приятно лице, което често се усмихва.

Когато попитат Хосе какво означава за него успехът, той разправя безброй истории. Ето няколко примера:

Една жена писала до бостънския „Хералд американ“ с молба да ѝ помогнат да избави съпруга си от мъчителните мигрени. Вестникът публикувал писмото ѝ, а на другия ден – друго писмо, търсещо лек за същото. Някаква лекарка прочела писмата и отговорила, че цял живот страдала от мигрена, но след като се включила в курс по Контрол на ума се избиавила от главоболието. „Ще повярвате ли – на следващата встъпителна лекция залата беше претъпкана.“

Друг лекар, известен психиатър, съветва своите пациенти да минат курс по Контрол на ума, защото този метод дава самопознание, за което понякога са необходими две години лечение.

Организирана била цяла маркетингова компания от съдружници, завършили курса, които въз основа на наученото създали нови продукти и начини за тяхното предлагане. На третата година от съществуването си компанията имала 18 вида продукти на пазара.

Един рекламен агент обикновено имал нужда от около два месеца, за да организира рекламна кампания за набиране на нови клиенти – нормален срок за този вид продажби. След курса по Контрол на ума, основните идеи възниквали за 20 минути, а останалата работа била свършвана за две седмици.

Четиринадесет играчи от чикагския отбор по бейзбол „Уайт сокс“ завършили курса по Контрол на ума.

Средните лични резултати на всички се повишили, в повечето случаи – значително.

Съпруг на жена с наднормено тегло ѝ предложил да се включи в курс по Контрол на ума, защото диетите не ѝ помагали. Тя се съгласила, но при условие, че и той участва. За шест седмици жената отслабнала с десет килограма; а съпругът отказал цигарите.

Професор от колеж по фармация преподава методите на Контрол на ума на своите ученици. „Оценките им се повишиха по всички предмети с по-малко усилия и те са по-спокойни... Всички вече знаят как да използват своето въображение. Аз само карам учениците да се упражняват повече. Показвам им, че въображението е важно, че в него се крие форма на действителността, която те могат да използват.“

Макар Хосе лесно да се усмихва, когато чуе думите: „Хосе, ти промени живота ми!“ усмивката му изчезва и той казва: „Не аз, ти го направи, твоят ум го направи.“

Започвайки от следващата глава, Хосе сам ще ви покаже как да използвате ума си, за да промените своя живот.

### **3 ГЛАВА**

#### **Как да медитирате**

(Забележка: Тази и главите до 16 включително, които са написани от Хосе Силва, може би са сред най-важните неща, които някога сте чели. Хосе ще ви научи на основните елементи на своя курс по Метода Силва за Контрол на ума. За да имате максимална полза от прочетеното, не забравяйте начина, по който трябва да ги четете. Ще го откриете във Въведението.)

Ще ви помогна да се научите да медитирате. Когато усвоите това, вие ще достигнете ниво на състоянието, при което ще можете да освобождавате своето въображение за решаване на проблеми. Но засега ще се занимаем само с медитацията, а решаването на проблеми ще дойде по-нататък.

Тъй като ще се учите без опитен преподавател, ще използвам малко по-различен и по-бавен метод от този, който прилагаме в курсовете по Контрол на ума. Няма да имате затруднения с него.

Ако се научите да медитирате и спрете дотам, все пак ще можете да решавате проблеми. По време на медитация вие откривате нещо красиво и тази красота ви успокоява. Колкото повече медитирате, толкова по-дълбоко навлизате в себе си и толкова по-силно владеее вътрешния си мир, така че нищо от живота да не може да ви разтърси.

Тялото ви също ще има полза от медитацията. Отначало ще забележите, че когато медитирате, неприятностите и чувството за вина изчезват. Едно от предимствата на медитацията на ниво Алфа се състои в това, че не можете да задържите в себе си чувството на вина и на гняв. Ако то се появи, вие просто ще излезете от нивото на медитация. С течение на времето тези чувства ще ви напускат за все по-дълъг период от време, докато някой ден изчезнат завинаги. Това означава, че душевните процеси, които разболяват тялото, ще бъдат неутрализирани. Тялото е създадено, за да бъде здраво. То има свои собствени вродени механизми за самолечение. Тези механизми се блокират при психика, която не е приучена да се самоконтролира. Медитацията е първата стъпка към Контрол на ума. Тя трябва да се прилага дълго, докато освободи лечебните сили на тялото и то си върне енергията, която някога е пропилявало за справяне с напрежението.

Ето какво трябва да направите, за да достигнете Алфа ниво, или нивото на медитация:

Когато се събудите сутрин, ако е необходимо, отидете до тоалетната и се върнете в леглото. Нагласете будилника да иззвъни след 15 минути, за да не заспите след упражнението. Затворете очи и погледнете нагоре, зад клепачите, под ъгъл от 20 градуса. По неизяснени досега причини, това положение на очите е достатъчно да накара мозъка да произведе Алфа вълни.

После бавно, на интервал от около две секунди, бройте от сто до едно. Съсредоточете се върху броенето и за първи път ще попаднете в Алфа.

В курсовете курсистите реагират различно на това първо преживяване – от „Беше хубаво“ до „Не усетих нищо.“ Разликата се дължи не толкова на особеностите на преживяното, колкото на това до каква степен им е познато това ниво. Малко или много то е познато на всички. Защото когато се събуждаме сутрин, ние често за кратко време сме в Алфа. За да преминем от Тета състоянието на сън, в Бета – будност, трябва да минем през Алфа и често оставаме на това ниво по време на обичайните си сутрешни занимания.

Ако не почувствате нищо при първия опит, значи сте били в Алфа и по-рано, без да сте го съзнавали. Просто се отпуснете, не си задавайте въпроси и продължете да изпълнявате упражнението. Макар че при добра концентрация ще достигнете Алфа още при първия опит, ще ви трябват седем седмици упражнения, за да достигнете по-дълбоките нива на Алфа, а след това и на Тета. Бройте от сто до едно в продължение на десет сутрини. След това по десет сутрини бройте само от 50 до 1, от 25 до 1, от 10 до 1 и накрая от 5 до 1.

Още когато за първи път достигнете до ниво Алфа, използвайте само един и същ начин за излизане от това ниво. Така ще имате по-голям контрол и ще се намали вероятността от спонтанно излизане от нивото.<sup>1</sup>

Методът, който използваме в Контрол на ума, е да си кажем наум: „Бавно ще изляза, като броя от едно до пет, чувствайки се напълно буден и по-добре от преди. Едно – две -пригответи се да отвориха очи – три – отвори очи – четири – пет -отварям очи, напълно буден и се чувствам по-добре от преди “

По този начин ще си създадете два навика: единия -за влизане в нивото, а другия — за излизане. Ако ги промените, ще трябва да учите новите, така както сте научили предишните. Това е ненужно усилие.

След като се научите да достигате нивото си сутрин с броене от пет до едно, вие ще можете да влизате в него по всяко време на деня. Ще са ви нужни само 10-15 свободни минути. Тъй като денем влизате във вашето медитационно ниво по-скоро от Бета, а не от по-лекото Алфа, ще имате нужда от допълнителна подготовка.

Седнете на удобен стол или на легло и опрете стъпалата си на пода. Отпуснете ръце в скута си. Ако предпочитате можете да кръстосате крака в поза „лотос“. Дръжте главата си изправена. Започнете да се съсредоточавате и съзнателно да отпускате частите на тялото си една след друга. Първо отпуснете лявото стъпало, левия крак, после дясното стъпало, десния крак и т.н. докато стигнете до шията, лицето, очите и накрая – темето. Когато направите това за първи път, ще се изненадате колко напрегнато е било тялото ви.

Сега изберете точка на около 45 градуса над нивото на очите по тавана или на стената срещу вас. Взирайте се в нея, докато клепачите ви натежат и им позволете да се затворят. Започнете да бройте от 50 до 1. Правете това в продължение на десет дни, после десет дни бройте от 10 до 1, след което бройте от 5 до 1. От този момент вие вече

---

1 За това ще прочетете в следващата глава.

не сте ограничени да практикувате само сутрин, създайте си навик да медитирате два или три пъти на ден, като всеки сеанс трае около петнадесет минути.

След като влезете във вашето ниво, после какво? За какво мислите?

Още от самото начало, когато достигнете до медитативното ниво, започнете визуализация. Това е от съществено значение за метода Контрол на ума. Колкото по-добре се научите да визуализирате, толкова по-ефикасно ще прилагате метода Контрол на ума.

Първата стъпка е да си създадете „инструмент за визуализация“ – тъй наречения мисловен екран. Той трябва да прилича на голям екран, но не бива да запълва изцяло мисловното ви поле. Представете си го не под клепачите, а на около два метра пред вас. Върху него ще проектирате всичко, над което предпочитате да се концентрирате. По-късно ще го използвате и за други цели.

Веднъж създали този екран в съзнанието си, представете си върху него нещо просто и познато, например портокал или ябълка. Щом веднъж влезете в нивото си, представяйте си само един образ. При следващия сеанс можете да го смените. Концентрирайте се и го направете по-реален — в три измерения, цветен, с всички подробности. Не мислете за нищо друго.

Твърди се, че умът е като пияна маймуна – той скача произволно от едно нещо на друго. Учудващо е колко малко власт имаме върху нашия ум, независимо от отличната работа, която ни върши. Той обаче понякога работи зад гърба ни, като предател ски предизвиква главоболия, обриви и дори язви. Мозъкът е прекалено могъщ, за да бъде оставен без контрол. Веднъж успеем ли да обучим ума си, той ще върши невероятни неща за нас, както скоро ще се убедите.

Междувременно имайте търпение и правете следното просто упражнение. Използвайки съзнанието си, обучете мозъка си плавно да влиза в Алфа и да се концентрира изцяло върху създаването на все по-ярък прост образ. В началото ще ви пречат мисли, но вие бъдете снизходителни. Бавно ги изтласквайте и се връщайте към създавания образ. Ако се ядосате или напрегнете, ще излезете от нивото Алфа.

Това е медитацията, която се практикува по цял свят. Ако практикувате само нея и нищо друго, ще почувствате онова, което Уилям Уърдсуърт нарича „щастлив покой на съзнанието“ и още нещо — дълбоко и трайно вътрешно спокойствие. Когато достигнете до по-дълбоки нива на съзнанието, усещането ще е вълнуващо. Ще приемате това за нещо нормално и вълнението ще изчезне. Когато това стане, мнозина се отказват. Те забравят, че медитацията не е пътешествие само за себе си, а първа стъпка от едно пътуване, което може да се окаже най-важното в живота им.

## **4 ГЛАВА**

### **Динамична медитация**

Пасивната медитация, за която току-що прочетохте (и която надявам се, ще изживеете), се постига и по други начини. Вместо да се концентрирате върху зрителен образ, може да се съсредоточите над звук – като ом, едно или амин, който да изричате на глас или наум; възможно е също да се концентрирате над собственото си дишане. Можете да насочите вниманието си върху енергийна точка от тялото, върху ритъм на барабани или танц, върху монотонен грегориански напев, докато се взирате в познати действия от религиозен ритуал. Всички тези методи и комбинациите от тях ще ви доведат до състояние на ниво на съзнанието на спокойна медитация.

Аз предпочитам обратното броене, защото то изисква известна концентрация, а концентрацията е ключът към успеха. След като няколко пъти сте достигали вашето

ниво с помощта на този метод, той се свързва в ума ви с успешния резултат и процесът става по-автоматичен.

Всеки успешен резултат в Контрол на ума се превръща в т.нар. „опорна точка“ – ние се връщаме към изживяното волно или неволно, повтаряме го и продължаваме оттам нататък.

Веднъж достигнали медитативното ниво, не е достатъчно да останем там и да чакаме нещо да се случи. Наистина това е хубаво, успокоява и помага на здравето ни, но в сравнение със съществуващите възможности, това са скромни постижения. Надхвърлете пасивната медитация, тренирайте съзнанието си за организирани, динамични дейности – вярвам, че точно това е неговото предназначение, и резултатите ще ви смаят.

Казвам това сега, защото е време да надхвърлим пасивната медитация, за която току-що прочетохте, и да се научим да използваме медитацията динамично за решаване на проблеми. Сега ще разберете защо е важно да визуализирате ябълка, или каквото предпочитате, върху мисловния екран.

Преди да влезете във вашето ниво, помислете за нещо приятно, случило ви се вчера или днес, независимо от това, че е съвсем обикновено. Припомнете си го набързо, после влезте в нивото си и прожектирайте върху мисловния екран цялото събитие. Какво сте видели, какви миризми, звуци сте усетили, как сте се чувствали? Всички подробности. Ще се изненадате от разликата между своята Бета памет за събитието и Алфа възпроизвеждането му. Тя е почти като разликата между това да произнесеш думата „плувам“ и фактически да плуваш.

Какъв е смисълът на всичко това? Първо, то е в основата на нещо по-голямо и второ, то само по себе си е полезно. Ето как можете да го използвате:

Припомнете си някоя своя вещ, която не е загубена, а само трябва да я търсите по-дълго време. Може да са ключовете от колата. Дали са на бюрото, в джоба или в колата? Ако не сте сигурни, влезте в нивото си, помислете къде сте ги виждали за последен път и възпроизведете момента. После продължете напред във времето и ще ги откриете, ако още са там, където сте ги оставили. (Ако някой ги е взел, имате да решите друг вид проблем, изискващ малко по-сложна техника.)

Представете си студент, който се сеща, че преподавателят му е казал за предстоящ идната сряда изпит. Не, не беше ли по-следващата сряда? В Алфа ниво студентът може сам да установи това.

Това са типични малки всекидневни проблеми, които могат да се решават с помощта на тази проста медитативна техника.

Сега следва истинска гигантска стъпка напред. Ще свържем едно действително събитие с желано събитие, което можете да си представите и ще видим какво ще се случи с въображаемото. Ако действате според няколко много прости закона, въображаемото събитие ще стане реалност.

Закон 1: Трябва наистина да желаете събитието да се случи. „Първият човек, когато среща утре на улицата, ще си бърше носа“ – това е безполезно за вашия ум желание и той няма да го приеме; желанието едва ли ще се осъществи. Шефът ви да стане по-сговорчив, даден клиент да приеме да купи стоката ви, да почувствате удовлетворение от работа, която обикновено не харесвате – това са възможни насоки за разумни желания.

Закон 2: Трябва да вярвате, че събитието може да се случи. Ако клиентът е затрупан със стока като тази, която вие продавате, нямате основание да смятате, че той ще има желание да купи още. Ако не можете да повярвате, че събитието с основание може да се осъществи, вашето съзнание ще работи срещу това.



Закон 3: Трябва да очаквате събитието да се случи. Това е по-сложен закон. Първите два са прости и пасивни, но третият изисква известна динамика. Възможно е да желаете едно събитие да се случи, да вярвате, че може да се случи и все пак да не очаквате, че ще се случи. Искате началникът ви утре да е любезен, знаете, че той може да бъде такъв, но все пак сте далеч от очакването да бъде такъв. Точно тук е ролята на метода Контрол на ума и на ефективната визуализация, както ще се убедим съвсем скоро.

Закон 4: Не можете да създадете проблем. Не че не ви е разрешено, а не сте в състояние. Това е основен, общовалиден закон. „Няма ли да е страхотно да направя така, че шефът ми да се изложи, да го уволнят и аз да заема мястото му?" Когато работите динамично в Алфа ниво, вие сте в досег с Висшия разум и от негова гледна точка това съвсем няма да е „страхотно". Можете да изиграете шефа си и той да бъде уволнен, но ще бъдете съвсем сами и в Бета ниво. В Алфа просто няма да се получи.

Ако в състояние на медитация се опитате да получите висша помощ за лошо деяние, желанието ви ще е безплодно – все едно да се опитате да настроите радио на станция, която не съществува.

Когато говоря така, някои ме сравняват с Полиана. Хиляди хора са се подсмиввали недоверчиво на моите твърдения, че е абсолютно невъзможно да се причини зло в състояние Алфа, докато сами не са се убеждавали, че е така. На нашата планета има прекалено много зло и ние, хората, допринасяме за това повече, отколкото трябва. Правим го в Бета, не в Алфа или Тета, а сигурно не и в Делта. Моите изследвания доказват точно това.

На никого не препоръчвам да си губи времето, но, ако държите да се убедите, влезте на нивото си и се опитайте да причините главоболие на някого. Ако успеете да си представите това събитие толкова живо, колкото е нужно, за да постигнете някакъв ефект, ще получите един от следните резултати: не вашата жертва, а вие ще изпитате главоболие или ще излезете от Алфа.

С това едва ли съм отговорил на всички въпроси, които сигурно си задавате за добрите и злите възможности на нашия ум. По-нататък ще кажа още нещо по този въпрос. Засега изберете събитие, което е свързано с решаването на даден проблем, събитие, което желаете и вярвате, че може да се случи, и се научете да го очаквате с помощта на следното упражнение.

Ето какво трябва да направите:

Изберете си реален проблем, който още не е получил своето решение. Да речем, че шефът ви напоследък се държи лошо с вас. Има три стъпки, които трябва да предприемете, когато достигнете нивото на медитация.

Стъпка 1: На мисловния екран пресъздайте изцяло някое скорошно събитие, свързано с избрания проблем. Задръжте го така за миг.

Стъпка 2: Леко изместете тази сцена вдясно на екрана. Върху екрана прожектирайте друга сцена, която ще се случи на следващия ден. В нея всички около шефа би са весели и той получава добри новини. Сега е в по-добро настроение. Ако знаете точната причина за проблема, визуализирайте решението. Представете си го толкова живо, колкото и самия проблем.

Стъпка 3: Изместете и тази сцена вдясно на екрана и я заменете с друга от лявата страна. Сега шефът е щастлив и възможно най-любезен. Представете си сцената толкова живо, колкото се случва в действителност, останете за миг в нея, изживейте я изцяло.

Сега, след като преброите до пет, ще бъдете напълно будни и ще се чувствате по-добре от преди. Можете да сте сигурни, че сте впрегнали сили, които ще действат за осъществяването на желаното от вас събитие.

Дали този метод действа винаги и неизменно, без затруднение?

Не.

Ако сте упорити обаче, ще ви се случи следното. Някой от първите ви сеанси за решаване на проблем в състояние на медитация ще има успех. Кой обаче би могъл да каже, че това не е било случайно съвпадение? Нали събитието, което сте избрали, трябваше да бъде съвсем вероятно, за да повярвате, че може да се материализира. След това ще получите желаните резултати втори път, трети път. „Съвпаденията“ ще започнат да зачестяват. Ако престанете да се занимавате с Контрол на ума, и съвпаденията ще спрат. Подновете упражненията и съвпаденията отново ще започнат да се множат.

Постепенно, усъвършенствайки своите умения, ще забележите, че започвате да вярвате и да предизвиквате събития, които са все по-малко вероятни. С течение на времето резултатите ще стават все по-смайващи.

Когато работите над някакъв проблем, започнете, като си припомните предишни добри резултати. Щом получите по-добър резултат, изоставете предишния и използвайте за опорна точка новия. По този начин ставате „все по-добри и по-добри“, ако използваме тази фраза с богато значение за всички нас, които се занимаваме с Контрол на ума.

Тим Мастърс, студент колежанин и шофьор на такси от Форт Лий, Ню Джърси, употребява времето между два курса, за да медитира. Когато няма клиенти, той изобразява желаното на мисловния си екран – човек с куфари, който иска да стигне до летище „Кенеди“. „Опитах няколко пъти – нищо. После се получи — човек с куфари за летище „Кенеди“. Следващия път поставих\* този човек на екрана, извиках чувството, което изпитваме, когато всичко се нарежда, и се появи още един клиент за „Кенеди“. Става! Като късмет, който не те напуска!“

Преди да преминем към нови упражнения и техники, нека изясня нещо, което сигурно ви хвърля в недоумение: Защо преместваме от ляво на дясно сцените на мисловните си екрани? Ще отбележа този въпрос тук, но ще го разгледам подробно по-нататък.

Моите експерименти са доказали, че на по-дълбоките нива на съзнанието времето тече от ляво на дясно. С други думи – бъдещето се възприема като разположено от ляво, а миналото – от дясно. Изкушавам се да се впусна по-подробно по този въпрос сега, но преди това трябва да се заемем с други неща.

## **5 ГЛАВА**

### **Подобряване на паметта**

Методите за подобряване на паметта, прилагани от Контрол на ума, могат да ви помогнат по-рядко да използвате телефонния указател и да смятате своите приятели. Но ако ми е необходим нечий телефонен номер, аз го намирам в указателя. Възможно е хора, завършили курса по Контрол на ума, да използват уменията си за запаметяване на телефонни номера, но както споменах и в предишната глава, за да се случват нещата е изключително важно да имаш желание за това, а аз съвсем не държа да запомням телефонни номера. Ако ми се налага да прекосявам целия град, всеки път, когато ми потрябва някакъв телефонен номер, тогава вероятно бих изпитал силно желание да го запомня.

Неразумно е да се използват техниките от Контрол на ума за незначителни неща, поради важността на трите закона – за желанието, вярата и очакването. Но колко от нас имат памет, каквато желаят? Ако сте усвоили описаните в предишните две глави техники, възможно е вече да подобрявате паметта си по неочакван начин. Новата ви способност да визуализирате и възпроизвеждате минали събития, докато сте в Алфа

ниво, определено влияе и на Бета, така че без особени усилия умът ви работи по нов начин във ваша полза. И все пак има какво да се усъвършенства.

В часовете по Контрол на ума правим специално упражнение за визуализация. Лекторът написва на дъската числата от 1 до 30, а курсистите измислят предмети, съответстващи на числата – снежна топка, ролери, слушалка или каквото се сетят. Всяка дума се записва срещу съответното число. После лекторът се обръща с гръб към дъската и повтаря думите по ред. Курсистите казват някоя от думите, а лекторът – съответното число.

Това не е салонен трик, а урок по визуализация. Лекторът вече е запомнил по една дума, съответна на всяко число; по този начин всяко число предизвиква зрителен образ на съответната дума. Ние наричаме тези образи „закачалки на паметта“. Когато някой курсист каже дума, лекторът я свързва по някакъв смислен или произволен начин с образа, който е асоциирал със съответстващото на думата число. „Закачалката“ за десет е „пръсти“; ако курсистът предложи „снежна топка“ за десета дума, полученият образ може ще бъде снежна топка върху пръстите ти. Всичко това не е трудно за ум, който е свикнал да визуализира.

Курсистите започват да заучават „закачалките на паметта“, когато са в своето ниво, а лекторът бавно повтаря думите. После, когато са в Бета и започнат да ги запаметяват, работата е по-лесна, защото думите изглеждат познати.

Налага се да пропусна „закачалките на паметта“ в тази книга, защото за да ги изучим, ще са ни необходими много време и място. Вие вече притежавате мощно средство за усъвършенстване едновременно на визуализацията и на паметта си — мисловния екран.

Всичко, което смятате, че сте забравили, е свързано с някакво събитие. Ако е име, събитието е моментът, в който сте го чули или прочели. След като се научите да работите с мисловния екран, трябва само да визуализирате някое минало събитие, съпътстващо онова, което смятате, че сте забравили и проблемът е решен. Казвам „онава, което смятате, че сте забравили“, защото в действителност въобще не сте го забравили. Просто не си го спомняте. Съществува съществена разлика.

Светът на рекламата ни предлага подобна илюстрация на разликата между памет и припомняне. Всички гледаме телевизионни реклами. Те са толкова многобройни и толкова кратки, че ако поискат от нас да изброим пет или десет от гледаните през миналата седмица, ще посочим три или най-много четири.

Основният начин, по който рекламата „продава“ една стока, е като ни кара да „запомним“ някаква стока на подсъзнателно ниво. Съмнително е всъщност дали изобщо забравяме каквото и да било. Мозъкът ни складира образи и за най-обикновените събития. Колкото е по-жив образът, колкото по-важен е той за нас, толкова по-лесно си го спомняме.

Когато един електрод нежно се докосва до оголен по време на операция мозък, той събужда отдавна „забравено“ събитие с всичките му подробности и то толкова живо, че отново изпитваме като истински възприятия за мирис, звук, образ. В случая, разбира се, се докосва мозъкът, не съзнанието. Когато работи съзнанието – свръхнаблюдателят, интерпретаторът – то не се нуждае от докосване с електрод. Съзнанието, за разлика от от върха на носа ни, няма свое определено място.

Да се върнем към паметта. Някъде, на хиляди мили от мястото, където се намирате, от едно дърво се отронва листо. Вие няма да запомните и няма да си спомните това събитие, защото не сте го преживели, нито пък то е важно за вас. Но умът ми записва много повече събития, отколкото предполагаме.

Докато четете тази книга, вие изпитвате хиляди неща, за които не си давате сметка. Тъй като сте се задълбочили в четенето, вие не ги забелязвате. Това са звуци и

миризми, гледки, прокрадващи се в ъгъла на зрението ви, леко неудобство, ако ви стиска обувката, допирът до стола, на който седите, температурата в стаята — възприятията като че ли нямат край. Ние възприемаме всичко това, но не си даваме сметка, че го възприемаме, което на пръв поглед изглежда като противоречие, но нека разгледаме случая с една жена под пълна упойка.

По време на бременността жената установила отлично разбирателство с акушер-гинеколога. Между тях възникнало доверие и приятелство. Дошло време за раждането и под обичайната обща упойка тя родила хубаво, здраво бебе. По-късно, когато лекарят я посещавал в болничната стая, родилката била странно резервирана, дори враждебна към него. Нито тя, нито той могли да си обяснят промененото отношение, но и двамата желали да разберат причината. Решили да опитат да открият с хипноза някакъв скрит спомен, който да обясни тази внезапна промяна.

Под хипноза жената се върнала към събитията, преживени заедно с лекаря – от близките към по-далечните. Не се наложило да се връщат много назад. В дълбок транс, вместо да пропусне времето, когато е била в безсъзнание в родилната зала, жената възпроизвела всичко, което си говорили сестрите и лекарят. В присъствието на упоената родилка те си говорели безчувствено, хладно, шеговито, на моменти изразявали раздразнение от бавното раждане. Родилката била предмет, а не човек, чувствата ѝ не били взети под внимание. В крайна сметка тя била в безсъзнание, нали така?

Питам се дали въобще е възможно човек да бъде в безсъзнание. Ние или можем, или не можем да си спомним за преживяното, но винаги регистрираме нещата и всички преживявания оставят в мозъка ни здраво запечатани спомени.

Означава ли това, че с помощта на методите, които ще научите, след десет години ще си спомняте номера на тази страница? Може би изобщо не сте го погледнали, но той е тук, вие сте го видели с кранчето на окото си. Най-вероятно няма да си го спомните. Той не е и едва ли някога ще бъде важен за вас.

Но можете ли да си спомните името на симпатичния човек, с когото сте се запознали на вечеря преди седмица? Когато за пръв път сте чули името му, това е било събитие. Просто трябва да възпроизведете на мисловния си екран съпътствалите го събития, както вече обясних, и то ще се появи веднага. Отпуснете се, влезте в нивото си, създайте екрана, изживейте събитието. За целта са нужни от петнадесет до двадесет минути. Но съществува и друг, нещо като спешен метод, който мигновено ще ви отведе на нивото ви и припомнян ето на нужната информация ще стане по-лесно.

Методът включва прост пусков механизъм, който, веднъж овладян от вас, става все по-ефективен и по-ефективен. Нужни са ви само няколко сеанса по медитация, за да го овладеете напълно. Ето колко е просто: допрете палеца и първите два пръста на едната от двете си ръце и съзнанието ви мигновено ще се настрои на по-дълбоко ниво. Опитайте сега и нищо няма да се получи -това още не е пусков механизъм. Влезте в нивото си и си кажете (на ум или на глас) „Когато събера пръстите си по този начин – допрете ги – и имам сериозна цел, ще вляза в моето ниво за медитация, за да постигна това, което желая."

Правете упражнението всеки ден в продължение на седмица, използвайки едни и същи думи. Скоро в съзнанието ви ще се установи здрава връзка между събирането на пръстите и моменталното потъване в ефективна медитация. След това някой ден ще се опитате да си спомните нещо – нечие име, например, но няма да можете. Колкото повече се напрягате, толкова по-упорито името ще отказва да изплува. В случая волята не само не е нужна – тя е пречка. Отпуснете се, помислете си, че знаете името и знаете как да си го припомните.

Една учителка на четвъртокласници от Денвър използва мисловния екран и метода на трите пръста за обучение по правопис. Тя преподава около двадесет думи на седмица. Когато изпитва, вместо да проверява правописа на всяка дума по отделно, тя кара учениците да напишат всички научени през седмицата думи. Те си спомнят думите и правописа им, като събират три пръста и обръщат взор към мисловния си екран. „По-бавните, казва учителката, завършват теста за петнадесет минути.“

Споменатият в предишната глава Тим Мастърс -студент и таксиметров шофьор, често вози пътници до околни градчета, където е бил толкова отдавна, че вече не си спомня как да стигне до желания адрес. Не са много пътниците, които, бързайки, биха проявили разбиране, ако започне да медитира, преди да потегли. С метода на трите пръста той извиква спомена за последното си посещение в градчето.

Преди да мине курса по Контрол на ума, оценките\* на Тим в Ню Йоркския технически институт били главно много добри и една отлична. „Сега уча – оценките ми са само отлични и една – много добър“, споделя той. Тим използва техниката за бързо заучаване, за която ще прочетете още в следващата глава, и взема изпитите си с помощта на трите събрани пръста.

Този метод се прилага и за други цели, за които ще прочетете по-нататък. Прилагаме го и по няколко необикновени начина. От векове той е свързан, и с други медитативни дисциплини. Когато отново видите картина или скулптура от Далечния изток, например на йога, седнал с кръстосани крака да медитира, забележете, че трите пръста на ръцете му са събрани по описания начин.

## **6 ГЛАВА**

### **Ускорено учене**

Щом овладеете описаните в предишната глава умения, вие сте готови и за следващата стъпка – ускореното заучаване. Казано накратко, вие ще напредвате по следния начин – ще се научите да влизате във вашето медитативно ниво, а след това да създавате в него вашия мисловен екран, който служи за няколко цели, включително и за припомняне на информация. После ще се научите да използвате по-бързия метод на трите пръста за моментално припомняне. След като веднъж постигнете това, вече сте готови да усвоите нови начини за натрупване на информация – ще бъдете в състояние да я извиквате още "по-лесно. От съществено значение е, че тези нови начини за заучаване не само ще улесняват припомнянето, но също така ще ускорят и задълбочат разбирането ви за онова, което научавате.

Съществуват две техники за заучаване. Ще започнем с по-простата, което не означава, че тя е и по-лесна.

Методът на трите пръста, овладян до степен да можете мигновено да достигате нивото си и да работите съзнателно там, може да се използва, докато слушате лекция или четете книга. Това драстично ще подобри концентрацията ви и информацията ще се запечата по-здраво. По-късно ще бъдете в състояние лесно да си я припомняте на ниво Бета и още по-лесно – на ниво Алфа.

Когато полага писмен изпит, ученикът или студентът, използващ метода на трите пръста, може едва ли не да „види“ учебника, по който се е готвил, да чуе думите на учителя от урока в клас.

Другата техника не е така проста, но вие ще бъдете готови за нея на по-ранен етап от курса по Контрол на съзнанието. Тя притежава всички предимства на заучаването на ниво Алфа плюс затвърждаване на наученото на ниво Бета. За тази техника ще ви бъде нужен касетофон.

Да предположим, че ви се налага да усвоите сложна глава от учебника; трябва не само да я запомните, но и да я разберете. По време на първия етап не влизайте в ниво

Алфа, а останете в Бета – във външна съзнателност. Прочетете урока на глас и го запишете на касетофона. След това влезте в Алфа, пуснете си записа и се съсредоточете над собствения си глас.

В по-ранния етап на Контрол на ума, особено ако не сте свикнали с апаратурата, която използвате, когато натиснете бутона, не е изключено да се озовете отново в Бета и да разберете, че звукът от записа ви пречи да се върнете в Алфа. Докато отново влезете в нивото си, вие ще пропуснете част от урока или целия урок. С практиката това ще се преодолее. Ето няколко тънкости:

Влезте в нивото си с пръст, поставен на бутона. Така няма да трябва да го търсите с отворени очи.

Помолете някой друг да натисне бутона вместо вас, когато му дадете знак.

Използвайте метода на трите пръста, за да ускорите повторното си влизане в Алфа ниво.

Проблемът може да ви се види по-сложен, отколкото е всъщност. Това вероятно е индикатор за вашия напредък. Когато свикнете, ще започнете да усещате по различен начин самото ниво Алфа. Това усещане ще се доближава все повече и повече до усещането при Бета, защото ще се научите да го използвате съзнателно. Характерна черта на Контрол на ума е това, че на ниво Алфа сте в будно състояние и имате пълна умствена ефективност.

С напредването ще си върнете първоначалното усещане за ниво Алфа, но Всъщност ще достигате по-дълбоко ниво, вероятно Тета. В часовете по Контрол на ума често съм виждал напреднали курсисти да работят ефективно на дълбоко ниво с широко отворени очи, при това говорейки ясно, задавайки и отговаряйки на въпроси, дори разказвайки вицове.

Да се върнем към касетофона. За допълнителен ефект, след известно време, ако е възможно няколко дни, отново прочетете материала в състояние Бета и после го прослушайте – в Алфа. Така информацията ще се запечата напълно в паметта ви. Ако изучавате Контрол на ума с помощта на тази книга заедно с други хора, можете да разменяте касети, за да пестите време. Системата и в този случай работи добре, макар че слушането на собствения глас дава известно предимство.

Ускореното заучаване и техниката на трите пръста са доказани средства за пестене на време при курсисти от различни сфери на живота – продажби (най-вече застраховки), научни изследвания, преподаване, право, актьорско майсторство и много други.

Един канадец – преуспяващ застрахователен агент, Вече не бави клиентите си като рови из документите в куфарчето си, търсейки отговора на зададени от тях въпроси по сложни данъчни и имуществени проблеми. Огромното количество данни, които са му нужни, винаги са на върха на езика му, благодарение на ускореното заучаване и трите пръста.

Адвокат от Детройт се „освободил“ от записките, които си подготвял за заключителната си защита при съдебни процеси. Сега той записва на касетофон пледоарията си и я слуша на ниво Алфа вечерта преди делото и на следващата сутрин. След това застава уверен пред съдебните заседатели и поддържа зрителен контакт с тях. В резултат, той говори по-убедително, без да поглежда бележките си, като никой не забелязва какво прави с трите пръста на лявата си ръка.

Комик от нощен клуб в Ню Йорк сменя репертоара си всеки ден; той прави „коментар“ на новините. Час преди представлението прослушва своя запис и е готов за двадесетминутен „импровизиран“ хумор от висока класа. „Преди стисках палци всичко да мине добре. Сега допирам трите пръста и знам какво ще стане – ще има много смях.“



Ускореното заучаване и техниката на трите пръста, разбира се, са идеални за студенти и ученици. Това е една от причините Контрол на ума да се преподава в двадесет и четири колежа и университети, в шестнадесет средни и начални училища. Благодарение на тези методи хиляди студенти и ученици учат по-малко, а научават повече.

## **7 ГЛАВА**

### **Творчески сън**

Колко свободни сме, когато сънуваме! Ограниченията на времето и пространството, законите на логиката, задръжките на съзнанието падат и ние, като богове, създаваме наши, макар и мимолетни творения. Тъй като сънят ни е нещо уникално и отнасящо се само за нас, Фройд му отдава ключово значение. Разберете сънищата на човека, казва той, и ще разберете и самия човек.

В Контрол на ума сънищата също се оценяват сериозно, но по различен начин, тъй като ние се научаваме да използваме ума си по-иначе. Фройд работи със сънищата, които човек сънува спонтанно. А по метода Контрол на ума нашата цел е преднамерено да създадем сънища за решаването на специфични проблеми. Тъй като програмираме предварително тяхната тематика, ние ги тълкуваме различно и получаваме поразителни резултати. Макар това да ограничава спонтанността на изживяваните сънища, ние постигаме допълнителна свобода – по-големи възможности да направляваме живота си.

Когато тълкуваме, предварително програмиран сън, освен че проникваме дълбоко в патологията на психиката си, ние намираме решения на всекидневни проблеми.

Методът Контрол на сънищата се състои от три стъпки, като всички те включват медитативно ниво на съзнанието.

Първата стъпка е да се научим да помним нашите сънища. Много хора казват, че изобщо не сънуват. Но това съвсем не е така. Ние може би не помним сънищата си, но всички сънуваме. Ако се лишим от сънищата си само за няколко дни, веднага ще ни сполетят емоционални и психически оплаквания.

Когато през 1949 г. започнах да изследвам възможната полза от сънищата при решаване на проблеми, съвсем не бях наясно какво ще открия. И аз, подобно на мнозина, бях чувал разни истории за пророчески сънища. Известно е, че Цезар бил предупрежден на сън за деня „Идес през март“, когато бил убит. Линкълн също имал пророчески сън за смъртта си. Ако тези сънища, както и много други, подобни на тях, бяха неповторими случайности, тогава щеше да излезе, че си губя времето.

В един момент надделя точно това убеждение. В продължение на близо четири години изучавах психология — Фройд, Адлер, Юнг — и започнах да чувствам, че колкото повече уча, толкова по-малко знам. Един ден, към два часа сутринта, захвърлих учебника на земята и си легнах, решен повече да не си губя времето с изучаване на гигантите, които дори нямаха единомисленици. Възнамерявах да се занимавам само с електронния си бизнес и с нищо друго. Бях го пренебрегнал и парите не ми стигаха.

След около два часа ме разбуди един сън. Не беше поредица от събития, както обикновено, а само една светлина. Цялото ми зрително поле в съня бе изпълнено с ослепителна дневна светлина – златиста и ярка. Отворих очи – в спалнята ми бе тъмно. Затворих очи и отново ме обля светлина. Повторих това няколко пъти: при отворени очи – мрак, при затворени – светлина. Когато затворих за трети или четвърти път очи, видях три числа: 3-4-3. После още една група от числа: 3-7-3. На следващото затваряне се появи първата група, а на по-следващото — втората.

Повече от шестте числа ме интересува светлината, която започна постепенно да изчезва. Помислих си дали животът ми не свършва, като електрическа крушка, с внезапно усилване на светлината. Когато разбрах, че не умирам, реших да върна светлината, за да я изуча. Промених положението си в леглото, промених дишането, влязох в медитативното си ниво, но нищо не помогна. Светлината продължаваше да избледнява. Тя трая общо около пет минути.

Може би цифрите имаха някакъв смисъл. Останах буден до сутринта, като се опитвах да си спомня телефонни номера, адреси, автомобилни номера – всичко, което би могло да придаде смисъл на тези числа.

Днес мога успешно да откривам смисъла на сънищата, но тогава още се намирах в началото на изследванията си. На следващия ден, уморен само след два часа сън през нощта, отново се опитах да свържа цифрите с нещо познато.

Сега трябва да разкажа няколко обикновени случки, които доведоха до разгадаването на мистерията, а оттам -и до важна част от курса по Контрол на ума.

Петнадесет минути преди да затворя магазина за електроника, при мен се отби един приятел и предложи да изпием по чаша кафе. Докато той ме чакаше, се появи жена ми и рече: „Щом ще ходите на кафе, защо не отидете до мексиканския квартал, за да ми купиш и спирт за разтриване?“ До моста има магазин, където тази микстура се продава по-евтино.

По пътя разказах на приятеля си за съня и докато говорех ми хрумна, че числата може би са номер на лотариен билет. Минахме покрай сграда, в която се помещаваше седалището на Мексиканската лотария, но вече беше затворено и щорите бяха спуснати. Казах си, че и без друго идеята е глупава и продължихме към магазина за спирт за разтриване.

Докато продавачът завиваше покупката ми, моят приятел се провикна от другия край на помещението: „Какъв беше номерът, който търсиш?“

„Три – седем – три, три – четири – три“, отвърнах аз.

„Ела да погледнеш.“

Видях половин билет с цифрите 3-4-3 на него.

В Мексико всяко от стотиците хиляди магазинчета, като това, в което бяхме, всеки месец получават билети с еднакви първи три цифри. Този магазин бе единственият, в който се продаваше билет с номер 3-4-3. Номер 3-7-3 се продаваше в Мексико сити.

След няколко седмици научих, че моята половина от първия лотариен билет, който купих през живота си, печели 10 000 долара, от които толкова много се нуждаех. Макар и въодушевен, аз внимателно разгледах зъбите на този „подарен“ кон и открих нещо, далеч по-ценно от самия подарък. То се превърна в солидна основа на убеждението ми, че моите изследвания са си стрували труда. По някакъв начин аз бях осъществил контакт с висшия разум. Възможно е това да се е случвало много пъти и преди, без да си дам сметка. Този път обаче го направих.

Помислете за няколкото наглед случайни събития, довели до това. В пристъп на отчаяние сънувах едно число по толкова странен начин – със светлината, – че не можех да не си го спомня. После дойде приятелят ми, покани ме на кафе и аз, макар и изморен, не му отказвах. Жена ми ме помоли да ѝ купя спирт за разтриване, което ме отведе на единственото място в Мексико, където се продаваше точно този билет.

Всеки, който смята всичко това за случайност, трудно би обяснил един смайващ, но напълно подлежащ на проверка факт: четирима души, завършили курса по Контрол на ума в САЩ, използвайки различни методи, разработени по-късно от мен, също са спечелили от лотарии. Това са Регина М. Форнекър от Рокфърд, Илинойс, спечелила 300 000 долара; Дейвид Сикич от Чикаго -300 000 долара; Франсис Морони от Чикаго – 50 000 долара и Джон Флеминг от Бъфалоу, Ню Йорк – 50 000 долара.

Ние от Контрол на ума нямаме нищо против думата „съвпадение“, нещо повече — придаваме ѝ особено значение. Когато поредица от трудно обясними събития доведе до положителен резултат, наричаме това съвпадение. Когато водят до отрицателен резултат, говорим за инцидент. В Контрол на ума се научаваме да предизвикваме съвпаденията. „Това е просто едно съвпадение“ е фраза, която не използваме.

Сънят ми за лотарийната печалба ме убеди в съществуването на Висш разум и в способността му да общува с мен. Че го направи докато спях, в момент, когато бях силно разтревожен за работата си, съвсем не е толкова значимо, колкото ми се стори тогава. Хиляди други хора, в състояние на отчаяние, уплаха или в решителни моменти от живота си, чрез сънищата си са получавали информация по някакъв свръхестествен начин. Много подобни сънища са описани в Библията. Въпреки това фактът, че се случи на мен, тогава ми приличаше на истинско чудо.

Спомних си твърдението на Фройд, че сънят създава благоприятни условия за телепатия. За да обясня съня си, аз трябваше да отида още по-далеч, като кажа, че сънят създава благоприятни условия за получаване на информация от Висшия разум. После продължих още по-далеч — запитах се дали трябва да стоим и да чакаме телефонът да звънне. Не можем ли сами да изберем номера и да се свържем с Висшия разум по своя инициатива? Като религиозен човек, смятах, че щом можем да стигнем до Бога чрез молитви, бихме могли да създадем и метод за достигане до Висшия разум. (Както ще видите по-късно в Петнадесета глава, когато говоря за Бога и за Висшия разум, аз имам предвид различни неща.)

Да, моите опити показваха, че можем да се свържем с висшия разум по няколко начина. Единият от тях е контролирането на сънищата, който е много прост и се научава лесно.

Не можете да разчитате на ярки светлини, които да ви помагат да си спомняте сънищата, но можете да разчитате да запомните съня си чрез натрупващия се ефект от самопрограмиране на медитативно ниво. Докато медитирате преди заспиване, кажете си: „Искам да запомня съня си. Ще запомня съня.“ После си легнете с лист и молив до главата. Когато се събудите — през нощта или на сутринта, запишете това, което си спомняте от съня. Правете го ден след ден и ще започнете да си спомняте сънуваното все по-ясно и по-цялостно. Когато се почувствате напълно доволни от умението си, вече ще сте готови за следващата стъпка:

По време на медитация преди заспиване, мислете за проблем, чието решение зависи от информация или съвет. Но трябва наистина да държите на решаването на проблема, глупавите въпроси предизвикват глупави от-\* Л говори. Сега се програмирайте със следните думи: „Искам да сънувам сън, който съдържа информация за решаването на интересувания ме проблем. Аз ще сънувам такъв сън, ще си го спомня и ще го разбера.“

Когато се събудите през нощта или на сутринта, помислете върху сънуваното и потърсете смисъла му.

Както вече споменах, нашият метод за тълкуване на сънищата е различен от фройдисткия, защото ние целенасочено предизвикваме съня. Следователно, ако случайно сте запознати с фройдисткото тълкуване, забравете за него, когато използвате Контрол на ума.

Представете си какво би извлякъл Фройд от следния сън: Мъж попада в джунглата сред диваци. Те заплашително приближават, вдигат своите копия, а после ги свалят. Всяко копие има на върха си дупка. Когато човекът се събудил, разбрал, че сънят дава отговор на въпроса, който го е измъчвал — как да изобрети шевна машина. Той можел да изкара иглата да се вдига и спуска, но не и да шие, докато сънят не му подсказал да

сложи на върха ѝ дупка. Този човек бил Елиас Хау, съзателят на първата шевна машина.

Мъж, завършил курса по Контрол на ума, твърди, че методът за контрол на сънищата спасил живота му. В навечерието на седемдневно пътуване с мотоциклет той програмирал сън, който да го предупреди за възможните опасности. Повечето от предишните му пътувания били съпътствани с дребни злополуки – спукване на гума, повреда в двигателя, а при последното – непредвиден сняг.

Сънувал, че се намира в дома на свой приятел. За вечеря му сервирали пълна чиния суров зелен фасул, докато всички останали ядели вкусни ястия. Означавало ли това, че трябва да избягва да яде суров зелен фасул по време на пътуването? Такава вероятност била почти изключена, защото човекът не обичал зелен фасул, особено суров. Дали не означавало, че вече не е желан гост в дома на приятеля си? Не, той вярвал в приятелството им, а освен това нямало нищо общо с пътуването.

Два дни по-късно карал призори по една магистрала. Утрото било прекрасно, пътят – отличен и почти празен, с изключение на малък камион отпред.

Когато доближил, мотористът видял, че камионът е натоварен със зелен фасул. Спомнил си съня и намалил скоростта от 65 на 25 мили в час. Малко по-късно, на един завой, който взел с 15 мили в час, задното му колело леко занесло, заради няколко шушулки зелен фасул, паднали от камиона! При по-висока скорост това щяло да доведе до по-сериозен, дори фатален резултат.

Единствено вие можете да тълкувате сънищата, които си поръчвате. При правилно програмиране и разбиране за съня ще разполагате със „следа“, насочваща ви към значението му. „Следата“ най-често е начинът, по който нашето безмълвно подсъзнание комуникира с нас. С практиката ще придобивате все по-голямо доверие в тези програмирани следи.

Думите, които предлагам, са същите, които използваме в курса по Контрол на ума. Можете да използвате други, но ако сте се захванали с Контрол на ума, вече сте подготвени и ще натрупате по-богат опит, ако прилагате заучените на Алфа ниво точни думи.

Ако търпеливо работите за управление на сънищата, ще откриете един от най-ценните си умствени ресурси. Не бива да очаквате, че ще спечелите от лотария, същността на лотариите е такава – да печелят малцина. Но същността на живота е, че всеки може да спечели много повече от онова, което предлагат лотариите.

## **8 ГЛАВА**

### **Вашите думи притежават сила**

Н увода споменах, че упражненията не трябва да се правят при първото прочитане. Следващият пример е изключение – опитайте още сега. Използвайте цялото си въображение.

Нека разгледаме смисъла на следното.

Представете си, че сте в кухнята и държите лимон, който току-що сте извадили от хладилника. Усещате го хладен в ръката си. Оглеждате го отвън — той има жълта кора, която в двата края е осеяна със зелени точици. Ако го стиснете, ще почувствате твърдостта и тежестта му.

Приближавате лимона до носа си и го помирисвате. Нищо не мирише като него, нали? Разрязвате го на две и отново го помирисвате. Мирият е по-силен. Сега го захапвате и от устата ви потича сок. Никакъв друг плод няма вкуса на лимона, така ли е?

В този момент, ако правилно сте използвали въображението си, устата ви трябва да е пълна със слюнка.

Нека вникнем в смисъла на това.

Думи, най-обикновени думи въздействаха на слюнчените ви жлези. Те дори не отразяваха действителността, а нещо, което си представихме. Докато четяхте думите за лимона, вие казахте на ума си, че държите лимон, макар в действителност да не беше така. Умът ви го прие на сериозно и рече на слюнчените ви жлези: „Този наистина захапа лимон – бързо отмийте киселия сок.“ Жлезите се подчиниха.

Повечето от нас смятат, че думите, които използваме, отразяват значения и тези значения могат да са добри или лоши, истински или фалшиви, силни или слаби. Така е, но само наполовина. Думите не само отразяват действителността. Те създават действителност, като например отделянето на слюнка.

Мозъкът съвсем не е проникателен тълкувател на нашите намерения – той получава информация и я съхранява, той отговаря за телата ни. Кажете му нещо от рода на: „Сега ям лимон“ и той се залавя за работа

Дойде моментът и за това, което в Контрол на ума наричаме „прочистване на съзнанието“. То не става с упражнение, а само с решимост да внимаваме с помощта на какви думи подтикваме мозъците си към действие.

Упражнението, което направихме, беше неутрално -физически ние нито пострадахме, нито се облагодетелствахме от него. Но от думите, които използваме, може да последва както добър, така и лош резултат.

Много деца играят една игра на вечеря. Те описват храната, която ядат, по възможно най-противен начин: маслото – като размазани хлебарки, например. Това е един от най-невинните примери, за които си спомням. Целта на играта е да се правиш, че не ти се повръща от новите сравнения за храната и да накараш някой друг да изгуби апетита си. Това много често върши работа.

Като възрастни ние често играем същата игра. С негативни думи притъпяваме апетита си за живот; от честото повтаряне думите натрупват сила и те, от своя страна, създават лош начин на живот, който не ни се услажда.

- Как си?

- Ами,, не мога да се оплача. – Или:

- Защо да ти се оплаквам? Или:

- Горе-долу.

Как реагира мозъкът на тези мрачни картини?

Досада" ли е миенето на чиниите? „Главоболие" ли е прегледът на сметките? „Писнало" ли ви е от времето навън? Убеден съм, че много от проблемите, които лекуват лекарите, се дължат на думи с отрицателен заряд. Не забравяйте, че мозъкът не е проникателен тълкувател. Той си казва: „Този приятел иска главоболие. Добре. Ще го получи."

Разбира се, не винаги, когато си кажем, че нещо ни причинява болка, болката се появява веднага. Естественото състояние на тялото е здравето и всичките му действия са насочени натам. Ако обаче достатъчно дълго атакуваме с думи неговите защитни сили, то ни доставя поръчаните болести.

Две от нещата подсилват въздействието на думите, които използваме: психическото ни състояние и степента на емоционалното ни вживяване в казаното.

„Господи, колко боли!", изречено убедено, предлага топло гостоприемство на болката. „Не мога да направя нищо тук!" – ако фразата се изрече с дълбоко чувство, тя се превръща в истина, която придава видима достоверност на изживяването.

Контрол на ума предлага ефективна защита срещу нашите собствени лоши навици. На ниво Алфа и Тета думите ни вече имат много по-голяма сила. В предишните глави разбрахте как с невероятно прости думи човек може да програмира сънищата си и с помощта на трите пръста да влезе в своето Алфа ниво.

Аз никога не съм се присмивал на Емил Куе, макар че в нашата просветена епоха много хора го правят. Той е прочут с едно изречение, което днес предизвиква смях и се възприема като виц: „С всеки изминал ден ставам все по-добре във всяко едно отношение." Тези думи наистина са излекували хиляди хора от сериозни заболявания! Те не са виц аз ги приемам сериозно и се отнасям към д-р Куе с почит и благодарност, защото от неговата книга „Самоусъвършенстване чрез самовнушение" (Ню Йорк, Самюел Уайзър, 1974} научих безценни уроци.

Д-р Куе работи като химик почти тридесет години в град Троа, Франция, където е роден. Изследва и експериментира в областта на хипнозата и разработва своя психотерапия, основаваща се на самовнушението. През 1910 г. открива в Нанси безплатна клиника, където успешно лекува хиляди пациенти от ревматизъм, мигрена, астма, парализа на крайниците, заекване, туберкулозни рани, тумори и язви - невероятно разнообразие от болести. Самият той казва, че не е излекувал никого, а е научил пациентите си как да се излекуват сами. Няма съмнение, че пациентите са се излекували — това е документирано, но неговият метод е бил почти забравен след смъртта му през 1926 година. Ако беше толкова сложен, че да могат да го овладеят и прилагат само неколцина специалисти, той щеше да е широко разпространен и до ден днешен. Методът е прост, Всеки може да го усвои. В основата му стои методът Контрол на ума.

Методът се подчинява на два основни принципа:

1. В определен момент ние можем да мислим само за едно нещо;
2. Когато се концентрираме над дадена мисъл, тя става действителност, защото нашето ниво Тета я превръща в действие.

Следователно, ако искате да разбудите оздравителните процеси в тялото си, които могат да бъдат блокирани от негативни мисли (съзнателни или несъзнателни), просто повтаряте по двадесет пъти: „С всеки изминал ден ставам все по-добре във всяко едно отношение." Ако правите това два пъти дневно, вие използвате метода на Куе.

Тъй като моите изследвания показаха, че силата на думите се увеличава значително в състояние на медитация, аз въведох някои изменения в този метод. На Алфа и Тета ниво ние казваме: „С всеки изминал ден ставам все по-добре във всяко едно отношение ." Казваме го само един път по време на медитация. Казваме също така – и ;това пак е принос на д-р Куе – „Отрицателните мисли и 4 внушения не ми влияят на никое ниво на съзнанието."

Тези две изречения са довели до внушителен брой конкретни резултати. Особено интересен е опитът на един войник, който внезапно бил изпратен в Индокитай, преди да е завършил и първият му ден от курса по Контрол на ума. Той запомнил само как да медитира и тези две изречения.

Попаднал в поделението на сержант, известен скандалджия и алкохолик, който нарочил новодошлия, за да го тормози. След няколко седмици войникът започнал да се буди нощем с пристъпи от кашлица, а по-късно и астма, каквато никога не бил имал. Обстойният медицински преглед показал, че здравето му е отлично. Но той все повече и повече се изморявал, изпълнявал задълженията си все по-лошо и това още повече дразнело сержанта.

Другите войници от поделението посягали към наркотици, а той се заел с Контрол на ума и тези две изречения. За щастие, имал възможност да медитира три пъти на ден. „След три дни придобих пълен имунитет спрямо сержанта. Правех, каквото ми наредеше, но думите му не ми въздействаха. След седмица престанах да кашлям и пристъпите на астма изчезнаха."

Ако този случай ми бе разказан от завършил курса Контрол на ума, бих се зарадвал, както се радвам винаги, но не би ми направил силно впечатление. Има и други методи



за самолечение, които ще ви помогна да научите в следващите глави. Най-интересното в този случай е това, че войникът не е познавал тези методи, а е използвал само двете изречения, научени през първия ден.

Думите имат невероятна сила, дори на много по-дълбоки нива от използваните в Контрол на ума. Една сестра анестезиоложка (и лектор по Контрол на ума) от Оклахома – г-жа Джийн Мабри, употребява тези знания, за да помага на пациентите си. Щом заспят под упойка, тя нашепва в ушите им инструкции, които да ускорят оздравяването им, а в някои случаи – да им спасят живота.

Веднъж, по време на операция, при която обикновено има обилно кървене, хирургът се изумил – появили се само няколко капки кръв. Г-жа Мабри била прошепнала: „Кажете на тялото си да не кърви“. Изрекла тези думи преди първия разрез и ги повтаряла през десет минути по време на операцията.

При друга операция прошепнала: „Когато се събудиш от упойката, ще усещаш, че всички край теб те обичат и ти обичаш себе си.“ Пациентката предизвиквала особена загриженост у хирурга. Тя била изнервена, постоянно оплакваща се жена, която приемала всяка болка като лошо знамение – нагласа, способстваща за забавянето на оздравителния процес. По-късно, когато се събудила от упойката, на лицето ѝ имало ново изражение, а три месеца по-късно хирургът казал на г-жа Мабри, че тази някога изнервена пациентка се „променила“. Тя станала спокойна, оптимистична и бързо се възстановила след операцията.

Направеното от г-жа Мабри показва три неща, на които ние учим курсистите в Контрол на ума: първо, думите са особено силни при по-дълбоки нива на съзнанието; второ, умът въздейства на тялото много повече, отколкото допускаме; и трето, както отбелязах в пета глава, ние винаги сме в съзнание.

Много родители нахлуват в стаята на спящото си дете, набързо оправят завивките и излизат, докато няколко положителни и любящи думи биха направили детето по-уверено и по-спокойно през деня.

Мнозина от участниците в курсове по Контрол на ума споделят, че здравето им се подобрява, понякога още преди да са завършили курса. Веднъж дори имах проблеми с лекарите от родния ми град. Пациентите споделили с лекарите си, че сме ги излекували, а лекарите се оплакали на областния прокурор. Той направи проверка и установи, че ние не се занимаваме с медицина, както се опасяваха лекарите. За щастие, онова, което прави Контрол на ума за здравето, не е незаконно. В противен случай днес не би съществувала мрежата от курсове.

## **9 ГЛАВА**

### **Силата на въображението**

Волята се нуждае от противник, когото да преодолее, преди да достигне целта си. Тя се опитва да е твърда и както става обикновено в такива случаи, срещне ли трудности, става на пух и прах. Съществува по-нежен и по-лесен начин за справяне с лошите навици – това е въображението. То попада право в целта и постига онова, което желае. ,

Точно затова в предишните глави наблегнах доста, на упражненията за овладяване на вярна на действителността визуализация на по-дълбоките нива на съзнанието. Ако подкрепяте въображението си с вяра, желание и очакване и го тренирате да визуализира целите ви, за да ги виждате, усещате, чувате, опитвате и докосвате, вие ще постигнете желаното.

„Когато волята и въображението са в конфликт, винаги побеждава въображението“, пише Емил Куе.

Ако си мислите, че искате да се откажете от лош навик, много е възможно да се лъжете. Ако наистина искахте да се откажете, навикът би изчезнал от само себе си. Вместо за лошия навик, по-добре е да мислите за ползата от отказването. Щом се научите достатъчно силно да желаете тази полза, вие ще се освободите от „нежелания“ навик.

Ако непрекъснато мислите за вредния навик и твърдо решавате да го преодолеете, можете само още по-силно да се обвържете с него. Това е донякъде като да се насилвате да заспите; самото усилие на волята ви държи будни.

Сега да видим как всичко това може да работи във ваша полза. Като примери ще използвам два навика, които завършилият курс по Контрол на ума преодоляват най-успешно: преяждането и пушенето.

Ако искате да отслабнете, първата стъпка е да обмислите проблема на външно ниво.

От какво всъщност се оплаквате – от преяждане, от липса на движение или и от двете?

Може би не преяждате, а ядете неподходящи храни. Възможно е отговорът да се състои в диета от храни, по-подходящи за конкретните ви нужди.

Защо искате да отслабнете? Вашето свръхтегло вреди ли на здравето ви или просто смятате, че ако сте по-слаби ще бъдете по-привлекателни? И двете причини са сериозно основание за отслабване, но вие трябва да знаете предварително каква ще е ползата от отслабването.

Ако вече приемате подходящи храни в скромни количества, ако се натоварвате физически в достатъчна степен и ако сте малко над нормалното тегло, моят съвет е следният – не предприемайте нищо, освен в случай, че лекарят ви настоява за друго. Противното е ненужно затормозяване. Освен това, в живота ви сигурно съществуват по-значими проблеми и по-важни възможности, които да решавате с помощта на Контрол на ума.

Ако сте сигурни, че наистина искате да отслабнете и знаете защо трябва да го направите, следващата ви стъпка е да анализирате всички ползи, които ще извлечете – не общи неща като: „Ще изглеждам по-добре“, а конкретните преимущества. По възможност трябва да включите и петте сетива. Пример:

Зрение: намерете своя снимка, на която сте толкова слаби, колкото искате да станете.

Осезание: представете си, че отново сте слаби и колко гладки са ръцете, бедрата и корема ви при докосване.

Вкус: представете си вкуса на храните, на които ще наблегнете с новата диета.

Обоняние: представете си уханието на тези храни.

Слух: представете си какво ще кажат хората, на които държите, за постигнатия успех в отслабването!

Дори петте сетива не са достатъчни за цялостна визуализация. Емоциите също са важни.

Представете си колко уверени и щастливи ще се чувствате, когато постигнете желаното тегло.

Мислейки за всичко това, влезте в нивото си. Извикайте мисловния си екран и се проектирайте на него такива, каквито сте в момента. Оставете образа да изчезне и от ляво [бъдещето]чси представете какви искате да станете и ще станете на края (може да е старата снимка) след успешната диета.

Докато се взирате в новия си облик, си представете с колкото можете повече подробности как ще се чувствате, ако сте толкова слаби. Как ще се чувствате, ако се наведете да си завържете връзките? Ако изкачвате стълби? Ако са ви по мярка

отеснелите дрехи? Ако крачите по плажа в бански костюм? Не бързайте и спокойно изживейте тези усещания. Минете през петте сетива – едно по едно, както е описано по-горе. Какво ще стане отношението ви към самите вас, след като постигнете целта си?

Сега си представете своята нова диета – не просто какво ще ядете, но също и колко – и си изберете няколко междинни похапвания – суров морков или нещо такова. Кажете си, че това е всичката храна, от която тялото ви има нужда и то няма да ви изпраща сигнали за глад и да иска да яде още.

Това е краят на медитацията ви. Повтаряйте я два пъти на ден.

Забележете, че нито веднъж по време на медитация не се явява мисъл или образ на храни, които трябва да избягвате. Вие ядете прекалено много от тях, защото ги харесвате, самата мисъл за тях подтиква въображението ви да ви води в нежелана посока.

Холивудската актриса Алексис Смит казва за в. „Мъркюри Нюз“ [13.10.1974], издаван в Сан Хосе, следното: „Позитивното мислене върши чудесна работа при диета за отслабване. Въобще не мислете от какво се отказвате, а се насочете към онова, което ще получите.“ Говори се, че сега тя е по-привлекателна от времето, когато е заснела някои от излъчваните по телевизията филми на Уорнър Бродуейс. Актрисата обяснява този факт почти изцяло с Контрол на съзнанието. „Разликата се състои в това, казва тя, че сега съм по-уравновесена и контролирам себе си.“

В програмата ви за намаляване на теглото непременно трябва да е налице разумна цел, иначе няма да вярвате, че ще постигнете желаното. Ако наднорменото ви тегло е 25 кг, не може да смятате, че на следващата седмица ще изглеждате като Одри Хепбърн или Марк Шпиц. Дори визуализацията няма да ви помогне.

През първите няколко дни е възможно старите послания на тялото да надделяват, като ви напомнят за насладата от шоколада. Когато имате работа през деня и не можете да медитирате, поемете си дълбоко дъх, съберете трите пръста и си напомнете думите, изречени по време на медитация – че диетата е достатъчна за тялото ви и няма да изпитвате пристъпи на глад. Един бърз поглед към стара снимка, на която се харесвате, също помага.

Напредъкът ви в Контрол на ума в тази и други области ще подобри цялостно психическото ви състояние, а то, от своя страна, ще накара тялото ви да функционира по-добре. С малко мисловна помощ, то само ще потърси правилното си тегло.

Съществуват редица варианти на тази техника, които също са приложими. Те могат да ви хрумнат по време на медитация. Един работник от фабрика в Оклахома, по време на медитация, си рекъл „Ще мечтая и ще ям само храните, които са полезни за тялото ми.“ Изведнъж нараснал апетитът му за салати и плодови сокове, а намалял гладът му за висококалорични храни. Резултатът – отслабнал с 20 кг за четири месеца.

Жена от Еймс, Айова, използвала същия подход. След няколко дни купила понички – за децата си и за приятелите. „Съвсем забравих да купя и за себе си и едва не извиках от изненада. Контролът на съзнанието си вършеше работата.“

Фермер от Мейсън сити, Айова, си купил костюм за 150 долара, който, меко казано, не му ставал. Не можел нито да затвори ципа на панталоните, нито да закопчее сакото. „Продавачът ме помисли за смахнат, казва фермерът. Но с помощта на мисловния екран отслабнах 20 кг за четири месеца и сега костюмът ми стои като шит по поръчка.“

Не всички резултати са толкова смайващи и всъщност не би трябвало да са. Обаче Керълайн де Сандър от Денвър и Джим Уилямс, отговорник за курсовете по Контрол на ума в района на Колорадо, въведоха експериментална програма, която показва колко надежден е методът Контрол на ума при хората, които искрено желаят да отслабнат.

Тя организира семинар за 25 души, завършили курса, които се срещаха веднъж седмично в продължение на месец. Сред петнадесетимата, които са присъствали на всички сбирки, средното намаление на теглото е било малко над 2 килограма. Всички отслабнали!

Месец по-късно седмина от тези 15 продължили да слабеят, а осем били запазили теглото си. Нито един не бил наддал!

За курсистите това представлявало не само безболезнен, но и полезен опит, твърди Керълайн. Те не само отслабнали без да изпитват глад или други неудобства, но също и затвърдили повечето от придобитите в курса умения.

Средната загуба на тегло съответствала на постиганата в най-добрите курсове по отслабване. Самата Керълайн е водила такъв курс в продължение на година и половина и е била помощник директор по храненето в Шведския медицински център в Денвър. Тя познава добре начините за правилно хранене и регулиране на теглото.

Възнамерява да продължи организирането на тези семинари и да създаде нов – за пушачи.

Пушенето е толкова сериозен навик, че ако сте пушач, сега е моментът да започнете да се превръщате в бивш пушач. Подобно на отслабването, ще направим това постепенно, за да дадем на тялото си време да се научи да изпълнява съвсем нов вид наставления от съзнанието.

Не е нужно да анализирате на външно ниво защо трябва да се откажете от пушенето. Мрачните прогнози са добре известни. Онова, от което имате нужда, е списък на ползите, които по-късно да си представите толкова живо, че да пожелаете да се откажете от цигарите.

Ще бъдете по-жизнени; физическите ви сетива ще се изострят, ще се радвате по-пълно на живота. Вие знаете по-добре от мен, непушача, какво ще спечелите.

Влезте в нивото си и проектирайте на мисловния си екран ситуацията, при която запалвате първата цигара за деня. Представете си, че сте напълно спокойни в продължение на един час като вършите всички обикновени неща, но не пушите. Ако например този час е от 7.30 до 8.30, си кажете: „Сега съм и ще остана бивш пушач от 7.30 до 8.30 сутринта. Приятно ми е да съм бивш пушач през този час. Лесно е и съм свикнал.“

Продължете с тези упражнения, докато не постигнете резултат на външно ниво — първият час от деня без цигари. После продължете с втори час, с трети и така нататък. Правете го бавно — прекаленото бързане може да измъчи тялото ви, а това няма да е честно, защото първо мозъкът ви, а не тялото, е възприел този навик. Нека умът ви се справи с проблема с помощта на въображението. Ето няколко съвета как да ускорите настъпването на деня за пълно освобождаване от тютюна:

Сменяйте често марката цигари.

През времето, когато още не сте станали бивш пушач, всеки път, когато посягате към цигара, се питайте: „Наистина ли искам да пуша още сега?“ Ще се изненадате, че често отговорът ще бъде: не. Изчакайте, докато наистина ви се припуши.

Ако по време на някой от „свободните“ часове тялото ви изпита нужда от тютюн, поемете дълбоко въздух, съберете трите пръста и си припомнете, използвайки същите думи, като при медитацията, че сте и ще останете непушач през този час.

За да преодолеете навика за пушене, към този основен метод можете да прибавите и други. Мъж от Омаха, който пушел по кутия и половина на ден в продължение на осем години, в Алфа ниво визуализирал всички цигари, които някога е изпушил — една огромна купчина. Представил си как ги хвърля в пещ и ги изгаря.

След това си представил цигарите, които щял да изпуши, ако не се откаже — пак огромна купчина. И тях с удоволствие изгорил в пещта. След като много пъти се бил

отказвал от пушенето, само с една медитация той успял да го направи веднъж завинаги. Без напрежение, без преяждане, без странични ефекти.

За съжаление, не мога да посоча толкова много успешни примери за отказване от цигарите, както с отслабването. Но все пак знам за достатъчен брой хора, завършили курса и отказали се от пушенето, и още толкова, намалили цигарите, така че да окуража всеки пушач да използва метода Контрол на ума срещу този вреден навик.

## **10 ГЛАВА**

### **Как да подобрим здравето си с помощта на Контрол на ума**

Половината ми живот минава в пътувания тук и в чужбина, за срещи с групи по Контрол на ума. За една година срещам не стотици, а хиляди хора, които ми разказват за удивителни случаи на самоизлекуване. За мен обаче те са нещо обикновено. Учудвам се на друго. Защо всички не владеят способността на съзнанието си да контролира тялото?! Много хора смятат психолечението за нещо странно и езотерично, А мигар не са по-странни предписваните силни лекарства с техните вредни странични ефекти? През целия си опит с психолечението нямам нито един случай на вреден страничен ефект.

Медицинските изследвания разкриват все повече и повече страни на връзката: тяло – дух. Колкото и различни и наглед несвързани да са тези изследвания, резултатите им притежават една потресаваща последователност: излиза, че съзнанието играе мистериозно важна роля.

Ако методът Контрол на ума беше съвършен (а той не е, защото ние още се учим), всички щяхме да имаме съвършени тела. Неоспорим обаче е фактът, че вече знаем достатъчно, за да укрепим чрез духа си оздравителните сили на организма, така че борбата с болестите да е по-успешна. Дори простите методи на Емил Купе вършат работа. Методите на Контрол на ума, които включват и тези на Купе, са още по-ефективни.

Очевидно, с натрупването на умения в самолечението вие ще се нуждаете все по-малко от медицинска помощ. Но на този етап от развитието на Контрол на ума и на този етап от овладяването му, на който се намирате вие, е твърде рано лекарите да се оттеглят в пенсия. Вие трябва да се съветвате с тях както обикновено и да следвате съветите им. Но можете да ги учудите с бързината, с която оздравявате. Не е изключено един ден те да се смятат от това, което сте постигнали.

Много от курсистите разказват, че с помощта на Контрола на ума спират болка и кръвотечение при злополука. Пример: Госпожа Доналд Уилдовски била пристигнала на конференция в Тексас заедно с мъжа си. Според изданието „Бюлетин“ от Норидж, Кънектикът, тя скочила в плувен басейн и си спукала тъпанчето.

„Бяхме на километри от населено място, а аз не исках да карам мъжа си да прекъсва участието си в конференцията. Влязох в ниво Алфа, сложих ръка върху ухото си, концентрирах се над мястото и поръчах на болката да изчезне. Кръвотечението спря веднага, болката изчезна. Когато по-късно отидох на лекар, той онемя от учудване.“

При самолечение трябва да следвате шест сравнително лесни стъпки.

Първо, още докато сте в Бета, трябва да почувствате, че се изпълвате с любов (а следователно и с все-опрощение), че любовта е крайната ви цел. Възможно е това да изисква доста основно пречистване на съзнанието (виж глава 8).

Второ, влезте в нивото си. Този акт сам по себе си е основната стъпка към самолечението, тъй като, както вече казах, на това ниво негативните процеси в ума – чувството на вина и гняв – се неутрализират и тялото е свободно да върши онова, за което го е създала природата — да се „ремонтира“. Може, разбира се, да изпитвате вина

и гняв, но както вече знаем, тези чувства се изживяват на външно, Бета ниво, и с практикуването на Контрол на ума те постепенно изчезват.

Трето, на ум си говорете за нещата, свързани с първата стъпка — изразете желанието си да постигнете основно пречистване на съзнанието, да използвате само положителни думи, да мислите положително, да се превърнете в любящ и прощаващ човек.

Четвърто, на ум изживейте заболяването, което ви измъчва. Използвайте мисловния си екран, за да видите и почувствате болестта. Това трябва да трае кратко, целта му е просто да насочи вашата лечебна енергия там, където тя е необходима.

Пето, бързо изтрийте образа на болестта и си представете, че сте напълно здрави. Почувствайте свободата и щастието от свършеното здраве. Задръжте този образ известно време, насладете му се и осъзнайте, че вие го заслужавате — помислете си, че в това здраво\* състояние вие сте в пълно съзвучие с промисъла на природата.

Шесто, още веднъж направете пречистване на съзнанието, а накрая си кажете: „С всеки изминал ден във всяко едно отношение ставам все по-добре и по-добре."

Колко време трябва да продължат тези упражнения и колко често да ги правите?

Моят опит сочи, че най-добрата продължителност е около петнадесет минути. Правете това упражнение колкото пъти искате, но поне веднъж на ден. Няма опасност да „прекалите".

Позволете ми едно отклонение. Вероятно сте чували, че медитацията е хубаво нещо, но трябва да се внимава да не ви обсеби дотам, че да прекалите. Казват, че това може да доведе до отчуждение от света и вредно затваряне в себе си. Не знам дали е вярно или не. Но подобно нещо се твърди за други медитативни дисциплини, а не за Контрол на ума. Ние наблягаме на ангажираността със света, а не на отчуждаването от него, не на извисяването над практическите проблеми или на игнорирането им, а на изправянето лице в лице с тях и решаването им. С това не може да се „прекали,"

Да се върнем на самолечението: Първата стъпка може да се практикува без ограничение. Изпълнявайте я в Бета, Алфа и Тета. Живейте в нея. Ако през деня почувствате, че ви се изплъзва, съберете трите пръста за мигновено засилване.

Много от центровете ни публикуват бюлетини за нашите възпитаници. Там се поместват разкази за постигнатото, с помощта на Контрола на ума. Разказите за това как се преодолява главоболие, астма, умора и високо кръвно налягане нямат чет.

Подбрал съм един, защото авторът е практикуващ лекар.

„Страдам от мигрена от единадесетгодишен. В началото пристъпите бяха редки и се справях, но с възрастта ставаха все по-тежки, докато се превърнаха в пристъпи, продължаващи по три, четири дни, редуващи се само на интервал от ден-два. Тежката мигрена е нещо съсипващо — обикновено засяга едната половина на лицето и главата. Имаш чувството, че очите ти ще изскочат. Болката стяга, сякаш е менгеме, стомахът ти се обръща. Понякога пристъпът може да се облекчи със специален препарат — съдосвиващ медикамент, който да се вземе при първата поява на болка. Ако главоболието напредне, нищо не може да го облекчи, освен да се изчака да мине време. Бях стигнал дотам, да вземам лекарства на всеки четири часа и дори тогава облекчението беше частично.

Отидох на преглед при специалист, който ми направи основен преглед, за да се увери, че нямам физическа или неврологична аномалия. Той ми предписа лечение и ми даде съвети, които вече прилагам. Пристъпите продължиха.

Една от моите пациентки бе завършила курса по Контрол на ума и близо година ми предлагаше да ме заведе там. Аз все й отвърщах, че не вярвам на такива глупости. Веднъж пациентката ми дойде, когато за четвърти ден бях с мигрена. Сигурно съм



изглеждал жълт-зелен, защото тя попита: „Не е ли време вече да се заемете с Контрол на ума? Има курс през следващата седмица... Защо не дойдете с мен?"

Записах се, посещавах съвместно заниманията и разбира се през онази седмица нямаш пристъпи. Но седмица след приключване на курса се събудих с ужасно главоболие и шанс да проверя дали моето програмиране ще помогне. Направих един цикъл от упражнения, изчаках и болката изчезна. Почувствах се страхотно. Беше чудо! Пет секунди по-късно болката се върна, при това – по-силна. Не се отказах и направих още един цикъл – болката мигновено изчезна, но отново се върна. Наложих се да направя близо десет цикъла, но аз упорствах и не взех лекарство срещу мигрена. Казвах си, че ще успея и главоболието накрая изчезна.

Известно време не страдах от пристъпи, а при следващия си помогнах с три цикъла. След това в продължение на три месеца от време на време се появяваше главоболие, но не вземах дори аспирин. Откакто се заех с Контрол на ума, не съм пил аспирин. Методът наистина помага!"

Ето разказът и на една монахиня, сестра Барбара Бърнс от Детройт, Мичиган. Избрах го, защото сестра Барбара използва по много оригинален начин своя „пусков механизъм". Двадесет и седем години тя носила очила за късогледство и астигматизъм. Късогледството ѝ се увеличавало, стъклата ставали все по-силни, виждала добре на все по-късо разстояние. Преди да настъпи подобрението, дори се наложило да носи бифокални очила. През юли 1974 г. решила да прибегне до помощта на Контрола на ума. В състояние на дълбока медитация си казвала: „Всеки път, когато премигвам с очи, те ще се фокусират правилно, като бленда на фотоапарат." При всяка медитация повтаряла тези думи и след две седмици заживяла без очила, като ги използвала само при четене. Прегледала се при очен лекар д-р Ричард Влодига (също завършил курса по Контрол на ума], който ѝ казал, че има лека деформация на роговицата. Сестра Барбара включила и корекцията на роговицата в своята медитация. След няколко седмици отишла отново на преглед при същия лекар.

Следва откъс от писмото на д-р Влодига, написано по молба на сестра Барбара:

„Сестра Барбара Бърнс прегледах за първи път на 20 август 1974 година.

Прегледах я отново на 26 август 1975 година. От една година тя вече не носеше очила.

Пациентката има намаление на силната си миопия (късогледство] до степен, при която не е нужно да носи очила."

Разбира се, нито лекарят с мигрената, нито сестра Барбара страдат от животозастрашаващите болести, от които сме свикнали да се страхуваме най-много. Може ли методът Контрол на ума да помогне при такива заболявания или просто да си вземаме лекарствата и да чакаме да мине време? Нека поговорим за най-страшната болест – рака.

Може би сте чели за изследванията на д-р О. Карл Саймънтън, специалист в областта на онкологията. Мерилин Фъргюсън описва част от тях в своята популярна книга „Революция на мозъка", а „Привеншън мегъзин" от януари 1976 г. публикува статия за него от Грейс Хол със под заглавие „Умът срещу рака". Д-р Саймънтън, който бил изкарал курс по Контрол на ума, успешно прилагал някои от техниките на метода при лекуването на свои пациенти.

Когато отговарял за лъчетерапията във военновъздушната база Травис край Сан Франциско, той изследвал едно рядко, но добре известно явление: хора, които по непознати в медицината причини, оздравявали от рак. Явлението се нарича „спонтанна ремисия" и представлява много малък процент от всички раковоболни. Ако се установи защо тези пациенти оздравяват, мислел си докторът, той би могъл да открие начин да предизвиква целенасочено ремисията (оздравяването)].

Лекарят открил, че тези болни си приличали по нещо много важно – те били позитивни, оптимистично настроени и волеви хора.

В изказване на Бостънската среща по Контрол на ума през 1974 г. той казва:

„Най-важният емоционален фактор за появата на рак, установен от изследователите, е загубата на близък човек шест до осем месеца преди да се постави диагнозата.

Това е видно от няколко дългосрочни изследвания на независими изследователи при използване на контролни групи... Убеждаваме се, че не толкова самата загуба е важният фактор, колкото начинът, по който я възприема индивидът.

Наистина, загубата трябва да е значителна, за да предизвика чувство на безпомощност и безнадеждност у пациента. И като че ли по този начин съпротивителните му сили намаляват и така дават възможност на болестта да се развие клинично."

В друго изследване във военновъздушната база Травис, отразено в „Джърнал ъв транспърсълнал сайколъджи" (vol 7, N 1, 1975], д-р Саймънтън разделя нагласите на 152 раковоболни в пет категории – от силно негативна, до силно позитивна. После степенува податливостта им на лечение – от отлична до лоша. При 20 от тези пациенти резултатите от лечението били отлични, макар че при 14 от тях състоянието било толкова тежко, че имали по-малко от петдесет процентна вероятност да живеят още пет години. Онова, което накланяло везните, била положителната им нагласа. В другия край на скалата били 22 болни, показали лоши резултати от лечението; никой от тях нямал положителна нагласа.

Когато обаче някои от по-положителните пациенти се връщали у дома, нагласата им се обръщала – „наблюдавахме съответна промяна в заболяването." Очевидно, по-скоро нагласата, а не толкова тежката форма на болестта играе главната роля.

Д-р Елмър Грейн от фондация Менингър е цитиран в „Джърнал" да казва следното: „Карл и Стефани Саймънтън постигат забележителни резултати при лечението на рак, като съчетават традиционната лъчетерапия с визуализация с цел психическа саморегулация."

В изказването си в Бостън д-р Саймънтън цитира Президента на Американското онкологично дружество – Юджийн Пендърграс, който през 1959 г. казва: „Има данни, че като цяло развитието на болестта се влияе отрицателно от емоционални страдания. Аз искрено се надявам да разширим изследванията и да включим в тях една ясна вероятност в съзнанието на човека да съществува способността да се предизвикват сили, които засилват или да потискат развитието на тази болест,"

Сега д-р Саймънтън е Медицински директор на Изследователския и консултантски център във Фонт Уънт, където той и помощничката му Стефани Матюс – Саймънтън обучават пациентите да участват психически в лечението.

„Както виждате, аз започнах с идеята, че нагласата на пациента играе роля в реакцията му спрямо всяка форма на лечение и би могла да повлияе на развитието на болестта. По време на изследванията открих, че методът Контрол на ума – биологична обратна връзка и медитация – представлява инструмент, с чиято помощ пациентът се научава как да започне взаимодействието и да се ангажира със собствения си процес на оздравяване. Според мен, това е единственият най-силен в емоционално отношение инструмент, който мога да предложа на болния."

Една от първите стъпки, която д-р Саймънтън предприема при обучаване на своите пациенти, е да прогони страха им. „Още в самото начало болните трябва да разберат, че ракът е нормален процес, който протича във всеки човек, че у нас непрекъснато съществуват ракови клетки, които претърпяват злокачествена деградация. Тялото ги разпознава и унищожава, както прави с всеки чужд протеин. Но не става въпрос просто

да се отървем от всички ракови клетки, защото те се образуват непрекъснато. Въпросът е да накараме тялото от? ново да надделее, като само управлява своите процеси."

Изказването на д-р Саймънтън е последвано от изказване на госпожа Саймънтън. Тя казва следното:

„Повечето хора си представят раковата клетка като нещо много грозно, подло и зловещо, което прониква в нас и притежава голяма сила; веднъж започне ли се, тялото не може нищо да направи. В действителност раковата клетка е нормална клетка, която е полудяла... Тя е много глупава -възпроизвежда се толкова бързо, че често пречи на собственото си снабдяване с кръв и се подлага на глад. Тя е слаба. Ако я разрежем, ако я подложим на лъчева или химиотерапия, тя може да се разболее и повече никога да не оздравее. Тя умира.

Нека я сравним със здравата клетка. Знаем, че при здрава тъкан, ако човек си пореже пръста, дори ако му сложи само лепенка лейкопласт, пръстът ще се излекува сам. Знаем, че нормалната тъкан се възстановява сама -тя не изгълтва собственото си кръвоснабдяване. Да разгледаме мисловния образ на тези неща. Силата, която приписваме на болестта, се разбира по нашите страхове и въображаемите образи, които изпълват страховете ни."

По отношение на техниките за релаксиране и визуализация, използвани заедно с лъчетерапията, госпожа Саймънтън казва следното:

„Може би единственото ценно средство, с което разполагаме, е методът на визуализацията (въображаемите образи).

Караме пациентите да правят три основни неща – да си представят мислено своята болест, да визуализират своето лечение и да визуализират имунната система на организма.

На груповите сеанси говорим как си представяме онова, което искаме да се случи. Преди да повярваме, че то ще се случи. Изглежда е важно да си го представим по този начин.

Едно от главните неща, за които говорим, е медитацията. Колко често медитирате? Какво правите, докато медитирате?"

## **11 ГЛАВА**

### **Интимно упражнение за сексуални партньори**

В своето изказване пред групата по Контрол на ума, госпожа Саймънтън говори и за различните сътресения в живота, които, ако не им се въздейства правилно, биха довели до заболявания.

„Рядко се случва нашите пациенти да имат добър брак, споделя тя. Когато болен от рак има добър брак, това е едно от най-важните неща, на които се облягаме,, една от основните причини пациентът да продължи да живее."

Какво прави един брак добър? Аз не знам всички отговори. Моят брак с Паула е изключително добър – в продължение на тридесет и шест години бракът ни беше богат и интересен, но ми е трудно да кажа защо. Може би, донякъде, точно това го прави добър. Казвам го, за да сте наясно, че не познавам от първа ръка нещастния брак и поради това не съм експерт по спасяване на бракове – не знам нито как се спасяват, нито дали трябва да се спасяват, когато се стигне до дълбоко разстройство.

Знам обаче няколко начина за обогатяване и подобряване на брака, когато и двамата съпрузи желаят това.

Сигурно очаквате да говоря първо за секса, тъй като мнозина вярват, че той е разковничето за щастливия брак, Според мен, сексът по-скоро е резултат от добрия брак и ще го обсъдим по-нататък.

Най-добрата основа за един брак, според мен, е близостта – не лишаващата ни от лично усамотение близост, а онази, която е резултат от дълбоко разбиране и Взаимно приемане.

Ще ви предложа нещо доста странно, но първо -малко подготовка. Вече говорихме за нарастващата радост в края на курса по Контрол на ума. Тогава се появява и още нещо. То е едно трудно доловимо, дълбоко чувство. Курсистите, точно преди да завършат курса, чувстват сърдечна, почти любяща близост един с друг. Дошли са като непознати, чиито пътища едва ли биха се пресекли и ще си тръгнат след малко, за да заживеят със собствените си съдби. Но чувството за близост лесно ще се разбуди, ако се срещнат отново.

Смята се, че това се дължи на факта, че са имали уникално, силно, споделено изживяване. Често така се чувстват войниците, преживели заедно изпитанията на войната. Или група непознати, озовали се в плен на заседнал за няколко часа асансьор.

Това е само част от обяснението, дори не по-голямата, а частта, към която се прибягва най-често, защото е най-лесно обяснима.

Случва се и още нещо, което ще опитам да обясня. По време на дълбока и продължителна медитация се получава връзка – съзнанието ни е възприемчиво и нежно се докосва от други умове, по начин, познат само на хора, живели цял живот заедно. Повечето мигновени приятелства са повърхностни и фалшиви, като ни карат да изпитваме известно неудобство. Те са кратки, за разлика от тях близостта между курсистите по Контрол на ума е на трайно психично ниво.

Тъй като това е трудно доловимо, а не доминиращо чувство, не се изненадвайте, ако не чуete нищо за него от завършилите курса, с които се срещате. Но ако споменеше за това, човекът би ви казал: „О, да. Всички го почувствахме. Беше прекрасно!"

Нещо като страничен ефект от обучението. Курсът няма за цел да го постигне.

Обаче той (това е странното, за което споменах) дава възможност наученото да се използва от бас двамата, като съпруг и съпруга, за да се работи целенасочено за създаването на много приятна близост, постижима единствено само след дълги години съвместен живот. Резултатът ще е по-силен и по-дълбок от онзи, който чувстват нашите ученици в курса.

Ето какво трябва да правите:

1. Изберете си място, където и двамата се чувствате най-щастливи и спокойни – например някъде, където сте летували заедно, място, което е свързано с приятни спомени и за двамата ви. Може да е място, където и двамата не сте били – така ще го създадете заедно. Не избирайте обаче място, където е бил само единият от партньорите. Това ще изкриви симетрията на изживяването и ще намали чувството за споделеност.

2. Седнете удобно, на близко и с лице един към друг. Отпуснете се и затворете очи.

3. Единият казва на другия нещо такова: „Ще броя бавно от десет до едно и при всяко число ти ще потъваш все повече и повече в приятна медитация. Десет, девет, потъваш по-дълбоко, осем, седем, шест, по-дълбоко и по-дълбоко, пет, четири, още по-дълбоко, три, две, едно. Вече си се отпуснал, влязъл си в дълбоко, приятно ниво на съзнанието. С твоя помощ, аз ще дойда там при теб."

4. Другият казва: „Ще броя бавно от десет до едно и при всяко отброяване ти ще идваш по-близо към дълбокото ниво на съзнание. Десет, девет, потъвай по-дълбоко заедно с мен, осем, седем, шест, по-дълбоко и по-дълбоко заедно, пет, четири, още по-дълбоко и близко, три, две, едно. Нека сега двамата да се отпуснем в едно приятно ниво на съзнанието. Да потънем по-дълбоко заедно."

5. Първият казва: „Добре, да потънем много дълбоко заедно. Нека заедно да почувстваме това място за отпускане. Колкото повече го изживяваме, толкова по-дълбоко ще потъваме. Виж небето..."

6. „Да. То е ясно, само с няколко малки облачета. " Всеки описва бавно, непринудено гледката, която наблюдавате заедно – температурата, цветовете, звуците, всички приятни подробности.

7. Когато и двамата стигнете дълбокото ниво -тук не трябва да се бърза – и сте стигнали до пълно съпреживяване на мястото за релаксация, единият казва на другия: „Повече от всичко на света искам да те направя щастлив/а/, а чак след това и аз ще бъда щастлив/а/."

8. Другият казва: „Аз също най-много искам да те направя щастлив/а/, а чак след това и аз ще съм щастлив/а/"

9. Следва известно време мълчаливо единение -вие решавате колко дълго – след което се събуждате. Някои преживяват този период още по-дълбоко, като се гледат в очите. Напълно е възможно опитният медитатор да остане на Алфа или на Тета ниво с отворени очи. Ако това ви притеснява, не се насилвайте.

Това е много по-силно изживяване, отколкото си представяте, докато четете тук за него. Още при първия опит ще се убедите, при това можете да измисляте вариации, че упражнението ще стане неотделима част от съвместния ви живот.

Няколко предупредителни думи: красотата на изживяването може изцяло да се изгуби, ако не се използва правилно. Ако един от двамата не разбира целта и не е напълно съгласен с нея, крайното чувство за интимно съпреживяване може да не е приятно. Препоръчвам метода само на партньори, които се стремят към по-дълбоко, по-богато, по-трайно взаимно обвързване.

Всеки от нас има аура, която някои хора виждат като едва забележимо енергийно поле обгръщащо тялото. Можем да се научим да виждаме това поле. фактически, друг допълнителен резултат от курса е това, че мнозина от завършилите виждат своята или чуждите аури. Всяка аура е уникална, подобно на пръстовите отпечатыци.

Когато хората са близки физически, техните енергийни полета се припокриват, формата, силата, цветът и вибрациите на полетата се променят. Това се случва при пълни театрални салони и автобуси, както и при легнала в едно легло двойка. Колкото по-чест е контактът, толкова по-трайни са промените в аурата.

При съпрузи тази промяна е положителна, тъй като техните аури се допълват. Продължителната физическа раздяла променя посоката на този процес, което, много естествено, не е полезно за хармонията на брака, физическата близост е от първостепенно Значение. Препоръчвам двойни легла.

Сега за секса: той не е едно-единствено изживяване. Съществува цял спектър от възможности. Не говоря за техники или пози, имам предвид изживявания – различни изживявания с различна дълбочина и сила. Съществува широк спектър от възможности — от моментен екстаз до дългогодишно щастие.

Много двойки четат наръчници за секс и като усъвършенстват техниката, смятат, че имат добър сексуален живот. Като обмислят всяка стъпка, водеща логично към следващата, вместо дълбоко преживяване, те остават на повърхностното, съзнателно Бета ниво. По-важно е да се отдадете на преживяването с напълно освободено съзнание на медитативно ниво.

Изострянето на психическата ви чувствителност ще обогати и подобри неимоверно вашия брак. Дори без обучение, дългите и щастливи бракове водят до дълбоко душевно разбиране между партньорите. Какво чакате?

## **12 ГЛАВА**

### **Можете да придобиете способности на екстрасенс**

Наистина ли съществуват екстрасензорни способности? Днес всички информирани хора отговарят утвърдително. Доказано е с почти сто процента сигурност, че получаваме информация не само чрез петте си сетива. Това може да е информация от миналото, от настоящето, от бъдещето. Може да е от близка или от далечна точка. Нито времето, нито пространството, нито клетките на Фарадей са пречка за „екстрасензорните“ способности, каквато и да е тяхната природа.

Не харесвам тази терминология. „Екстрасензорен“ означава външен, чужд на нашия сетивен апарат. Това значи, че се отрича съществуването на друг сетивен апарат, освен петте сетива, макар да е очевидно, че има такъв, след като долавяме информация без тяхната помощ. Няма нищо свръхсетивно в екстрасензорното възприятие. Думата „възприятие“ е напълно подходяща за експериментите на Дж. Б. Райн от университета Дюк, където участниците отгатват показваните специални карти с достатъчна точност, за да се изключи каквато и да е случайност. В Контрол на ума ние не просто възприемаме, ние всъщност проектираме своето съзнание до мястото на желаната информация. Възприятие е твърде пасивен термин за това, което правим. Ето защо ние в Контрол на ума говорим за „Ефективна сетивна проекция“ (ЕСГГ), което е доста по-широк термин.

За да стигнат до ЕСП, нашите курсисти не трябва да правят упражнения за отгатване на карти – тези упражнения имат за цел да открият дали човекът има способности на медиум. Ние знаем, че той притежава такива способности и поради това си поставяме по-голяма задача – да ги научим да установяват медиумен контакт с действителността по толкова вълнуващ начин, че да изпитат нещо като духовно „извисяване“ – и то толкова осезаемо, че животът им да не може да бъде вече същият. Това се постига с около 40 часа лекции и упражнения.

С рутинни и надеждни средства ние учим хората да действат като екстрасенси – постигнали сме това с повече от половин милион курсисти.

След като сте овладели описаните дотук техники, вече сте близо до практикуването на ЕСП. Ще можете да навлизате в дълбоките нива на съзнанието, като оставате напълно будни; ще можете да визуализирате предмети и събития с яркост, близка до тази на петте сетива. Това са двете врати към екстрасензорния свят.

В курсовете по Контрол на ума учениците се доближават до екстрасензорното функциониране още в края на втория ден, а на третия фактически действат като екстрасенси – те проектират своето съзнание извън телата си.

Заниманията започват с едно просто упражнение за зрително въображение. В състояние на дълбока медитация проектират себе си пред собствените си домове, като си представят, че са там. Внимателно наблюдават всичко, преди да влязат през входната врата и да застанат с лице към южната стена. Виждат стаята със запалени лампи вечер, виждат я през деня, когато през прозореца грее слънце и се опитват да запомнят всяка подробност. После докосват южната стена и преминават през нея. Това може да ви звучи налудничаво, но то е напълно естествено за онези, които сериозно са упражнявали визуализацията.

Отвъд стената попадат там, където никога не са били, затова „изпитват“ новата среда като отбелязват каква е светлината, миризмите, температурата и като почукват по стената – твърдостта на материалите. Отново минават от външната страна на стената и като се обръщат към нея променят цвета ѝ, като я правят черна, червена, зелена, синя и лилава, а после ѝ връщат първоначалния цвят. След това повдигат един стол – той е безтегловен в това измерение – и го разглеждат на фона на стената, докато стена и стол променят цветовете си. Правят същото с една диня, лимон, портокал, три банана, три моркова и една салатка.

Когато сеансът завърши, е направена първата стъпка към изтласкването на логичния ум на задна позиция, а въображението — на предна, на командното табло. При описваните упражнения логическият ум казва на курсиста: „Не, не ми казвай, че минаваш отвъд стената или някакво друго извънземно място. Ти знаеш, че това е невъзможно; ти седиш тук.“

Но въображението, подсилено от серията упражнения за визуализация, може да пренебрегне тези прегради. Със засилване на въображението растат и нашите способности на екстрасенси. Те са подвластни точно на въображението.

В следващия сеанс курсистите се проектират в метални кубове или цилиндри — металът може да е стомана, мед, месинг и олово. Там те, също като при стената, изучават светлината, миризмата, цвета, температурата и твърдостта със скорост, която позволява да се елиминира логиката.

Преминавайки от по-простите към по-сложните форми на материята, те започват да се проектират в жива материя, на първо време в плодно дръвче. Изследват го през четирите сезона на фона на сменящите се цветове на мисловния екран, а след това се проектират в листата и плодовете.

Следва гигантска крачка напред — проекция в домашно животно. Дотук курсистите са се справяли толкова добре, че малцина си задават въпроса: „Наистина ли мога да направя това?“ Те уверено изследват домашния любимец от вътре навън на фона на мисловния си екран, чиито цветове се променят; после, също толкова уверено, си представят как влизат в черепа му и в живия мозък. След няколко минути разузнаване в главата на животното, те излизат и го разглеждат отвън, като този път се насочват към гърдите. Влизат в тях, за да разгледат гръдния кош, гръбнака, сърцето, дробовете, черния дроб. Отново излизат, обогатени с информация за това, което най-вероятно ще бъде най-смайващият ден в живота им — четвъртият ден, когато ще работят с хора. Но преди това трябва да се свърши подготвителната работа.

При особено дълбоко ниво на медитация, достигащо понякога дори до Тета, курсистите с помощта на добре тренираното си въображение създават лаборатории с форма, размери и цвят, според собственото си желание. Там има бюро и маса по техен дизайн, часовник, календар с всички дати — минали, настоящи и бъдещи, плюс шкафове за папки. Дотук — нищо необикновено.

За да се разбере следващата стъпка, трябва да изтъкнем колко далече е психичният ни сетивен апарат от езика и логиката, колко по-близък е до образите и символите. Казвам това, защото следващата ни стъпка е да оборудваме лабораторията с „инструменти“ за психическо коригиране на аномалиите, забелязани у хората, които ще бъдат прегледани на следващия ден. Повечето от тези инструменти не приличат по нищо на онова, което се вижда в лабораториите. Това са символични инструменти.

Представете си фино сито за филтриране на примесите в кръвта; мека четка за изчистване на белия прах (калция), който може да се види мислено в случаи на артрит; лосиони за бързо облекчаване; вани, за измиване на чувството за вина; стереоуредба със специална музика за успокояване на разтревожените. Всеки курсист сам измисля своите инструменти; няма два комплекта инструменти, които да си приличат. Те произлизат оттам, където всичко е възможно — от дълбоките нива на съзнанието. Много от курсистите осъзнават, че онова, което вършат с тях, има своите последствия в тъй наречения обективен свят.

Докато курсистът работи с тези инструменти, може да му е нужен мъдър съветник, който да му помага в трудни моменти — един вътрешен „тих гласец“. За курсиста обаче това не е гласец, а силен глас, не един — а два.

В своята лаборатория той извиква двама съветници – мъж и жена. Казано му е за това преди да започне да медитира и в повечето случаи той има ясна идея кои ще бъдат съветниците. Курсистът рядко получава желаното, но почти никога не е разочарован.

Един курсист се надявал да се срещне с Алберт Айнщайн, но вместо това попаднал на дребен мъж в клоун ски одежди с червено топче на носа и шапка с перка. Човечето се оказало надежден източник на практически съвети.

Друг курсист, Сам Мерил, автор на статия за Контрола на ума в Ню Йорк Таймс (2 май 1975], създал двама много реални съветници, макар поведението им да изглеждало доста далеч от тяхната истинска същност.

Както пише Мерил, в лабораторията му – подводницата „Наутилус“, – се появява „дребен човек облечен в панталони до под коленете и копринена риза, който дойде от камерата за декомпенсация. Беше слаб, леко плешив и деликатен, с очи като на кошута. Моят съветник беше Уилям Шекспир. Казах му „Здрасти“, но той не отговори.

Безпътен глас обяви, че слиза на брега и пие с Уил скочихме през люка на пустинен плаж...

На брега срещнахме моя втори съветник – София Лорен. Току-що бе излязла от водата и памучната тениска очертаваше съблазнително пищните ѝ форми. От начало и тя ме пренебрегна, но много се зарадва на Шекспир. Двамата се ръкуваха, размениха си любезности, после легнаха на пясъка и започнаха да се търкалят, да пръхтят, да стенат..."

На следващия ден, когато било време за сериозна работа със случаите, ориентаторът на господин Мерил му дал името на шестдесет и двегодишна жена от Флорида. Двамата съветници се интересуваха повече от себе си, отколкото от жената; те я прегледали като на шега и си тръгнали, за да се отдадат на по-неотложни неща.

Нима съветниците са си отишли, без да дадат съвет? Не, коремът на жената липсвал. „На негово място, пише Мерил, се появи розово черво, просветващо в ярка неонна светлина." Научил от ориентатора си, че жената била в болница със сериозно възпаление на червата – дивертикулит.

Курсистите понякога възприемат съветниците почти като реални същества. Какво са съветниците? Това не се знае със сигурност – плод на архетипно въображение, възплъщение на вътрешен глас или нещо повече. Знаем само, че щом веднъж се срещнем с нашите съветници и се научим да работим с тях, връзката е надеждна и много ценна.

Повече от четири столетия преди Христа, гръцкият философ Сократ също е имал съветник, който за разлика от нашите съветници в Контрол на ума, ограничавал своите съвети само до предупреждения. Според Платон, Сократ казвал: „Още от детството ми ме посещава полубожествено същество, чийто глас ме предупреждава да не продължавам, но никога не ме напътства какво да правя." Друг писател, Ксенофонт, цитира Сократ да казва: „Досега гласът никога не е сбъркал."

Както скоро ще се убедите, докато завършилият курс по Контрол на ума е в своята лаборатория и уверено се съветва със съветниците си, притежава голяма способност, чрез която може да бъде полезен на себе си и на другите. На този етап от обучението курсистите разбират това, но не го преживяват.

На следващия ден въздухът направо трепти от очакване. Дори възпитаниците, които идват да освежат знанията си, го усещат. Дотук всичко, което изпитва курсистът, е достъпно само за него, случва се само в усамотението на неговото съзнание. Сега следва мигът, когато ще се осъществи нещо, което всички ще видят.

Преди това трябва да се изпълнят две упражнения -и двете са парасихичен преглед на тялото на приятел, почти както вече го правихме с домашните любимци. Но



този път ще има много повече функционални подробности. След упражненията курсистите се събират по двама.

Единият от двойката се нарича „психоориентатор“, а другият – „психооператор“. (Психоориентатор произлиза от психоориентация — измислена от мен дума, описваща онова, което вършим в Контрол на съзнанието. Тя означава ориентиране на съзнанието .}

Психоориентаторът написва на картонче името на някой свой познат, възрастта му, общи сведения и някои съществени физически оплаквания. Психооператорът понякога с помощта на своя психоориентатор влиза в нивото си, вероятно за пръв и последен път с колеблива увереност по въпроса какво смята да прави.

Когато даде сигнал, че е готов – на своето ниво, в своята лаборатория, в присъствието на своите съветници -психоориентаторът съобщава името, възрастта, пола и местонахождението на лицето, чието име е написано на картончето. Работата на психооператора е да разбере какъв е проблемът на този човек, когото нито е чувал, нито е срещал до този момент. Той изследва тялото на човека отвътре и отвън, така както е било обучено въображението му, консултирайки се, ако е нужно, със съветниците, а понякога и „говорейки“ със самия човек.

Психоориентаторът подканя психооператора да съобщава какво открива, докато обхожда тялото и „да не спира да говори, дори ако чувства, че просто гадае.“ Обикновено един сеанс изглежда така (въз основа на действителен случай):

Психоориентатор: „Името на човека, което написах, е Джон Съмърс. Той е на четиридесет и осем години, живее в Елкарт, Индиана. Едно, две, три – Джон Съмърс от Елкарт, Индиана, е на екрана ти. Усети го, почувствай го, визуализирай го, представи си го, създай го, знай че той е там, не оспорвай неговото присъствие. Прегледай тялото с помощта на своя интелект оттам, където се намира главата, до мястото, където са краката -нагоре-надолу, нагоре-надолу, всеки път – за секунда.

Докато сканираш тялото по този начин, дай на ♦ ч въображението си възможност да избере трите най-силно привличащи те зони. Поддържай скоростта на сканиране — по една зона на секунда и ми съобщи зоните, които те привличат най-силно, по реда, по който ти се явяват. Ще имаш чувството, че си измисляш, затова ми казвай всичко, което ти хрумва.“

Психооператор: „Той има малко по-ниско дясно рамо, което е приведено напред... Всичко друго изглежда наред, с изключение на левия глезен... Да погледнем в гърдите... Всичко е топло... малко по-хладно отдясно, по-хладно и по-тъмно... Десният му дроб го няма... Сега този глезен... Изглежда наред, само една малка начупена бяла линия... Боли го при влажно време... Може би някога го е чупил... Мисля, че това е всичко... Чакай, моята съветничка го обръща с гръб към мен, сочи ми мястото зад ушите...

Да, ужасно дълбоки белези... Там е претърпял операция на костта... Много дълбока... Добре, това е всичко/“

Психоориентаторът: „Много добре. Човекът няма десен бял дроб и има дълбок белег зад едното си ухо. Аз нямам информация за глезена. Сега се върни на чувствата, които изпитваше, когато ми каза за десния бял дроб и за белега зад ухото. Разгледай чувството си и следващия път, когато работиш над друг случай, го използвай като опорна точка.“

След миг пауза, екстрасенсът се връща усмихнат в Бета и възкликва: „Леле! Луда работа!“

Да, така е. Преобръща се всичко, което сме изживяли в нормалния свят. Но в току-що описаната сцена няма нищо необикновено. При първия си случай някои пропускат известна част, други изцяло и при първия, втория и дори третия случай. Но в края на

деня практически всички имат достатъчно преки попадения, за да се уверят, че не става въпрос за „просто съвпадение“, а за нещо съвсем реално.

Много често смятаме, че въображението ни е безотговорен създател на глупости. Често това е точно така. Но произведенията на изкуството са продукт на обученото въображение; психичните резултати също са продукт на въображение, обучено по много особен начин. Когато курсистът от Контрол на ума работи за първи път с помощта на психиката си, има чувството, че „просто си представя“ онова, което вижда. И затова психоориентаторът му казва да не спира да говори, дори ако чувства, че гадае. Ако спре да говори, логическият му ум може да се изкуши да започне да разсъждава, потискайки психичните сили, както става във всекидневния живот.

След първото си попадение, курсистът знае, че не „просто си представя“. Той си представя и се учи да се доверява на първото нещо, което му хрумва. Това е психичната дарба, която си пробива път.

Тук действат само природни закони. Съзнанието ни не се ограничава само в нашите глави, то се простира извън тях. Но за да стане това, съзнанието трябва да е мотивирано от желание, да е задвижено от вяра и от очакване.

При първия успешен случай средният курсист не е изпълнен с особено очакване. При положение, че въобще е информиран и съзнанието му е открито, той знае отлично, че съществува екстрасензорно възприятие (ЕСВ), но целият му жизнен опит му е „доказал“, че това е способност, присъща на други хора, а не негова. Щом разбере обратното, щом постигне първия си успех, очакването му рязко нараства и той е близо до целта. След няколко часа, когато събере осем, девет успешни опита, той ще завърши успешно курса по Контрол на ума.

„Непрекъснато наблюдавах курсисти, които правилно диагностицираха заболяването..." пише Бил Стар в статията си „Курсът по Контрол на ума може да подобри психическите ви възможности" в „Миднайт" (19 ноември, 1973]. Там той описва един случай, който смята за особено труден за диагностициране, тъй като нито той самият, нито друг от класа знаел каква е болестта.

Рано сутринта същия ден, един човек на име господин Томас, завършил курса по Контрол на ума, посетил сина си в болницата. В стаята имало още един пациент. Томас научил само името му.

Ето какво открил екстрасенсът: Десният крак е „някак парализиран“, раменете и ръцете са сковани, а по някои от прешлените има сраствания, в резултат на заболяване. Освен това, човекът страдал от болно гърло и възпаление на червата. Бил висок метър и шестдесет и пет и тежал петдесет и три килограма.

Когато се върнал по-късно в болницата, господин Томас научил, че като малък пациентът бил боледувал от детски паралич. След падане от инвалидната количка си счупил дясната бедрена кост. Всичко, което курсистът казал, било правилно, с изключение на възпалението на гърлото и червата. Това били симптомите на сина му.

Често онова, което изглежда вярно, се оказва, както в този случай, попадение в друга мишена. С натрупването на опит целта се очертава по-ясно.

Дик Маза, актьор и певец от Ню Йорк, допълва доходите си като преписва на машина ръкописи на автори и издатели. Един ден загубил някакъв ръкопис и уплашен се обадил за помощ на завършил курса по Контрол на ума. Твърдял, че ръкописът бил у него за последен път, когато репетира някаква пиеса в малка църковна зала. Няколко служители от погребално бюро точно излизали от църквата. Ръкописът бил сложен в бял плик с името и адреса на Дик, като отгоре била написана и думата „спешно“.

Курсистът използвал за съветник възрастна няма жена, която с помощта на езика на мимиката и с ръце и кимвания казвала „да“ и „не“. Другият му съветник превеждал и от време на време се намесвал със свои съвети.

Курсистът визуализирал описания от Дик ръкопис. Видял го сред купчина от хартии върху голямо, разхвърляно бюро.

- В безопасност ли е ръкописът там? – попитал той своята съветничка. Тя кимнала утвърдително.

- Да не е у някого от новите погребални агенти? – Не.

- Бюрото в църквата ли се намира? -Не.

- Ще го върнат ли скоро? -Да.

- У кого е?

Жената посочила самия курсист.

- У мен? – попитал той. -Не.

На помощ се притекъл съветникът.

- Тя иска да каже, че у някой на твоята възраст. Той е поръчал на млада жена да отнесе книгата му в неговия кабинет, защото възнамерявал да празнува със студентите си. Пликът е на бюрото му. Не се притеснявай. Когато го види, той ще го прати на Дик.

Два дни по-късно шефът на школата за погребални агенти телефонира на Дик. Обяснил му, че след празненството по случай завършването на курса, взел куп книга, сред които се озовал някак си и неговият ръкопис и помолил секретарката си да ги остави на бюрото му, защото отивал да се почерпи с възпитаниците си.

Мнозина смятат, че когато работим по даден случай, не правим нищо повече от предаване на мисли. (Нищо повече! Някои хора разбират от всичко!)

Случаят, който ви дадох за пример, за човека с липсващия бял дроб, е истински. Ако си спомняте, там имаше една грешка — счупеният глезен. Ориентаторът би могъл да потвърди (той записва предварително оплакванията) операцията на ушната кост и липсващия бял дроб. Но за глезена можал да каже само „нямам информация по този въпрос.“ \

По-късно човекът, чийто случай бе разглеждан, потвърди, че наистина е чупил глезена си преди години и че го наболявал при промяна на времето. Предаване на мисли? Не и според традиционното разбиране за това понятие. Тази мисъл не е била в ума на ориентатора, защото той не е знаел за някогашното счупване на глезена. Малко вероятно е и самият болен да е мислил за това в същия момент.

Въпреки това, ще възразите вие, глезенът някак може да е присъствал в съзнанието му. Да, това е възможно. Друг случай: Курсист изследва жена, която има на лакътя си белег от счупване. Ориентаторът нямал информация за него и попитал жената. Тя отговорила, че никога не била удряла ръката си. Няколко дни по-късна споменала за това пред майка си. Оказало се, че си била чупила ръката на тригодишна възраст! Това предаване на мисли ли е?

Психическата енергия, която хората излъчват, е най-силна, ако животът им е в опасност. Именно поради тази причина много случаи на спонтанно ЕСВ са свързани с нещастни случаи и внезапна смърт.

Затова и последното ни упражнение е изследване на тежко болни хора. Курсистът, който работи съзнателно, се научава да улавя все по-слаби психически сигнали, докато един ден е в състояние да се свърже чрез ЕСВ с когото пожелае, независимо дали човекът е в опасност или не. С натрупването на опит нашата чувствителност нараства.

В ранния стадий на моите опити разбрах, че децата проявяват екстрасензорна способност по-лесно, отколкото възрастните. Те не са толкова ограничени от Бета виждане за възможното и чувството им за реалността не е така развито, че да приемат само онези неща, които им изглеждат логични.

Един от експериментите, направени след съставянето на основния курс по Контрол на ума, имаше за цел да очертае структурата на сеансите по „разработване на случаи“,

които описах. Както ще се убедите, ранната ми техника беше доста различна от онова, което правим днес.

Две деца – Джими и Тими, бяха обучени в основните положения на Контрол на ума. Разделих ги в две отделни стаи, като при всяко дете имаше експериментатор, нещо като днешните ориентатори. Помолихме едното дете да влезе в нивото си и да си представи нещо, каквото и да е. През това време Тими в другата стая – също влезе в нивото си и трябваше да разбере какво си представя Джими. Джими каза на своя придружител:

- Ще си представя малък камион със зелена каросерия и червени колела.

Придружителят на Тими попита:

-Какво си представя Джими сега?

-О, малък камион – играчка.

- Опиши го.

- Камионът е зелен и има червени колела.

Това е разработка на случай на по-fino ниво от онова, което ние достигаем с нашите възрастни курсисти. За да се превърнем в „малки деца“ ни е нужен опит.

### **13 ГЛАВА**

#### **Сформируйте своя собствена работна група**

Искам с помощта на тази книга да развиете колкото е възможно повече своите психически способности, както правим това в курсовете по Контрол на ума. За целта е нужна непрекъсната, дълга, но приятна практика. Упражненията, с които ви запознах досега, могат да се практикуват от сам човек. След месец, два, когато добиете съвършенство, вече ще сте готови за разработването на случаи, каквито току-що описах. На този етап ще ви е нужна чужда помощ и строго спазване на определени условия. Ето какво трябва да правите:

Преди да започнете първото упражнение от тази книга, сформирайте група от поне шестима души, взаимно приемащи се един друг, които ще овладяват упражнението. Докато напредвате, поддържайте контакт и когато всички вече са готови – когато всички наистина са овладели упражненията, се срещнете, за да започнете работа по случаите. За първия сеанс ще ви е нужен поне един ден. Всеки трябва да носи най-малко четири картончета с имена, възраст и местоживееене на сериозно болни хора от едната страна и същността на заболяването – на другата. Напишете колкото се може повече подробности, когато се стигне до сверяването на резултатите – те помагат.

Започнете като мислено се проектирате в метален предмет. Няма да разполагате с метални кубчета и цилиндри, каквито имаме в курсовете; вместо сребро и мед, можете да използвате монети, вместо злато -пръстен, вместо желязо – малък магнит. Трябва внимателно да изследвате тези предмети, после да влезете в нивото си и да си ги представяте един по един – изобразявайте ги на около метър пред себе си над нивото на очите. Представяйте си, че предметът се разширява, докато почти достигне размерите на стаята, после влезте в него и направете различните изследвания.

Повторете същото с плодове и зеленчуци, накрая -с домашен любимец. Упражненията могат да се смятат за успешни, ако всеки почувства разликата от изследването на отделните предмети. Не е необходимо резултатите от всяко изследване да са ясни и детайлизирани, а само цялостното възприемане на всеки предмет да е различно от това на другите. Вашите впечатления могат да са напълно различни от тези на друг човек. Това не е важно. Важното е какво откривате; то се превръща във вашата отправна точка.

Още не съм разработил начин да ви помогна чрез печатното слово да извиквате съветници. Ако по някакъв начин успеете сами да го направите, чудесно, но можете да продължите и без тях, макар че тогава ще напредвате по-бавно.

За работа по определен случаи се съберете на двойки, както правим и ние в курса по Контрол на ума. В глава 12 ще откриете думите на ориентатора към психооператора при представянето на случая. Те са същите, като онези, които употребяваме в клас; предлагам да ги използва и вашата група.

Споменах, че това трябва да се върши при внимателно спазване на определени условия. Ето какво имам предвид:

1. Изберете тихо място, където няма да ви безпокоят и прекъсват.
2. Уверете се, че всеки член на групата е правил упражненията с успех и в правилен ред.

3. Предварително се договорете, че няма да има „индивидуални изпълнения“. Отначало е възможно някой от групата да постигне по-ярки резултати. Това не означава, че той е най-добрият и в някакъв смисъл превъзхожда останалите, просто той е успял пръв. Възможно е при някои от вас психооператорът да се задейства чак при петата или шестата сбирка, но често най-бавните стават най-добри.

4. Ако познавате човек, завършил курса по Контрол на ума, помолете го да се присъедини. Ако е продължил да се занимава, той ще е от голяма полза за вас. Ако е изоставил заниманията, бързото припомняне с помощта на тази книга или в някой курс, ще възвърне способностите му.

5. Ако психооператорът сте вие, забравете съмненията и се гмурнете без страх. Вслушайте се във вътрешното си чувство, разгадавайте, но преди всичко не се опитвайте да си обясните своите открития. Не си казвайте „Това не може да бъде“, очаквайки да ви се яви нещо друго, онова, което ви хрумва в първия момент, най-често е по-правилно от по-късните мисли.

Не спирайте да говорите! Сканирайте тялото от горе до долу и опишете онова, което виждате.

6. Когато сте в ролята на ориентатора, не подсказвайте. Искате вашият психооператор да успее – не е полезно да му казвате: „Върни се на гърдите. Наистина ли там всичко е наред?“

Не казвайте на оператора, ако сгреша. В началните етапи, когато грешките сигурно ще са най-много, се случва операторът да „улови“ други случаи, а не онези, над които работи. Грешката е сравнително дребна и може да се поправи с малко практика. Разколебаващи думи отстрана на ориентатора могат да прекъснат напредъка. Просто кажете „Нямам информация по въпроса.“

7. Бъдете търпеливи. След като половин милион души като вас са успели, несъмнено ще успеете и вие. Може да е необходимо да работите по-дълго сами и с неформална група, но няма защо да бързате.

8. След като всеки постигне траен успех в работата с различни случаи, запазете цялостта на групата, срещайте се и работете заедно и в бъдеще. Ще ставате все по-добри, докато някой ден започнете да се справяте и сами, защото ще сте станали почувствителни към едва доловимите послания на всекидневния живот, отколкото само към по-силните сигнали, присъщи на тежките заболявания.

9. Не използвайте като обект за изследване човек от присъстващите. Съществува юридическа разлика между работа с такъв човек и работа с човек от разстояние. В първия случай става "въпрос за диагностициране, което се прави от лицензирани лекари и медици; във втория – за сетивно проектиране, което не противоречи на закона.

10. Когато откриете някакво отклонение от нормалното в случая, над който работите, не се втурвайте да съобщавате това на човека. Неговият лекар е длъжен да го

стори. Вашата работа е да развивате сетивните си способности, за да можете чрез тях да помогнете на него и на други като него в рамките на закона. Просто умствено коригирайте онова, което сте открили. По психически път сте го открили, коригирайте го също по психически път.

Вече ви предупредих да не отдавате прекалено голямо значение на бързия успех. Научих това по убедителен начин, когато провеждах един от първите си курсове през 1967 година. Един от курсистите беше инструктор по летене – Джим Нийдам. При него всичко вървеше добре, преди последния ден от курса. Всеки случай, с който се заемеше този ден, беше стопроцентова грешка. Никой от цялата група, състояща се от тридесет и двама души, нямаше толкова слаб резултат.

Джим обаче виждаше, че останалите постигат успех след успех. Щом те могат, ще успее и той – и Джим измисли свой план за упражнения у дома с жена си, която също участваше в курса. Тя изрязала от вестника съобщения за жертви на нещастни случаи и всяка вечер, влизайки в нивото си, той се опитвал да работи по тези случаи – тя му давала имената, възрастта, пола и местонахождението, а той описвал какви са пораженията им. Успоредно с това съпругата му четяла имена от справочника „Жълти страници“, а той се опитвал да отгатне професията на хората. След шест месеца на стопроцентови грешки дошъл пробивът – той се справил успешно с първия си случай. После с още един и с още един. Сега Джим работи с мен в Ларидо като обучава инструктори за Контрол на ума и е сред най-надеждните ни екстрасенси. Той дори може да работи като екстрасенс без да влиза в нивото си. Това е част от всекидневния му живот.

Една вечер, когато бил в Бета, или външно съзнание, Джим помагал на групата си с упражненията за извикване на съветник. Той видял огромен черен мъж, облечен с обшита със сърма роба и широка, отрупана с камъни гривна, да приближава до една курсистка. Тя го отблъснала, той се доближил до друга, а после изчезнал в своята аура.

Когато упражнението свършило, първата курсистка съобщила, че имала само един съветник. Били се появили двама, но мъжът изглеждал като Отело и видът му бил твърде страшен. Втората курсистка възкликнала: „Аз не го отблъснах. Той не дойде веднага, а към края на упражнението.“

Едва ли ще се наложи да упорствате толкова дълго, като Джим Нийдам. Случаи като неговия са редки. Но ако при вас успехът е по-бавен, това не означава, че нямате психична дарба, а само, че при вас успехът идва по-бавно.

## **14 ГЛАВА**

### **Как с Контрол на ума можем да помагаме на другите**

Да откривате болест у хора, които никога не сте виждали, е достатъчно невероятно, но ние никога не спираме дотук. В телата, в които проектираме своето съзнание, проектираме и лечение.

Несъмнено, в мисловната проекция участва енергия, насочвана от намеренията на нашата психика. Променете тези намерения от събиране на информация към лечение и ще промените това, което върши енергията.

Как свързваме нашите намерения с тази енергия, за да извърши тя желаното от нас? Самото намерение в чистата си форма е нещо подобно на волята. Както казах 8 главата за управление на навиците, само волята не може да свърши много работа. Така както откриваме уврежданията като ги визуализираме, по същия начин си представяме състоянието на човека без тези увреждания. Това е психическото лечение. Нещата са прости.

За повечето от лечебните действия, които ще искате да осъществите, не е необходимо да владеете до съвършенство техниката на разработване на случаи. Ще станете добър психолечител просто като използвате мисловния си екран, също както го използвате при решаване на проблеми. Дори да сте в ранен стадий на медитация и визуализация, можете да постигнете добри резултати.

Много от възможностите в живота се намират в неустойчиво равновесие. С един лек тласък вие ще сте в състояние да наклоните везните в своя полза. Понякога, разбира се, везните вече са наклонени и е нужен по-съвършен психооператор, какъвто вие несъмнено ще станете, за да се възстанови равновесието. Ако чакате да постигнете ефективността, за която мечтаете, преди да започнете психолечението, ще пропуснете безценни възможности да помогнете на нуждаещи се от помощ.

Аз започнах да лекувам много преди да разработя метода Контрол на ума и всъщност преди да разработя методология за лечение. Опитвах методите един след друг с различни резултати. Важното е, че не чаках и така се осъществиха значителен брой лечения – съвсем достатъчни, за да се прочуя като лечител в моя край – на границата между САЩ и Мексико. Мнозина смятаха, че имам особени дарби или необикновен талант, а аз просто бях чел и експериментирал, докато схванах тънкостта на работата.

Един от ранните ми случаи на оказване на помощ показва колко различни бяха тогава методите ми. През 1959 г. чух за енорийски свещеник близо до Ларидо, който от петнадесет години страдал от болезнено подуване на коленете. Често болката го приковавала на легло. Но това не бил единственият му проблем, случвало се на служба в църквата да не може да коленичи, когато се налагало. Архиепископът го освободил от това задължение, но горкият човек не могъл да се отърве от чувството, че нарушава свещен ритуал.

Отидох да го видя.

- Мисля, че мога да ви помогна – рекох, – Аз не съм лекар, но от дванадесет години работя в областта на парапсихологията и се получават резултати, подобни на тези при лечение с вяра, които са ви познати.

Щом чу думите „резултати, подобни на тези при лечение с вяра“, свещеникът се загрижи повече за мен, отколкото за себе си. Парапсихология ли?

- Не съм чувал за такава наука. Надявам се, не се занимавате с нещо, което Светата църква не би одобрила.

Обясних, колкото можах, някои от принципите на парапсихологията, които бях научил, и как може да се предизвика лечение. Като че ли нищо от казаното не влизаше в противоречие с теологията на човека. Той обеща да помисли и ако реши – да ми се обади по-късно. Съчувствието, което се четеше по лицето му, колебанието в гласа му напълно ме обезкуражиха, че някога ще ме потърси. Знаех обаче, че ще се моли да се спася от опасности, които в неговото съзнание бяха толкова големи, че надминаваха дори неговите страдания.

Свещеникът ми се обади месец по-късно и аз отново се озовах до леглото му.

- Хосе, както знаеш, неведоми са пътищата Господни. Няколко дни след като ти ме посети, получих резюме на книга, написана от монах от нашия орден. Открих цяла глава, посветена на тази парапсихология, за която ти ми говори преди време. Сега разбирам нещата малко по-добре и бих искал да се опиташ да ми помогнеш.

Останах при него повече от час, като говорихме за това какво съм чел и какво съм направил. Колкото повече говорехме, толкова повече ми харесваше отчето. На края той се умори и стана време да си ходя.

-Добре – рече той, – кога ще започнем лечението?

- Отче, то вече започна.

- Но аз нищо не разбирам,
- Това е работа на духа, отче, и докато говорихме, аз поставих началото.

Останалото свърших у дома през нощта. На сутринта свещеникът ми се обади и с радост ми съобщи, че докато спал, настъпило голямо подобрене.

Три дни след моето посещение, той можеше да ходи и да коленичи и оттогава няма проблеми с колената. Чудо ли? Не, съвсем естествено явление. Ето как го направих.

По време на едночасовия ни разговор и двамата бяхме будни и отпуснати, две условия, помагачи при лечението. Темите, които обсъждахме, му вдъхнаха допълнително доверие в парапсихологията. При психическата работа доверието е толкова важно, колкото вярата при религията. Междувременно започнах да го визуализирам с подобро здраве и, което е също много важно, да го харесвам все повече и повече. Любовта е огромна сила. Аз исках тя също да е на наша страна.

Направих и още нещо, подготвяйки се за онова, което щях да свърша вечерта. За да ми е по-лесно по-късно да го визуализирам, го разгледах внимателно – лицето, допира на ръката му при ръкуване, неговите изрази и жестове, звука на гласа му, цялостното усещане от неговото присъствие. Това беше „първоначалната работа“.

Няколко часа по-късно, когато свещеникът спеше, а аз си бях вече у дома, свърших и останалата работа. Направих нещо много различно от това, което правя сега. Както вече споменах в предишната глава, бях чел, че психичните енергии се предават най-добре, когато нечий живот е в опасност. Вместо да влизам в нивото си, което бих направил днес, задържах дишането си и в същото време си представих свещеника в добро здраве. Минаха няколко дълги минути, докато тялото ми закрепва за въздух. Аз не се разделих с образа на здравия свещеник. Междувременно мозъкът ми изригна в нещо като психически вик и отнесе внимателно задържания образ на идеалното здраве точно там, където би трябвало да бъде.

Най-после си поех дъх, убеден, че работата е свършена и наистина беше така. Методът, който преподавам и използвам днес, е много по-лесен за психооператора и също толкова резултатен. Просто се научете да използвате ярък мисловен екран и бъдете уверени. Нека опиша процедурата стъпка по стъпка.

1. Полезно е, макар и да не е задължително, да знаете какво е състоянието на човека, когото ще лекувате. Можете да го разберете по екстрасензорен път или обективно – няма значение.

2. Влезте в медитативното си ниво и проектирайте този човек на мисловния си екран такъв, какъвто е – с оплакването, което го мъчи. От ляво на екрана проектирайте друг образ, показващ нещо, с помощта на което проблемът се решава. (Ако не сте виждали лицето и още не сте готови за разработване на случая, опитайте да разберете предварително как изглежда, за да бъде визуализацията ви колкото може по-точна.)

3. Сега проектирайте върху екрана – още по-наляво – ярък образ на човека в отлично здраве, изпълнен с енергия и оптимизъм. В състояние на дълбока медитация, човек е силно податлив на онова, което си казва. Точно този момент е от решаващо значение за убедеността ви, че щастливият образ на лицето е истинският му образ – не че той става реален или ще стане, а че е наистина такъв. Причината е в това, че на въпросното медитативно ниво, в Алфа или в Тета, вашето съзнание се свързва с причините; на Бета ниво то работи повече с резултатите. Като визуализирате убедено в Алфа и Тета, вие го причинявате. Няма значение какво правите с времето, замествайки „ще бъде“ с „е“. На това ниво времето е нещо друго. Визуализирайте резултатите, към които се стремите, като вече постигнати.

Сред законите на Вселената, като че ли има и нещо като космически Закон за човешките права, който гарантира всички ние, нисши и висши, умни и глупави, да можем да участваме в предизвикване на законни неща чрез силата на нашите желания,



вяра и очаквания. Това е казано по-рано и по-добре преди повече от 2000 години както сочи Марк в Новия завет: „Коего желаеш в молитвите си, вярвай, че ще го получиш и ще го получиш.“

Докато си представяте този човек в идеално здраве, ще настъпи един много приятен миг, когато ще почувствате, че направеното е достатъчно. Мигът е приятен, защото изпитвате чувство на удовлетворение. С броене от едно до пет се върнете в Бета, като се чувствате „съвсем будни и по-добре от преди“.

Колкото повече практикувате този метод, толкова по-приятни съвпадения ще се случват и ще укрепва вярата ви, която от своя страна ще води до още по-прекрасни съвпадения. Щом се научите да използвате мисловния си екран, можете да започнете да задействате тази верижна реакция.

Макар методите на вярата и на психолечението да са различни, аз смятам, че техните принципи и резултати са едни и същи. Ритуалите на лечение чрез вяра в различните култури са различни, но всички те имат двоен ефект – да доведат съзнанието до по-дълбоко ниво и да укрепят вярата и надеждата. •

Много лечители използват методи, които ги изтощават. Те изразходват енергията си и понякога губят от теглото си при един-единствен сеанс. Това не е необходимо, фактически методите на Контрол на ума имат точно обратния ефект. Веднъж почувствали това удовлетворение, ние усещаме извисяване – не едва доловимо, а доста силно, и се събуждаме, „чувствайки се по-добре от преди“. Откриваме, че като лекуваме другите, правим добро и на себе си.

Много лечители смятат, че не могат да лекуват себе си. Някои дори мислят, че само ако опитат, ще изгубят своята сила. Ние многократно сме доказали, че това не е вярно. Други пък смятат, че трябва болният да присъства, за да могат „да го докоснат с ръце“. За онези от нас, които не са дипломирани лекари или служители в регистрирани църкви, това е незаконно. По-важното е, че според по-висшите закони, това не е нужно. Лечението от разстояние върши работа.

Когато обсъждаме този въпрос в часовете по Контрол на ума, често цитираме случая със слугата на римския центурион, когото Христос излекувал от разстояние. Христос не бил виждал слугата, центурионът само му разказал какъв е проблемът. „И слугата бил излекуван в същия час.“

Едно малко обяснение: отбележете, че в нашия фолклор, когато си пожелаваме нещо и го „заключим“ със среден пръст върху показалеца, когато видим падаща звезда или духаме свещичките върху рождената торта, ни заричат да не разкриваме пожеланото. Тази тайнственост вероятно е нещо повече от детско хрумване; смятам, че тук се крие някаква мъдрост. Като пазим нашето желание, или казано по-точно, нашата визуализация за лечението, скрито в бутилка, сякаш предотвратяваме разпиляването на неговата енергия, а може би я увеличаваме. По тази причина аз и мнозина от нашите лектори съветваме курсистите да пазят в тайна начина си на лекуване. Когато Христос казал след един от случаите на лекуване: „Гледай никой да не разбере“, Той не е искал да се стрие; основанията Му са били по-дълбоки.

## **15 ГЛАВА**

### **Някои разсъждения**

Главите от 3 до 15, които току-що прочетохте, имат за цел, подобно на курса по Контрол на ума, по необикновен начин да ви помогнат да използвате по-голяма част от съзнанието си за решаване на проблемите, които възникват във всеки човешки живот. Онова, което прочетохте, е плод на моите тридесетгодишни изследвания и експерименти. Както виждате, аз съм свел своята работа на много практическо ниво,

вероятно защото съм се родил в бедност и още от самото начало животът ме изправяше пред практически трудности:

В процеса на работата, обаче, съвсем естествено, разсъждавах върху множеството открития, които ме смайваха. Тъй като върху мен са оказвали влияние голямото количество прочетени материали, учените ми сътрудници и най-вече богатата традиция на Християнството, не претендирам, че разсъжденията ми са оригинални.

Едно от нещата, които ме удивиха, бе фактът, че никой от откритите начини на въздействие не противоречеше на религиозните ми убеждения. Векове наред между религията и науката е съществувало смущаващо неразбирателство. Аз лично никога не изпитах това. Още повече ме удивляваше фактът, че моите открития не противоречаха на никоя друга религия, нито дори на вече установена представа за света. Сред запалените ни курсисти има атеисти, протестанти от всички вероизповедания, католици, евреи, мюсюлмани, будисти и хиндуисти, учени и изследователи от широк спектър дисциплини.

Означава ли това, че методът Контрол на ума не притежава присъщи на него ценности? Техниките, които разработих, неутрални ли са – нито лоши, нито добри, като таблицата за умножение? Казах, че в тази глава ще изложа свои разсъждения, но в момента изпитвам силна убеденост, която смятам, че мога да подкрепя с логични доводи. Ще ги изложа в нещо като катехизис:

1. Вселената има ли закони? Разбира се – науката ги открива.
2. Можем ли да нарушаваме тези закони? Не. Ако скочим от висока сграда, умираме или се разболяваме, но законите не са нарушени; нарушено е нашето здраве.
3. Може ли Вселената да мисли за себе си? Знаем, че поне една част от нея го прави: ние самите. Не е ли логично да заключим, че и цялата Вселена е способна на това?
4. Вселената безразлична ли е към нас? Би ли могла да бъде? Ние сме част от нея и тя откликва спрямо нас.
5. Добри или лоши сме ние по начало? Когато сме в най-близък контакт със себе си, при медитация, не сме способни да направим нищо лошо, а само много добри неща.

Ако с моите опити не бях доказал верността на точка 5, самият аз и виждането ми за действителността щяха да са коренно различни.

Най-добрата дефиниция за действителността, която някога съм чувал, е че тя е един сън, който споделяме всички. Ние имаме съвсем бегла представа за истинската ѝ същност. Онова, което възприемаме, начинът, по който виждаме нещата, са до голяма степен за наше собствено удобство. Отдалечените предмети в действителност не са малки, а твърдите неща в действителност не са твърди.

Всичко е енергия. Разликата между цвят и звук, между космически лъч и телевизионна картина е в честотата – или онова, което енергията прави и бързината с която го прави. Материята също е енергия, както разбираме от формулата  $E=MC^2$  — тя е енергия, която върши нещо друго, която е в друго състояние. Едно интересно нещо за енергията в света на противоположностите -горе и долу, черно и бяло, бавно и бързо – е това, че при нея няма противоположности. Това е така, защото не съществува нищо, което да не е енергия, включително вие и аз и всичко, което си мислим. Мисленето поглъща, но и създава енергия, или, казано по-точно, то преобразува енергията.

Сега вече разбирате защо аз не намирам съществена разлика между мисъл и предмет.

Могат ли мислите да влияят на предметите? Разбира се; енергията може.

Могат ли мислите да влияят на събитията? Разбира се; енергията може.

Времето енергия ли е? Разсъжденията по този въпрос са съвсем експериментални, защото времето се явява с толкова различни лица пред нас. Ако го погледнем по един

начин, мислим, че го виждаме ясно, но после, като го погледнем от друг ъгъл – нещата изглеждат съвсем различни.

За да си вържем обувките или да пресечем улицата, трябва да мислим за времето като права линия от миналото през настоящето към бъдещето, Ние трябва да мислим за него по този начин, за да се справяме с всекидневния живот, така както, за удобство, все още мислим, че Слънцето изгрява и залязва, сякаш старата астрономия на Коперник никога не е била опровергавана. От тази гледна точка ние можем да помним миналото, да изживяваме настоящето и да гледаме неуверено в бъдещето, ако въобще гледаме към него.

Не е така, ако възприемем друга гледна точка. В Алфа и Тета ние можем да гледаме в бъдещето, така както и в миналото. Предстоящите събития действително хвърлят предварително своите сенки и ние можем да се научим да ги виждаме. Тази способност е известна с уважавания днес термин „предусещащо познание“. Когато спечелих от Мексиканската лотария, терминът предизвикваше далеч по-малко уважение.

Щом в Алфа и Тета бъдещето се вижда тук и сега, значи то изпраща напред някакъв вид енергия, към която ние можем да се настроим. Щом времето изпраща където и да е някакъв вид енергия, значи то самото е енергия.

Преди много години, когато експериментирах с хипнозата, открих нещо доста странно за начина, по който възприемаме времето. Когато опитвах с моите деца и ги връщах назад във времето, ако промяната на пейзажа от настоящето към миналото ставаше твърде рязка, те се накланяха надясно, също както става ако сме в автобус и той рязко спре – ние политахме напред.

Деца чувстваха, че като пътуват назад във времето, се движат надясно. Когато ги връщах в настоящето и ги спирах, случваше се обратното; те се накланяха на ляво. Много от ранните ми експерименти с различни обекти потвърдиха това.

По-късно, когато изоставих хипнозата и се заех с контролирана медитация, исках да се науча как субективно да се движа напред и назад във времето. Обръщах се на изток, защото така препоръчват Източните учения, а и изтокът изглеждаше не по-лоша посока в сравнение с останалите. После, воден от наученото при опитите с хипноза, се замислих дали няма да мога да се движа по-свободно във времето, ако поставя бъдещето отляво, а миналото — отдясно.

На нашата планета Слънцето води новия ден от изток на запад. Ако се обърна на юг по време на медитация, изтокът ще ми е от ляво, а западът – от дясно и така ще бъда ориентиран според планетарния ход на времето.

Дали наистина открих посоката, в която тече времето на земята, не знам; знам, че щом започнах да се обръщам на юг, започнах да се ориентирам по-добре във времето и по-лесно да се движа в него.

Сега да разгледаме един по-широк въпрос. В последните няколко глави споменах няколко пъти Висшия разум. Това да не е някакъв по-неутрален начин от моя страна за назоваване на Бога? Аз не мога да докажа това, което сега ще кажа, трябва да говоря, осланяйки се на вярата си. Отговорът ми е „не“, под Висш разум аз нямам предвид Бога. Използвам главни букви за тези думи, защото изпитвам уважение, но според мен това не е Господ.

Вселената като че ли прави всичко, което прави, със забележителна ефективност – тя не изхвърля нищо. Когато поставям единия си крак пред другия, не вярвам, че работа на Бога е да внимава аз да не се спъна, нито е работа на Висшия разум – това е моя грижа. Аз съм генетически програмиран да се науча да ходя – това е била работата на Бога. След като вече съм се научил, обикновените стъпки зависят от мен.

Някои стъпки в живота обаче са необикновени и за да взема решение ще ми е нужна информация, която не мога да събера с петте си сетива. За целта аз се обръщам

към Висшия разум. Понякога имам нужда от съвет с трансцендентално значение. За него аз се обръщам към Бога и се моля.

Виждам различните нива на разум като един континуум, преминаващ от неживата природа през растенията и животните, през човека и Висшия разум и достигащ до Бога. Аз смятам, че открих по научен начин пътища за комуникация с всяко от тези нива – от неживата природа до Висшия разум. Проведох опити при контролирани условия и ги доказах чрез повторение и всеки, който следва напътствията в тази книга или изкара курса по Контрол на ума, може да ги възпроизведе. Това имам предвид, когато казвам „научен“. Голяма част от останалото е разсъждение и вяра; не и това обаче.

Още едно разсъждение: От гледна точка на нашата дълга история, ние, хората, едва излизаме от еволюционния стадий – развитието на нашия мозък. Този етап е приключен, ние имаме всички мозъчни клетки, с които ще разполагаме занапред. Следващият етап вече е започнал – развитието на нашето съзнание. В най-скоро време, смятаните сега за необикновени психични способности ще бъдат нещо обикновено за всички нас, както са нещо обикновено за завършилите курса по Контрол на ума и за читателите на тази книга, следващи напътствията в нея.

От моите разсъждения разбирате, че аз имам определено схващане за света, за това какво представляват истината и действителността. Редно е сега да запитате: „Завършилите курса също ли достигат до подобни схващания, облягайки се на своя опит?“ Не, съвсем не. Ще ви дам един пример.

От хората, придържащи се най-стриктно към практиката на Контрола на ума, учудващ брой хора стават вегетарианци. Хари Макнайт, който работи с мен, неотдавна също стана вегетарианец. Аз пък обичам пържолите.

## **16 ГЛАВА**

### **Списък на основните техники**

След като веднъж овладеете всички описани техники – ако приличате на повечето наши курсисти – ще използвате само онези, които са ви най-полезни, а другите ще изоставите. Лесно можете да си върнете уменията и добрите резултати с бърз преговор на техниките, които сте пренебрегвали.

За да ви спестим време, даваме списък на всички техники, описани в главите от 3 до 14:

1. Как да се научим да медитираме сутрин.
2. Как да излизаме от медитативното си ниво.
3. Как да медитираме по всяко време на деня.
4. Първата стъпка към визуализация: вашия мисловен екран.
5. Първа стъпка към динамична медитация.
6. Как да решаваме проблеми чрез медитация.
7. Как да използваме метода на трите пръста за мигновено припомняне.
8. Стъпки към бързо заучаване.
9. Как да помним своите сънища
10. Как да сънуваме решения на проблеми.
11. Как да се отървем от нежелани навици:  
Премахване  
Пушене.
12. Как да действваме на психично ниво.
13. Как се осъществява психолечението
14. Как да лекуваме себе си.
15. Как да подобрим брака си.

## 17 ГЛАВА

### Как психиатърът работи с Контрол на ума

В предишните глави Хосе обясни метода Контрол на ума и даде подробни напътствия как до голяма степен можете да го прилагате. Виждате, че в Контрол на ума участват дълбоките нива на съзнанието и когато за първи път навлизате в мощните дълбини на своя собствен ум, подобно на други хора, не е изключено да се колебаете дали не ви заплашват някакви опасности.

В курсовете по Контрол на ума Хосе и близките му сътрудници твърдят, че според опита, натрупан досега, обучението дори и в най-малка степен не заплашва хората с каквито и да било „нежелани странични ефекти“, казано на медицински език. С други думи, никой, заел се с изучаване на метода, не е пострадал по някакъв начин, поне доколкото това е известно на Хосе и неговите колеги.

Един лекар, завършил курса, подложи на сериозно изпитание безопасността на метода – това бе д-р Кланси Маккензи, известен психиатър и психоаналитик от Филаделфия, с активна частна практика, директор на филаделфийската психиатрична консултантска служба и член на филаделфийския психиатричен център. Той от дълго време изучава йога и други медитативни дисциплини, биологична обратна връзка и парапсихология.

Като продължение на изследванията в тази област той се включва в курс по Контрол на ума през 1970 година. „Исках да видя дали наистина обучават в гадателство, както ми бяха казали няколко мои пациенти, повлияли се благотворно от курса. Аз се убедих, че става нещо парапсихично и оттогава отделям доста време и мисловна енергия, за да го доразуча.“

Още две неща разпалват интереса му към метода Контрол на ума: един коментар, който Зигмунд Фройд прави към края на кариерата си, и една случка по време на занимания в курса.

Фройд е казал, че най-надеждната посока за психотерапията в бъдеще е към мобилизиране енергиите на пациента. Д-р Маккензи видя в нашите курсове, че хората използват енергия, за чието съществуване не са и подозирали.

Но той отбеляза и нещо друго: „Трима от тридесетте участници бяха емоционално разстроени, а при четвърти стабилността беше под въпрос. Каква беше причината? Курсът ли предизвиква емоционално заболяване или хората са били болни, преди да отидат там? Нима моите пациенти, на които курсът е повлиял положително, просто са извадили късмет?“

Докторът реши, че практически най-подходящият начин да разбере е, като изследва хората преди и след курса. Изследването трябваше да проследи внимателно онези, които бяха най-уязвими психически. Така с един колега, д-р Аанс С. Райт, професор по психиатрия в Пенсилванския университет, той започна изследвания. През последвалите четири и половина години 189 пациенти с психиатрични страдания доброволно преминаха курса по Контрол на ума. За да бъде изследването още по-точно, психиатрите се насочиха към по-подробно изследване на онези от групата, които страдаха от психоза, бяха на границата на психозата или се бяха излекували от нея. Имаше 75 такива случая.

Въз основа на наблюдавания положителен ефект от курса върху здрави хора, резултатите от изследванията не прозвучаха изненадващо за д-р Маккензи и д-р Райт. При психиатричните пациенти те констатираха постоянно подобрене на психическото здраве.

Ето някои подробности за хората, които се интересуват от конкретните разсъждения и контролните параметри, насочвали научните изследвания. От 75

пациента в групата с психични отклонения, 66 души бяха пациенти на д-р Маккензи. Те представляваха 100 процента от неговите болни с психоза и гранична психоза, желаещи да се включат в курса

В началото на изследването пациентите бяха изпращани при нас внимателно, един по един, за да можем да следим за някакви неблагоприятни ефекти както върху тях самите, така и върху останалите курсисти. Те също така бяха изпращани и по време на тъй наречените от д-р Маккензи „достабилни периоди“. По-късно той се увери, че може да изпраща пациентите и по време на по-нестабилните им периоди; четирима се включиха в курса, докато бяха в стадий на активна налудничавост. Още по-късно д-р Маккензи започна спокойно да изпраща по няколко пациенти с разстройство наведнъж — понякога шест души или повече.

Като част от изследването, той направи тестове на 58 от тези пациенти преди и след курса, за да установи евентуалните промени. Тестът се състоеше от 400 въпроса, имащи за цел да установят как човек възприема действителността — нещо като известния тест на Роршах с мастилените петна, но в писмена форма. Разликата между резултатите преди и след курса беше поразителна: при 36 случая се наблюдаваше рязко подобрене във възприемането на действителността, при 21 положението бе приблизително непроменено и в един случай имаше влошаване.

Човекът, чието състояние се влоши, беше 29-годишен пациент с кататонична шизофрения, който за първи път в живота си престана да гълта лекарства и започна да се среща с момичета. „Клинически, отбеляза д-р Маккензи, по време на курса той имаше повече емоционална енергия и по-оптимистично виждане за света. Но срещите с момичета породиха отново конфликти у него и състоянието му пак се влоши две седмици след завършване на курса. Не се наложи да постъпи в болница“

Разбира се, всички тези пациенти редовно бяха посещавали психотерапевтични сеанси, мнозина в продължение на година или повече, което даде възможност на д-р Маккензи да проследи фактическите клинични промени, настъпили след завършване на курса. Ето някои от неговите констатации:

Един пациент, 30-годишен шизофреник, по-рано вярвал, че по телепатичен път получава заповеди да убие някого. За щастие, никога не могъл да открие коя точно е жертвата. По време на терапевтичните сеанси след курса, той за първи път бил в състояние да обсъжда своите налудничави представи. Емоционалната му енергия се повишила и започнал да гледа на живота по-оптимистично. Скоро се върнал към учението, защитил докторат. „Способността му да направи всичко това е пряко свързана с обучението в курса“, обяснява д-р Маккензи.

От 28 пациенти, страдащи от различни видове депресия (инволутивна, психотична, шизо-емоционална и маниакално-депресивна), 26 се почувствали по-добре след курса. Другите двама, които казали, че са по-зле, не само имали по-добри резултати на теста, но също като останалите били в състояние да се справят с проблеми, които преди били нерешими за тях.

Една 21-годишна жена в ранен стадий на остра психоза искала да се самоубие. Тя уверявала д-р Макензи, че каквото и да направи, той няма да може да ѝ помогне — тя, тъй или иначе, ще се самоубие. Той ѝ препоръчал да се включи в курса. В края на седмицата бил напълно смаян: „При нея реакцията бе много по-добра, отколкото при другите пациенти. Това бе една от най-драматичните ремисии, които някога съм виждал.“

Жената се успокоила, станала по-рационална, мислите ѝ вече не сменяли бързо посоките си. И още нещо доста важно — голяма част от песимизма ѝ изчезнала. В своя клиничен доклад д-р Маккензи и д-р Райт пишат: Хоспитализацията и големите дози лекарства не биха могли да я успокоят така. Две седмици по-късно тя повтори курса и

отново се наблюдаваше подобрене. Промените бяха забележителни; през следващите шест месеца тя се поддаваше по-добре на терапията." Година по-късно д-р Маккензи констатира, че жената напълно се е излекувала от остро заболяване.

Разбира се, психозите са сериозни психични разстройства. Неврозите са далеч по-леки. От 189-те пациенти, преминали курс по Контрол на съзнанието, 114 страдаха само от невроза. Всички те също имаха полза от курса.

Обобщавайки клиничните резултати, в споменатия доклад лекарите пишат:

Онези, които продължиха да практикуват наученото в курса по Контрол на ума, успяха с негова помощ да променят живота си; дори пациентите, които не го практикуваха, можеха да го използват в периоди на кризи, когато трябваше да преодоляват стрес и да вземат важни решения. За всички тях това е преживяване, разширяващо съзнанието, откровение, че могат да използват ума си и по друг, различен начин. Към края на курса ентусиазмът на групата нарасна и повечето курсисти чувстваха повишена емоционална енергия.

Групата на хората с психични разстройства от клинична гледна точка, също показва внушителна промяна. Само един (споменатият 21-годишен мъж, който започва да излиза с момичета) стана по-неспокоен. Всички останали имаха в по-голяма или по-малка степен полза от обучението. Много от хората със слаба реакция (малък или никакъв емоционален отклик) за първи път демонстрираха някакъв ентусиазъм. Наистина след курса бе налице промяна в емоционалната енергия, както и подобрена чувствителност. Отношението им към бъдещето бе по-положително, при някои се наблюдаваше по-ясно разбиране на психопатичните процеси. Болните с налудничави представи след обучението бяха видимо по-добре.

Наблюдаваха се по-успешна релаксация и намаляване на тревожността. Пациентите се научиха да разчитат на собствените си способности, за да разбират, да овладяват и решават проблемите и по този начин се чувстваха по-уверени."

Всичките 189 пациенти, с едно изключение, имаха полза от курса и според заключението на д-р Маккензи „курсът е повече от безопасен и благотворен; той може да бъде много полезен, като неделима част от психотерапията." Сега той изпраща почти всичките си пациенти на курс. С помощта на техниките на Контрол на ума, някои пациенти скъсяват продължителността на терапията с две години.

Според него, една от тези техники – контрол на съня,  
„може да се окаже важен пробив в психиатрията. Тя е бърз и надежден начин за решаване на проблеми."

Като последовател на фройдисткия анализ, д-р Маккензи не вижда противоречие между начина, по който фройдистите тълкуват спонтанните сънища, и начина по който завършилите курс по Контрол на ума правят това с програмираните сънища. „Проявеното чрез съня фройдистко желание става желание за получаване на отговор", обяснява той. Но предупреждава „Трябва да внимаваме несъзнателното желание от съня да не измести съзнателното желание да получим отговор."

Лекувана от д-р Маккензи пациентка се обади да съобщи, че ще постъпва в болница, заради болки в стомаха и гърдите. Лекарят ѝ казал, вместо в болница да постъпи в психиатрия. Обаждането не беше изненадващо - той я бе наблюдавал. Душевното ѝ здраве се влошавало.

В психиатричната болница д-р Маккензи каза на пациентката да програмира сън с отговори на четири въпроси: Какъв е проблемът? Къде е? Какво го предизвиква? Как мога да се отърва от него?

Ето какво сънувала пациентката Тя, съпругът ѝ и трите им деца пътуват по път със завои. Започва да вали, колата занася и излиза от пътя. Скоро снегът ги затрупва.

Мъжът ѝ ѝ казва да изключи мотора; тогава осем или десет души идват от града и ги изравят. Когато излезли от колата, трите им деца ги нямало.

Напред пътят стигал до задънена улица. Под прав ъгъл се отклонявал друг път, който от своя страна водел до друг -магистрала също под прав ъгъл.

Когато чул разказа за пациентката, д-р Маккензи помислил, че тя описва храносмилателния тракт и я помолил да нарисува картина на „пътя със завои". Рисунката, която тя направила, наистина приличала на човешкия храносмилателен апарат, при това с верни пропорции. Нещо повече -медицинските изследвания по-късно открили запушване в точката съответстваща точно на мястото, където колата била затънала в снега – там, където тънките черва преминават в дебелото. С други думи сънят на тази жена (тя не знаела почти нищо от анатомията – не била завършила гимназия) показал точно мястото на запушването в отрязък от 3 см на целия дълъг шест метра чревен тракт!

И още нещо: според символиката на съня, снегът бил млечен продукт, причинил чревно смущение, довело по някакъв начин до запушването.

Съветът на мъжа ѝ да спре мотора, също в символична форма – бил най-добрият възможен. Той значел „изключи достъпа на гориво за тялото; престани да ядеш."

На езика на съня осемте или десетте души, които изровили колата на езика на сънищата, са пръстите на двете ръце. Това може би представлява лечебното „докосване с ръце" или хирургична намеса. Внезапното изчезване на децата е било изпълнено желание. Тя искала те да са далеч, за да може съпругът ѝ да се грижи повече за нея.

Л-р Маккензи наредил да преведат пациентката в друга болница защото чревни запушвания, като нейното обикновено изискват хирургическа намеса. Но като разполагала с обяснението на съня си и знанията получени в курса по Контрол на ума, пред заплахата от операция тя започнала да въздейства на запушването. Час след като основаващата се на съня диагноза на д-р Маккензи била медицински потвърдена в болницата жената се освободила от запушването и операцията се оказала излишна. Хирургът бил смаян.

Д-р Маккензи по-късно научил, че същата жена на четири пъти имала запушване на червата през изминалите двадесет години и нейните хирурзи потвърдили, че то се явявало все на същото място. Изглежда тя се била научила да предизвиква сама заболяването, при възникване на психологическа нужда от него.

По-късно 18-годишната дъщеря на жената отишла при д-р Маккензи, защото имала проблем – била бременна и неомъжена „Какво, за Бога да правя?", попитала Той препоръчал и на нея програмиран сън, като средство за намиране на решение. В съня ѝ се появил мъж. Той казал: „Роди детето, чакай три години, омъжи се за бащата и после напусни щата."

- Аз едва ли бих могъл да ѝ дам по-добър съвет -признава си д-р Маккензи. – Процентът на разводите при малолетните е осемдесет на сто, така че трите години чакане у дома бяха съвсем логични. Мъжът бе точно за нея, но за да е успешен бракът, те трябваше да бъдат далеч от дома и родителите си.

При друг случай с контрол на съня се стигна до напълно нов лечебен метод, който спести години от времето за лечение. Проблемът на тази пациентка се състоеше в това, че винаги, когато мъжът ѝ закъснявал за вечеря с десет минути, тя си режела вените. В продължение на месеци д-р Маккензи се опитвал да ѝ обясни, че всъщност тя не реагира на закъснението на мъжа си, а на по-ранно чувство от детството, когато алкохолизиралият ѝ баща не се прибирал вкъщи. Щом разберяла това, жената щяла да престане да реже китките си, но докторът все не можел да я убеди. Както изглеждало, нея я чакали още две години лечебни сеанси по два пъти в седмицата. Докторът ѝ



предложил да си програмира сън. Сънят се оказал учудващо полезен и решил проблема за една нощ.

Сънувала, че д-р Маккензи записва на касетофон някакви изказвания, които силно я разтревожили. Тя прос-лушала записа вкъщи и записала на втора лента своите реакции. След това пуснала втория запис на д-р Маккензи, за да ѝ го разтълкува. На всяка негова дума възкликвала: „Колко глупава съм била!“. Неговите тълкувания изяснили, че тя бърка две различни действителности — миналата и настоящата Сънят и помогнал за първи път да разбере това. Повече никога не посегнала към вените си.

- Този забележителен програмиран сън излекува напълно болната. Тригодишното наблюдение потвърди, че тя е добре — разказва д-р Маккензи.

Друг пациент страдал от клаустрофобия и повече от година се опитвал да си обясни причината. Тя се оказала доста интересна. В програмиран сън той и още трима души се намирали в правоъгълник, очертан от въже на земята. Извън правоъгълника, в единия ъгъл, имало по-малък, също очертан с въже. Всички се опитвали да излязат от по-големия правоъгълник през по-малкия.

Значението на съня става ясно, като се разгледа по-голямото пространство като утроба а по-малкото -като шийката на матката. Отвън имало зелено пасбище с крави (гърди).

Един от спътниците на пациента се затичал към по-малкия правоъгълник, но бил спрян от невидима бариера (маточната стена). Близко до катарамата на колана му (пъпната връв) бил вързан канап с консервени кутии.

Пациентът знаел, че някак трябва да излезе от там, но решил да остави другите да минат преди него. Това породило някакво нервно чувство, сякаш произнасял реч — знаел, че трябва да го направи, макар и да предизвиквало напрежение и тревожност (родилна травма), но водело до облекчение, щом приключи.

Тримата в правоъгълника били неговите братя и сестра.

Сънят му дал прозрението, свързано с клаустрофобията му, от което се нуждаел.

Сънят е много интересен, не защото връща човека към неговото раждане — това се случва доста често -а защото става въпрос за „невидимата бариера“. Дали това, мисли си д-р Маккензи, не навежда на мисълта за възможно ясновидство преди раждането?

Докторът не само съветва пациентите си да използват Контрол на ума, но и самият той се опитва да им помага с помощта на този метод.

- Някои от най-смайващите прозрения ме спохвадат с помощта на програмирани те сънища.

Една нощ той програмирал сън за пациент, който се бил подложил на психоанализа — 27-годишен мъж, който от две години не се срещал с жени. Жените били против него и „освен това, не стрували“. В неговия сън д-р Маккензи се чул да казва: „Аз нямам нищо против, че няма да имаш хетеросексуална връзка“. На следващия път, когато пациентът пак се оплакал от жените, д-р Маккензи му казал точно тези думи.

Това подействало. Пациентът бил шокиран. Отбягването на жените било неговият начин да се противи на лечението -сега това вече не вършело работа. Освен това се изплашил, като си помислил, че никога няма да има здрава връзка с жена.

Същата нощ той го направил.

Д-р Маккензи, който е консултант на метода Контрол на ума, продължава да търси нови начини за неговото прилагане, с цел подобряване и ускоряване на психиатричното лечение. В същото време той търси пътища за използване на метода в по-широки области на медицинската практика — за диагностициране на заболяванията.

Първата стъпка в тази посока е да се намери начин за измерване на надеждността на метода Контрол на ума при разработване на случаи. След три години изследвания, докторът смята че е близо до тъй наречения от него „абсолютен изследователски план“,

който елиминира променливите и измерва само онова което е планирано. Целта му е да открие начин за използване на работата върху конкретни случаи за медицински цели.

Медицинската диагноза, понякога включва хирургична намеса или лекарства които могат да предизвикат оплаквания или да застрашат пациента при това никоя диагностична практика не е винаги точна. Диагнозата, основаваща се на Сетивна проекция, не носи риск за пациента, стига нейната надеждност да може да се докаже. Върху това работи д-р Маккензи.

За пръв път той изпробва своя изследователски план в група от 30 души, завършили курса по Контрол на ума. Точността на резултатите беше 200 пъти по-голяма, отколкото ако бяха направени с налучкване. Той се окуражи, но искаше да усъвършенства своите методи още повече и да компютиризира обработването на резултатите.

Сподели плановите си със статистическия отдел на университета на Пенсилвания и те потвърдиха че наистина е елиминирал променливите, които изкривяват психичните изследвания и че неговите измервания ще бъдат точни.

Бюлетинът на Контрол на ума публикува схеми на две човешки тела с означени кръгчета в които читателите да отбележат болестта. Дадени бяха също името, възрастта, пола и местонахождението на тези двама пациенти. Онова, което дори д-р Макензи не знаеше, беше характерът на заболяването. Лекарят от Флорида, който предостави случаите, трябваше да разкрие подробностите след като се получат резултатите.

Работата едновременно с два случая, а не с един, е основен момент в новата схема на проучване. По този начин д-р Маккензи получи възможност да елиминира всички случайни догадки. Например, ако пациент А, а не пациент Б, е чупил левия си глезен, всякакво задраскване на кръгче върху левия глезен на пациент Б ще е догадка. Ако петима читатели са направили догадка за левия глезен на Б, логично е да се допусне, че същият брой хора ще направят догадки и за А. Да предположим, че 50 читатели са отбелязали левия глезен на А. Д-р Маккензи изважда от това число 5 – за догадките, и заключава, че 45 са действали по пътя на сетивната проекция. След това компютърът изчисли статистическата значимост на резултатите.

За целта двата случая трябва да са различни. Ако и при двата има чупен ляв глезен, методът за изчистване на не-екстрасензорните отговори не може да се приложи.

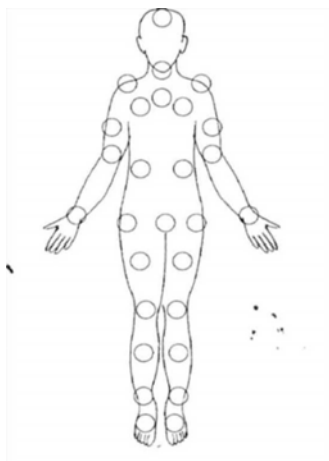
Лекарят от Флорида събърка, като предостави два случая, които, както се оказа, имаха оплакване в една и съща част на тялото. Д-р Маккензи трябваше да промени плана си и да изследва резултатите по някакъв друг начин. Вместо да сравнява случай А със случай Б, той сравни броя на правилните отговори със следващата по големина група отговори. Макар, според компютъра, вероятността да се стигне случайно до толкова точни резултати, като получените в този случай да е един на милиард опити, д-р Маккензи не смята експеримента за убедителен, тъй като не можа да следва своя план.

Важна бележка: Целта на експеримента е да се определи мястото на отклонението, или болестта. Моля, по време на експеримента се ограничете само до откриването, без да въздействате върху болестта.

Напътствия: 1. Деби Векио е на 23 години и живее в Маями, Флорида. Тя има здравословен проблем, за който вие можете да помогнете. Моля, влезте във вашето ниво за Контрол на ума и си представете Деби, като се стремите да локализирате нейната болест. Когато решите, че сте направили това, запълнете ЕДНО от кръгчетата на схема А, което е най-близо до мястото, където сте усетили проблема.

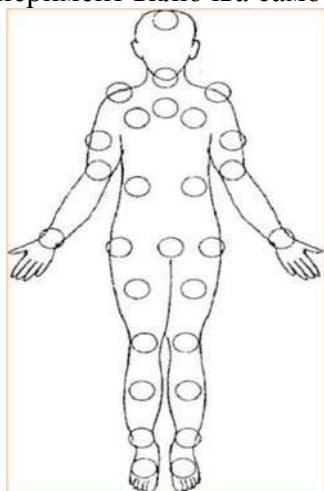
Важно: Ако запълните повече от едно кръгче на схемата, отговорът ви се анулира.

Изчакайте 10 минути, преди да преминете към случай Б.



СЛУЧАЙ А

2. Синтия Коен е на 21 години и живее в Маями, Флорида. Тя има здравословен проблем, за чието решаване вие можете да помогнете. Моля, влезте във вашето ниво за Контрол на ума и си представете Синтия, като се стремите да локализирате нейната болест. Когато решите, че сте направили това, запълнете ЕДНО от кръгчетата на схема Б, което е най- близо до мястото, където сте усетили проблема. Тъй като настоящият експеримент включва само откриване на заболяване, не изпращайте лечение.



СЛУЧАЙ Б

Тази идея има много повече аспекти от изложените тук. Д-р Маккензи провежда и други експерименти, довели до тъй наречените „статистически значими резултати“. Целият му проект има толкова съществено значение, че сигурно пак ще чуем за него, когато усъвършенства още повече своя метод. Вместо само да задраскват кръгче, означаващо мястото на болестта, той кара курсистите да определят оплакването по списък с медицински заболявания, като по този начин те поставят конкретна диагноза

„Тези предварителни изследвания, казва лекарят, сочат високо ниво на статистическа значимост. Но аз още не съм готов да правя изводи въз основа на тях. Нужна е още много мъчителна работа. Ако по-късните изследвания са също толкова окуражаващи, ние може да открием начин за използване на екстрасенсите в помощ на лекарите, чрез тяхната по-надеждна от използваната досега диагностика. Това може да се окаже пробив в медицината. Още е много рано да говорим със сигурност, но аз работя в тази насока“

Директорът по научните изследвания в Контрол на ума Дж. Уилфред Хан, биохимик и бивш президент на фондация „Наука за ума“, споделя надеждите на д-р

Маккензи, „Още през XIX век, когато научните изследвания се насочват към екстрасензорните явления, неподлежащите на сравнение (понякога неизвестни) променливи поставят под въпрос получените резултати. Дали д-р Маккензи ще направи пробив в медицината както ни уверява, още не се знае. Но аз смятам, че той вече постигна пробив със своя изследователски метод. От данните, които събира той може да се концентрира над екстрасензорните отговори – така може да елиминира боклука и да остави само онова което иска да изследва както химикът, изследващ един елемент, разтворен във вода, елиминира водата и останалите елементи, с изключение на този, който го интересува."

## **18 ГЛАВА**

### **Самооценката ви ще се повиши**

„Ние пропиляваме голяма част от времето си, като не даваме максимума от себе си. Ако посветим половината от това време, търсейки начин да се справим с живота, ще разберем, че сме много по-силни, отколкото си мислим", твърди певицата Керъл Лорънс, цитирана от вестник „Чикаго Трибюн" от 14 октомври 1975. По препоръка на певицата Маргарет Пиаца, възпитанич-ка на курса по Контрол на ума, Керъл Лорънс също го завърши.

Наистина, повечето от нас са сковани в собствените си представи за това кои са и какво могат да направят. Скоро ще почувствате възторга от това, че чупите тези ограничения и навън откривате нова свобода. Като видите на какво сте способни, вашата самооценка ще се повиши. Това е изследвано в редица проучвания и резултатите са налице. Те обхващат значителни групи от хора без особени проблеми, а също и други, чиято самооценка е съвсем объркана – учащи, алкохолици, наркомани, затворници и бедняци.

Първо да разгледаме учениците и студентите. Контрол на ума се преподава като цял курс в 24 колежа и университета 16 средни училища и 8 основни училища.

Вероятно очаквате при един и същ курс, преподаван по един и същ начин, но в различни училища, в групи от учащи на различна възраст, от различна културна и икономическа среда, да бъдат постигнати различни резултати. Но не е така – резултатите са толкова близки, че спокойно може да се твърди, че в основни линии те са предсказуеми. Въведете Контрол на ума в едно училище и ще постигнете следното: ученици с по-голяма самостоятелност, в резултат на подобрената им способност сами да решават проблемите си. С други думи – по-силен аз. Това е измерено научно от д-р Джордж де Сау, бивш директор на педагогическите изследвания в Контрол на ума и по консултиране и тестване в общинския колеж на Уилямспорт, Пенсилвания.

Първият тест бе проведен през 1972 г. в средното училище „Халахан" във Филаделфия, където 2000 ученици преминаха курса Седмица преди курса и две – след него, 220 случайно избрани ученици получиха Въпросник за ученика от средното училище (публикува се от Института за тестване на личността и способностите), съдържащ около 140 въпроса които оценяват точно представата на отделната личност за себе си. После цялостната представа може да се оформи в нещо като портрет с 14 характеристики – склонност към приключения, към ентусиазъм, към самоувереност и т.н. Тестът се използва широко за консултации и изследвания.

Личностните портрети на тези 220 ученика бяха обединени в един групов портрет, който се оказа доста различен преди и след провеждането на курса по Контрол на ума. Резултати: значителни промени към засилване на аз-а самоувереност и самообладание и отдалечаване от неувереността нетърпението и отчуждението. В някои отношения учениците останаха непроменени – в равновесието между лидерство и подчиненост,

между мекота и твърдост на характера Като цяло, всичко това означаваше, че след курса учениците се самооценяваха по-високо.

Естествено, с промяната на начина на живот се променяме и ние с всеки изминат ден. Ако дадем теста на произволно избрана група и после го повторим след три седмици, пак ще констатираме известни промени. Те също са изследвани от хората, които разработват теста. Случайните промени са нещо нормално и е изчислена степента, в която настъпват. За да се оценят резултатите при учениците от „Халахан“ трябваше да се определи доколко отчетените промени превишават очакваните случайни промени. Ето какво бе констатирано;

За да настъпят случайно такива големи положителни промени в силата на Аз-а каквито са наблюдаваните след курса по Контрол на ума в училище „Халахан“, тестът трябва да бъде проведен с произволно избрана група повече от хиляда пъти -за да се достигне променената самоувереност и уравновесеност. Причината за промяната не бе случайността а курсът по Контрол на ума.

По време на курса Джо Кларк, репортер на „Дейли Нюз“, интервюира някои участници в обедната почивка. В появилата се на 27 септември 1972 г. статия той цитира 13-годишната Кейти Брейди, която от осемгодишна си гризела ноктите: „Правех го винаги, когато съм неспокойна. Когато бях в залата тази сутрин също имах желание да ги гризя, но не го направих. Само си рекох: „Не си гризи ноктите!“ Затворих очи и се отпуснах.“

Пат Айзънлор споделила че не се сбила с по-малкия си брат, нещо което едва ли би се случило преди. „Рекох си: „Няма никаква полза да му се ядосвам. Защо да се бия?“ И не се бих. Същата сутрин се отървах от главоболието си, като си поръчах да ми мине. Знам, че звучи странно, но се получи.“

Сега да сравним резултатите в това училище с две други изследвания – в „Лорънсвил“ – смесено католическо училище в Питсбърг, и в „Сейнт Фиделис“ – мъжка католическа гимназия за свещеници.

И там, както и в Далахан“, най-голямата промяна у учениците бе в силата на Аз-а. Нещо повече – тази промяна беше еднаква – във всяко училище груповият профил се подобри до степен, която би могла да се постигне случайно само един път на хиляда. Степента на засилване на уравновесеността в „Халахан“ и „Дорънсвил“ беше една и съща, а в „Сейнт Фиделис“ – по-малка. И в трите училища степента на промяна в самоувереност та, макар и различна, бе рязко положителна

Резултатите, които често са близки до гореизложените, не задоволиха напълно д-р Де Сау. Макар положителните резултати и еднородният ефект от курса да го окуражиха нещо липсваше. Тестовите с групите преди курса и две седмици след него не показваха дали ефектът е траен. Това можеше да се провери с тестове, проведени четири месеца по-късно.

Д-р Де Сау ги проведе в „Дорънсвил“ и „Сейнт Фиделис“. Резултатите го изненадаха Всички споменати характеристики -сила на Аз-а, самоувереност и уравновесеност – бяха по-добри, отколкото при предишния тест преди четири месеца веднага след обучението в курса!

В своя доклад Де Сау прави извода

„Вероятно, промените, настъпили при учениците от посочените училища в различната образователна среда, най-добре могат да бъдат оценени от гледната точка на педагог и автор на публикации като Джон Холт. Според него, много често образователният процес насажда глупост, като допринася за засилване на тревожността чувството за вина и на непрекъснатото осланяне на външната среда за одобрение или неодобрение – все условия, които водят до конформистко, невротично и робопатично поведение и не съдействат за образоването и човешкото развитие на учениците. Има

сериозни основания да се смята че същите условия са налице и в останалите институции за социализация.

Данните от цитираното изследване сочат една нова, приложима, поне от образователна гледна точка, алтернатива. Постоянен и силен фактор на промяната след курса по Контрол на ума е изместването към вътрешните опорни точки, с което индивидът открива собствената си стойност и прави значителна стъпка към самоконтрола, в противовес на това да е контролиран отвън от другите."

В повечето училища, където се преподава Контрол на ума, учителите също са канени да се включат. Причините – с изключение на една, са съвсем очевидни, като се има предвид ползата от курса. Учителите стават по-спокойни, по-търпеливи и часовете с тях са много по-леки за учениците.

Добре известно е, че учител, който очаква по-малко от учениците, получава по-малко. Обученият в Контрол на ума учител има непосредствен опит с описания от Хосе в Глава 14 „космически закон за правата на човека" с неговото общочовешко въздействие. Такъв учител не може да се присмива на нечий „умствен багаж" – той знае много добре, че всяко човешко съзнание има огромен обseg на действие. В резултат на това той е по-добър учител, дори ако учениците му никога не са чували за Контрол на ума

"Ако обаче и учител, и ученик са преминали курса в класната стая се случват невероятни неща.

Една учителка от Бъфалоу учи учениците си да се настройват на вълната на Джордж Вашингтон и други исторически личности от миналото, за да им помагат да изучават история, използвайки научените в последните часове на курса техники за разработване на случаи. По този начин те изживяват историята. А когато по-късно се явяват на изпити, учениците се настройват на вълната на учителката и получават потвърждение на своите отговори.

Друга учителка, този път в колеж, кара учениците да се настройват на вълната на различни философи, за да си обяснят неясните моменти от техните трудове. „Това помага!", казва учителката

Госпожа Джо Литъл, лектор по Контрол на ума във Вирджиния Бийч, с особено удоволствие учи деца на възраст от седем до седемнадесет. Част от опита ѝ е описан в „Деджър Стар" от Норфок (16 юли 1975], под заглавие „Ученици повишават успеха си след курс по Контрол на ума". Един от учениците вземал лекарства срещу свръхактивност. Майката на това дете казва следното: „След курса, промените бяха направо фантастични. Синът ми спря лекарствата и оценките му от средни станаха отлични. Контрол на ума му даде увереността че е в състояние да се промени."

След завършване на курса успехът на друг ученик скача от среден на отличен. Ученичка не можела да се справи с тестовете по правопис. След курса получила отличен на всичките правописни тестове и за една година способността ѝ да чете скочила от ниво за четвърти клас – на ниво за девети.

Практически е невъзможно да се сравнят завършилите курса ученици, с тези, които не са нито пък да се измери разликата между двете групи, тъй като в трите средни училища включени в тестовете на д-р Де Сау, всички ученици се записват в курса

Такава възможност възникнала в университета в Скрантън, Пенсилвания. Професор Доналд Енджел от департамента за Човешки ресурси предложил включване в курса на завършващите студенти в Консултацията за рехабилитация. Достатъчно студенти отказали да се включат, така че той и д-р Де Сау можаха да изследват различията. Те дадоха тест – подобен на онзи за средните училища но пригоден за възрастни — на 35 студенти, участвали в курса и на 35, които не са участвали.

Различията между двете групи проличали още преди курса по Контрол на ума. Онези, които решили да се включат, според теста били по-отворени към експериментирание и по-съсредоточени върху вътрешния си живот. Отказалите се от курса били по-обикновени, практични и склонни да се подчинят на правила.

Месец след курса двете групи отново направили тест и наред с първоначалните се очертали нови важни различия. Групата завършила курса била емоционално по-стабилна и зряла, по-уверена и по-спокойна.

Казано накратко, онези, които решават да се включат в курса, се различават от останалите, и заемат ли се, за тях курсът е полезен.

Макар повишаването на самооценката да е важно за всеки, то е от жизнено значение за наркомана, опитващ се да се освободи от своята зависимост. Методът Контрол на ума има ограничен опит с наркоманиите, но и той е доста поучителен.

Пол Гривас, един от директорите на Центъра по Контрол на ума в Манхатън, искал да разбере дали методът може да помогне на наркоманите. Той намерил четирима доброволци, двама – на метадон и двама – все още на хероин. За двамата на метадон курсът се оказал полезен, но зависимостта от метадона не изчезнала. При метадона се получава силна зависимост и той се използва в много програми за отказване на наркоманите от хероина. Да се скъса с метадона е физически болезнено и болките, както твърдят наркомани, са толкова силни, че те не могат да се концентрират над упражненията за Контрол на ума.

Един от наркоманите на хероин преживял семейна криза през първия ден от курса и се отказал. Вторият успял да преодолее детоксикацията и да се освободи от наркотика за няколко месеца след като завършил курса. После се обадил на господин Гривас, за да му съобщи, че пак се е върнал към хероина. Помолил да повтори курса. Господин Гривас му отделил един ден за опресняване на наученото и наркоманът пак се освободил от зависимостта. Месеци по-късно продължава да не взема наркотици, но после се преместил и господин Гривас загубил контакт с него.

Вторият опит да се помогне на наркомани чрез метода Контрол на ума бе направен в Бронкс чрез общински проект с 18 бивши наркомани, някои от които били администратори и работеха в самия проект. Преминалите курса казаха, че се контролират по-добре от всякога, а няколко месеца по-късно съобщиха, че са успели да предадат опита си на членове от семейството. Надеждни тестове преди и след курса се оказали невъзможни, защото три месеца по-късно много от участниците в първоначалната група не бяха на разположение.

Успяхме ли да научим нещо от тези два експеримента? Да, твърди Пол Гривас. Макар да липсват статистически доказателства, неговите експерименти показват следното:

Първо, методът Контрол на ума не трябва да влиза в живота на наркомана за 48 часа, а след това да го оставя на самотек. За повечето от нас методът е трайно променящо ни изживяване, но при наркоманите, където трябва да се преодолява силна, създавана с години негативна обусловеност, плюс душевна и физическа зависимост, е нужен много дълъг период от често опресняване на програмата „Дайте ми програма за рехабилитация на наркомани, където да работя, казва Гривас, и съм сигурен, че ще постигна резултати."

Второ, колкото и трудно да е надмогването на зависимостта наркоманът усвоява по-лесно упражненията за Контрол на ума в сравнение с много други хора. Причината според господин Гривас, е в това, че методът Контрол на ума използва промяна на съзнанието. Повечето хора не са изживявали подобна промяна, но наркоманът често го прави. Онова, което не е правил преди, е да влиза на полезно ниво на съзнанието, където

придобива контрол над себе си вместо да го губи. Затова методът е особено обещаващ при наркоманите.

Макар да липсват подробни изследвания в тази област, има достатъчно случаи с успешен край, навяващи на мисълта, че вратата на господин Гривас в метода е съвсем основателна

Ето един такъв случай с курсист, който сам се излекувал от зависимостта си през 1971 г. и все още е „чист“.

„Знаех, че имам сериозен проблем – бях пристрастен към хероина. Не можех да разбера как един курс, наречен Контрол на ума претендиращ наред с другото, че помага на хората да се освободят от нежеланите навици, би могъл да ми помогне, след като бях опитал повечето рехабилитационни методи. Колкото и скептичен да бях, след като опитах с психиатри, психотерапевти, ме-тадонови програми и болници, бях готов на всичко! Бях сигурен, че няма да преживея още три години – до тридесетия си рожден ден, – ако не спра да вземам хероин и ако не променя начина си на живот, изискващ до 200 долара на ден за наркотик.

„Навикът не е нищо друго, освен „отпечатък“ върху мозъчните клетки, подсилен от повторението, каза ми инструкторът по Контрол на ума. Промени програмата на нивото на причините – на несъзнателно ниво, и ще промениш модела на поведение на нивото на действията – в измерението на външната съзнателност.“ Това ми прозвуча логично, но емоционалните ми нива ми нашепваха че трябва да използвам наркотици, за да притъпя чувствителността си към живота и към негативните чувства, които изпитвах към себе си. Тогава инструкторът ни показва техника с чиято помощ човек може да промени представата си за самия себе си, като за слаба, безволева неспособна личност, в представа за уверен, самостоятелен и здрав човек.

Все още скептичен, но с проблясък на надежда, аз започнах да се променям в своето въображение на ниво Алфа. Програмирах се три пъти на ден – сутрин, обед и вечер, че до 20 юли, тридесет дни след деня на първото програмиране, ще ми изчезне завинаги всякакво желание за наркотици. През тези тридесет дни продължих да вземам наркотици, но всеки ден намалявах използваното количество, така че когато стигна набелязаната крайна дата те да са сведени до нула.

На този велик юлски ден престанах да използвам наркотици и никога повече не посегнах към тях. Беше съвсем различно от предишните случаи, когато спирах само за няколко дни и по-късно отново се връщах към тях. Сега „вътрешното“ ми чувство е, че наистина нямам желание за наркотици. Без усилие на волята без заместители, без подтискане на чувствата и желанията Стана! Най-после съм свободен!”

Алкохолизмът, друг вид зависимост, е по-широко разпространен от наркоманията и съсипва живота на много човешки същества – милиони само в САЩ. Неговите жертви също изпитват нужда да превъзмогнат чувството за безпомощност, неуспех и вина, да укрепят своята самоувереност и уравновесеност, за да си върнат по-лесно здравето.

Отговорът на тази нужда бе включването на 15 алкохолици през 1973 г. в курс по Контрол на съзнанието, като част от научно изследване, осъществено в един център за лечение на алкохолици. Резултатите се оценяваха от д-р Де Сау. Той проведе същия личностен тест, който използва по-рано и за студентите от университета Скрантън. Както и по-рано, той направи един тест непосредствено преди курса и друг – месец след него.

Най-ярката разлика при тези 15 души преди и след курса се очерта в манипулативното поведение. Появи се промяна в груповия профил – от склонност към прикрити действия, към по-голяма откровеност и прямота при преследване на целите. Вероятността от случайно настъпване на такава промяна бе едно на сто. Останалите промени, общо взето повтаряха модела, наблюдаван при учениците и студентите,



описан по-рано. Засили се Аз-ът им и самоувереността, бяха по-спокойни и склонни към нови упражнения — все безценни качества за човек, опитващ да се освободи от алкохола.

Една от най-важните промени бе намаляването на „страховата чувствителност“ или тревожността Д-р Де Сау пише: „Страховата чувствителност, с нейното високо автономно напрежение и свръхактивност, може да бъде от съществено значение за разбиране поведението на алкохолика Много е възможно алкохолиците да използват алкохола като средство в стремежа си да балансират своите психически/физически симптоми. Алкохолът, като реакция за постигане на баланса дух/тяло, в случай на заплахата може да понижи нивото на тревожност. Подобренията представя за Аз-а и способността да се овладява тревожността изглежда са сериозна алтернатива на алкохола."

Директорът на центъра описва състоянието на всеки от 15-те възпитаници на Контрол на ума шест месеца по-късно. (За да се запази анонимността им, те са обозначени само като „пациенти“, а не с имената им.)

Пациент 1: След 90-дневната рехабилитационна програма няма рецидиви. След завършване на курса пациентът от много пасивен и затворен индивид се превърна в приветлив, дружелюбен, неупотребяващ алкохол шегаджия.

Пациент 2: След курса пациентът няма рецидиви и прекрати престоя и лечението в центъра развива добро самочувствие и самоувереност.

Пациент 3: След болнично лечение пациентът няма рецидиви. След курса определено чувства напредък в програмата, Анонимни алкохолици".

Пациент 4: След болнично лечение, предшестващо курса, няма рецидиви. Курсът определено засили действието на лечебната програма.

Пациент 5: Не се наблюдават рецидиви след завършване на болничната рехабилитационна програма

Пациент 6: Няма рецидиви. Самочувствието на пациента определено се подобрява като подобренията води до стабилизиране на цялото му семейство. Подобренията се и оценките му в колежа

Пациент 7: Досега няма рецидиви. След курса по Контрол на ума пациентът спира участието си в „Анонимни алкохолици". Ясно е обаче, че той живее според философията на тази програма Подобряват се и семейните отношения.

Пациент 8: След завършване курса по Контрол на ума няма рецидиви. Семейните отношения са рязко подобрени. От жлъчен и гневен човек, пациентът се превърна в човек с дружелюбен нрав от типа „Обичай ближния".

Пациент 9: При пациентката няма рецидиви и в момента работи.

Пациент 10: Няма рецидиви. Пациентът е целево ориентиран и определено променя самоналожените ограничения, като търси възможности за по-високи постижения.

Пациент 11: След курса пациентът заявява, че животът му непрекъснато се подобрява, което личи от благополучието в семейството и успехите му в работата. Няма рецидиви.

Пациент 12: Прекарал е 12 години в програмата АА(анонимни алкохолици). След курса – един рецидив, с продължителност по-малко от час. Други рецидиви няма

Пациент 13: Няма рецидиви след завършване на болничната рехабилитационна програма След курса определено „се взема в ръце". Подобряване в сфери като работа семейство и т.н.

Пациент 14: След завършването на курса има няколко рецидива, с които се справя сам. Не е бил хоспитализиран, както е ставало преди завършването на курса по Контрол на ума.

Пациент 15: Осем години влизане и излизане от програмата АА. Четири пъти хоспитализиран преди курса по Контрол на ума. Междувременно болестта се връща няколко пъти. След завършване на курса е имал четири рецидива като при два за кратко време се е наложило постъпване в болница.

Очевидно, курсът по Контрол на ума е оказал силна помощ на всички, с изключение на последния от тези 15 алкохолици.

Разбира се, това ограничено изследване не е достатъчно, за да се твърди, че Контрол на ума трябва да се приеме като неразделна част от лечението на алкохолиците. Но подобреното самочувствие, което обикновено се наблюдава при тестовите с ученици и пациенти с психични отклонения, ясно подсказва че хората които търсят начини за подпомагане на алкохолиците, трябва да опитат с курса по Контрол на ума.

Има още едно обстоятелство, което води до нарушаване на самооценката, различно от алкохола и наркотиците, което си налагаме сами. Но това обстоятелство е още по-разпространено – бедността. Причините за бедността и начините за преодоляването ѝ се обсъждат откакто има човешко общество. Курсът по Контрол на ума не навлиза в този дебат, но може да помогне много, като внуши на бедните да се мобилизират и сами да си помогнат.

Това може да прозвучи като включване в дискусията -внушавайки на бедните да си помогнат сами, ние сякаш приемаме, че те са виновни за собствената си бедност. Това очевидно не е вярно, но всеки беден човек може да си помогне, за да се измъкне от веригите си, като открие в Контрол на ума онова, което откриват всички други – голяма способност да управлява сам собствения си живот.

Първият сериозен опит да се открие ползата от курса, като част от рехабилитационна програма в социалната дейност, е едно изследване на 41 мъже и жени, получаващи социални помощи.

Добре известно е, че човек, останал без работа, претърпява удар върху своята самооценка. Така за него става още по-трудно да измисли и осъществи изход от проблема. При интервютата съкрушеният и с понижено самочувствие кандидат за работа се държи пораженчески и по този начин удължава безработицата си и още повече понижава самооценката си. На края може да се стигне до социални помощи. Ако нещо може да прекъсне тази низходяща спирала и на практика да повиши самооценката, индивидът ще е в по-изгодно положение да си помогне сам.

Това в общи линии е замисълът на Лари Хилдор, директор на областната социална служба в Мичиган, Отава. Той изкарал курса по Контрол на ума и знаел какво може да се постигне чрез него. Единственият въпрос, който го измъчвал, бил, дали резултатите ще могат да се измерят и как биха изглеждали тези измервания.

За да разработят изследователския проект и тестовите, той и д-р Де Сау се обърнали към д-р Джеймс Моутиф от катедрата по психология на колежа „Хоуп“ в Холанд, Мичиган. Спрели се на широкоизвестния тест Денеш" за самооценка, който измерва пет аспекта от мнението на индивида за самия себе си: физически, морално-етичен, личностен, семеен и социален. Тестът се дава два пъти — преди и след курса.

Само това е достатъчно някои да приемат резултатите просто като „Ефект на Хоторн“. В средата на 20-те и началото на 30-те години на XX век Западната електрическа компания провежда широко проучване на промените в условията на труд, които биха могли да подобрят дисциплината в централата „Хоторн“ в Чикаго. Независимо от мерките на компанията, дисциплината се подобрила. Въвеждали нещо и дисциплината се повишавала. Отменяли го — тя отново се подобрявала. Заключение: било, че хората просто са доволни, защото ги забелязват и това се проявява в подобрената дисциплина.

За да се измери „Ефектът на Хоторн“, д-р Моутиф изследвал друга група от социално слаби, които не били преминали курса по Контрол на съзнанието. Те били тествани два пъти, но за разлика от групата, преминала курса в промеждутъка между тестовите не били преживели нищо особено. „Ефектът на Хоторн“ липсвал.

Завършилият курса по Контрол на ума придобили коренно различно мнение за себе си — промени, които в някои случаи превишавали случайността в степен едно към милион. Промените били съществени във всички категории: новообучените се виждали като много по-добри хора отколкото преди, и изпитвали нова увереност в способността си да решават собствените си проблеми.

Голямата промяна накарала д-р Моутиф да възкликне, че тези данни „са най-значителните, които някога е виждал“.

В доклада за изследването се казва:

„Имаше известно колебание, как една социално слаба майка затънала в мизерия, ще приеме курса по Контрол на ума с неговата оптимистична философия — „все по-добре и по-добре“. Това колебание бързо изчезна през втората седмица. Сто процента от първоначално записаните се върнаха, за да завършат курса и срамежливата тишина при която започна курсът, бе заменена от жуженето на разговори, заплашващи да превърнат сеанса в шумен митинг.

Почти всеки искаше да съобщи нещо положително... ново сближаване с децата, изчезване на хронично главоболие... понижена фрустрация, намаляване на теглото. Една лъчезарна млада майка, прилагайки техниката Огледало на съзнанието, бе открила отговор на въпроса как да си намери работа — видя ръка, която пише чек. На следващия ден тя получи работата, за която винаги бе мечтала.“

Обикновено психическото състояние, понижена самооценка вкарва човека в затвора — в него той загубва и съвсем оскотява; и пак психическото състояние е онова, което го води до бързото му връщане обратно в затвора. Свободата, която методът Контрол на ума може да даде на един затворник, е от същия вид, като тази, която получаваме всички ние: разчупването на психичните ограничения, проявяващи се при мнозина от нас, които са „отвън“ — главоболия, язви, безсъние и провал в работата, а при затворниците — допълнителни стени и решетки

Ограниченият опит на Контрол на ума в затворите показва, че с негова помощ се създава среда която не е толкова брутална Времето, прекарано зад решетките, вече не е поредица от празни часове, откраднати по законен начин от живота на индивида а истински богат живот — часове на израстване и себепознание. Методът Контрол на ума не е в състояние да превърне затвора в щастливо отшелничество, но може да го направи по-цивилизовано място, в което човек се усъвършенства.

Макар да не са правени статистически изследвания, личният опит на затворниците и на техните надзиратели е доста красноречив. Лий Лозъуик, по времето когато е местен координатор на Контрол на ума в Ню Джърси (той напуска в началото на 1976 г, и основава духовно общество „Ом“), седем пъти провежда курса в щатския затвор Рауей — четири пъти с около шестдесет затворници и три пъти — с персонала на затвора

„Няма съмнение, споделя той, за ползата, която извличат от курса затворници и персонал. Това може да се види по лицата им.“

Служителите били така смаяни от ефекта на курса, че на затворниците, учещи за диплома от колеж, били отпуснати нужните кредити.

Роналд Горайеб, наследил поста на господин Лозъуик, предложил курса на десет затворника от затвора Пасаик в Ню Джърси. Един отпаднал, тъй като бил освободен и искал да се върне, за да го завърши, но администрацията не му разрешила Друг поискал възможност за усамотяване след курса за да медитира — администрацията се съгласила

Трети, с техниката на мисловния екран, програмирал да си намери работа като излезе на свобода И си намерил – тя му била нужна, за да го пуснат условно.

## 19 ГЛАВА

### Контрол на ума в света на бизнеса

Представете си, че вярвате в закона на Мърфи<sup>2</sup> - „Ако нещо може да се обърка, то ще се обърка и то в най-лошия възможен момент“ – а после изведнъж откривате, че такъв закон няма. Напротив, съществува космически Закон за правата на човека, за който пише Хосе. Чувствате се по-щастливи, защото наистина сте по-щастливи.

Много от завършилите курса по Контрол на ума твърдят, че това се е случило в професионалния им живот. Търговецът открива че клиентите му са по-дружелюбни; ученият внезапно намира отговори на заплетените въпроси; професионалният спортист постига подобри резултати; безработният си намира работа; работещите харесват повече работата си.

„Когато в компанията се срещам със завършили курса, споделя Майкъл Хигинс, 44-годишният директор на отдел „Кадри“ в завода „Хофман-Ла Рош“ в Нътли, Ню Джърси, откривам в тези хора трайна положителна нагласа и жизнерадост. И това е нещо постоянно.“

„Хофман-Ла Рош“ е един от световните гиганти във фармацевтичната промишленост.

„Може да се изненадате, защото ние произвеждаме транквиланти, казва Хигинс, но сме отворени за алтернативни средства за постигане на по-добро психично здраве. Това беше един от нашите мотиви да изследваме метода Контрол на ума още през 1973 година.“

Друг мотив за това изследване е констатацията на господин Хигинс, че малцина от най-добрите служители на която и да е компания дават от себе си всичко, на което са способни. Резултатите от курса го накарали да планира пилотен проект, подкрепен първоначално от компанията, който впоследствие, благодарение на неговия успех, да стане самостоятелен. Той обявил плана, подписан за едно денонощие от 50 души, и се обърнал към преподобния Албърт Горайеб, пастор на църква в близкия град Патърсън, един от най-харизматичните лектори на Контрол на ума.

Планът успял. Три години по-късно в предприятието повече от триста души са завършили курса – висши служители, учени, секретарки, инженери, лаборанти и мениджъри. Някои са се включили на разноска на компанията, други си платили сами.

„Смаян бях най-вече от изследователите, включили се в курса. Отначало те бяха най-скептични, а после станаха най-ентусиазираните участници“, казва господин Хигинс.

Ето някои коментари на възпитаници на курса от „Хофман – Ла Рош“, публикувани в заводския вестник „Инсайд Рош“:

Директор по пласмента: „Курсът ми даде ново самочувствие и чувство за значението на работата с колегите. Прилагам наученото, като се опитвам да развия способността си да канализирам интересите и успехите си, като губя по-малко време и усилия.“

Помощник биохимик: „Промени се цялата ми психична нагласа в резултат на това съм убеден, че добрите неща наистина стават, когато гледаш на живота позитивно. Невероятно е колко топлина протича между двама души, когато са добронамерени и толерантни помежду си.“

---

2 Вж. „Законът на Мърфи“ от Артър Блох, серия „Оракул“ на ИК „Кибеа“ -Бел. ред.

Началник „Кадри“: „Това е едно от най-хубавите неща, които са ми се случвали, и смятам, че е привилегия да можеш да се запишеш в курса Като набляга на позитивното мислене, методът ми помогна да постигна вътрешен мир и да повиша своята увереност.“

Ръководител на цех: „Психически се чувствам по-добре -не се тревожа толкова, не приемам всяко нещо като спешен случай. Научих се да релаксирам и да контролирам главоболията си= Ключът за успеха е вярата“

Старши системен анализатор: „Повишава се увереността и общото чувство за благополучие. Курсът ни учи как да различаваме отделни страни на нашата природа които обикновено са пренебрегнати. Например, програмата повишава чувствителността към другите хора и към нашата собствена интуиция, която обикновено рационалния ум отрича“

Дидиа Банк Инк" (Банка за идеи) в Чикаго е предприятие, създадено с помощта на Контрол на ума. Това е кооперативна фирма на хора, завършили курса, чиито изобретения имат търговска стойност. Начинанието започва, когато Ричард Хероу, отговарящ за курсовете в района на Чикаго, предложил да се реши сложен маркетингов проблем с помощта на интуицията родена в Алфа и Тета ниво. Хероу, който имал зад гърба си десетгодишен опит в маркетинга намерил отличен отговор на въпроса Бил работил по проблема цели десет години. Завършилият курса по Контрол на ума също се домогнали до отлични решения, при това само за десет минути.

„Очаквах нещо подобно, но не бях подготвен, че нямащи отношение към техниката хора ще намерят подобри отговори на техническите проблеми, отколкото експертите. Те не се ограничават в рамките на логиката и опитват повече възможности.

Стигнах до заключението, добавя той, че общият интелект на двадесет души, влезли в нивото си и отключили творческото си въображение, е хиляди пъти по-полезен от интелекта на двадесет души, опитващи се да намерят по свой път решение на проблема“

С помощта на същите методи за решаване на проблеми той изобретява и патентова нов начин за производство на предварително напрегнат стоманобетон. Възпитаниците на Контрол на ума започнали да носят своите идеи, като търсели ноу-хау за предлагането им на пазара.

„Така се роди „Банката за идеи“обяснява Хероу.

Досега тя има повече от осемнадесет изобретения, които вече са на пазара или са готови за пазара и още много – в процес на подготовка. Едно от тях е „листостърган“ – приспособление към градинската косачка което превръща листата в тор. Фирма пласираща продукти чрез телевизията закупи два милиона и половина от тези устройства. Друго изобретение е самозалепваща се кръпка, която вместо да бъде невидима, привлича погледа. Тя е оцветена и има форма на буболечка.

Компанията се събира веднъж месечно за решаване на проблеми чрез медитация. В нея членуват хора чиито идеи имат потенциал да носят печалба. Членовете плащат първоначална такса и малък месечен членски внос, като си разделят печалбите.

Друга делова група, основана от завършили курса по Контрол на ума в района на Чикаго, беше един инвестиционен клуб. Борсов посредник решил, че способността му да се движи напред и назад във времето може да се използва за подбиране на акции. Ако докато медитираш, видиш в бъдещето повишаващи цената си акции, купи ги сега и ги продай в бъдеще. Планът харесал на г-н Хероу и се сформирал клуб. Г-н Хероу, брокерът, и другите членове били въодушевени, но не много уверени. Методът е решил широк спектър от проблеми, но, доколкото се знае, не може да предсказва точно повишаването и понижаването на цените на Уол Стрийт.

Водени от този здрав скептицизъм, членовете „стискали“ парите си през първите шест месеца на редовните седмични опити.

Всяка седмица брокерът посочвал имената на десет вида акции. Членовете, влизали в Алфа ниво и се визуализирали след тридесет дни в бъдещето. Те се виждали да седят в офис на брокер или да четат вестник, научавайки движението на цените на фондовата борса. Когато се връщали в Бета или настоящето, техните открития били подлагани на гласуване. Ако гласовете били 1.5 към 1 в полза на определени акции, купували, макар и само „на книга“.

Още в началото възникнал един проблем. Членовете трябвало да научат, че бодрият оптимизъм, присъщ на завършилите курса, често е лош съветник за случващото се на фондовата борса. Отначало визуализирали как всички акции се покачват. Скоро обаче се научили да правят „удари“. Портфейлът на групата започнал да показва резултати над средното за борсата ниво. •

Появил се друг проблем. С нарастващ ентусиазъм вложителите-екстрасенси започнали да събират данни за избраните от тях акции и ставали все по-информирани. Те включвали тази обективна информация в медитацията и печалбите им „на книга“ започнали да падат.

Решението на проблема било да се даде на всеки вид акции кодиран номер, за да не знаят участниците кои акции изследват по екстрасензорен път. Резултатите се подобрили и отново надминали средните за пазара Шест месеца след като се доказало, че обучените екстрасенси могат да предусетят движението на фондовия пазар, било време да се заложат истински пари.

Преходът от пробно участие към истинско инвестиране минал гладко. Членовете получили реални печалби. Когато пазарът паднал, падали и техните акции, но като цяло не колкото него. Когато пазарът се качвал, повишавали се и техните акции, дори повече отколкото пазарът като цяло. След около година обаче станала засечка. Пазарът паднал повече, отколкото се качвал. Портфейлът на групата също понесъл загуби, но не толкова големи. Загубите поохладели гордостта на групата от успеха, който жънела на пазара

Всеки опитен инвеститор ще ви каже, че пари могат да се спечелят, вместо да се губят, точно когато пазарът върви надолу. Просто продавате акции сега, макар и да ги нямате, а когато цената им спадне още повече, купувате ги от някого и ги доставяте на вашия купувач. Съвсем законно е, но това означава да печелите за сметка на загубите на друг, или казано по друг начин – да влагаш пари в лоши новини, нещо, което не допада на завършилите курса по Контрол на ума. И клубът се разпаднал.

Докато пиша сега пазарът отново се вдига и г-н Хероу твърди, че дейността може да се възстанови.

Неговият интерес към ползата от Контрол на ума в бизнеса се разпростира и в спорта който, според неговите думи, е също бизнес като пласирането на нови продукти и инвестирането във фондовия пазар. Може би сте чули, че доста играчи от „Уайт сокс“ от Чикаго са се включили в курса Това бе широко отразено по телевизиите през лятото на 1975 г. -програмата „60 минути“ на Си Би Ес и „Тудей“ на Ен Би Си. Това беше дело на г-н Хероу.

Когато бейзболният сезон беше закрит, той сравни резултатите на играчите преди курса (1974) и след курса (1975]. Всички имаха подобрение, повечето -значително.

Най-запалени сред възпитаниците на курса са търговците. „Влизам в моето ниво и си представям успешна среща Резултатите са забележителни. Всеки месец си казвам, че ще спечеля X долара като си поставям все по-висока цел и непрекъснато успявам.“ Това са думи на търговски посредник на една от най-престижните компании на Уол Стрийт. Вицепрезидентът на неголяма стоманодобивна компания споделя: „Казвам си:

„Ще продам на този човек!" и става Сега препоръчвам курса на моите търговци, на партньора дори на децата ми. Мисля, че всеки може да има полза от него и не само в работата си, но и в личния живот."

Ако става въпрос за постъпили съобщения от завършили курса най-внушителен е броят им за резултатите при търсене на работа Вероятната причина – наред с другите фактори, като самочувствие да търсиш по-добра работа, по-голяма увереност при интервютата за работа които сами по себе си могат да обърнат нещата в полза на кариерата на индивида – е спокойната увереност, която курсът дава на участниците.

Фотограф с жена и две деца неочаквано загубил работата си и писал на своя лектор:

„Ако това се беше случило преди пет години, щях да вляза в най-близкия бар, с пълно основание да се напия до козирката и да лея сълзи в бирата на безработния до мен.

Сега след като изкарах курса по Контрол на ума и съм в състояние да прогонвам облаците, за да правя снимки от въздуха без сенки по земята, когато раните и порязванията ми се лекуват незабавно, когато откривам десетки загубени предмети, само като погледна екрана си, въобще не се разтревожих дали ще мога да си намеря друга работа.

Единственото, което направих, бе да вляза в моето ниво – видях се в колеж, което ми се стори глупаво, защото аз имам колежанска диплома. Проучванията обаче показаха, че по силата на определен закон, имам право на 400 долара плюс 300 - обезщетение за безработица, което общо прави 700 – с 200 долара повече, отколкото печелех, когато работех. Освен това, можех да сътруднича на Асошиейтид прес, на ЮПИ и на списанията"

Друг човек, току-що завършил курса по Контрол на ума, се възстановявал след загуба на работата си. Той се обадил ядосан на Хосе и рекъл: „Сега ми кажи нещо за Контрол на ума!" Хосе му казал спокойно да продължи да работи с мисловния си екран и другите техники. Три дни по-късно човекът отново се обадил на Хосе, но бил в коренно различно настроение. Току-що си бил намерил работа с три пъти по-голяма заплата от предишната

Може би най-ярко е преживяното от мъж и жена които отварят заключени сейфове, по искане на собствениците им. Ето как го правят: Единият се пренася мислено в лабораторията си, предизвиква ярък мисловен образ на сейфа и неговия собственик, после се връща във времето и наблюдава отблизо как човекът отваря ключалката на сейфа Другият, в ролята на ориентатор, внимателно записва извикваните цифри. По-късно, на ниво Бета екстрасенсът посещава дома и отваря сейфа пред смаяните, благодарни собственици. Екстрасенсът, лицензиран ключар от Средния Запад, получава често повиквания за отваряне на сейфове от собственици, които са забравили комбинацията.

## **20 ГЛАВА**

### **А сега накъде?**

След първия ви успех с помощта на Контрол на ума ще започне вашата одисея от себеоткрития. Ще научавате за себе си само хубави неща Накрая, когато всичко работи за вас, както е написано от Хосе в неговите глави, пред вас ще се открият няколко пътя за бъдещо развитие.

Можете чрез книги, приятели или други курсове да опитате други техники и да разширите психическите инструменти, с които разполагате. От друга страна когато чудесата станат нещо обикновено и възторгът от новооткривателството изчезне, можете да се отпуснете и да се озовете там, където сте били в началото. Или,

откривайки, че една от техниките на Контрол на ума работи по-добре от другите, да се специализирате само в нея и да я превърнете в надеждна част от своя живот.

Никой от тези пътища не е най-добрият за вас.

Ако започнете да търсите други техники, ще откриете много, които вършат работа. Възможно е да попаднете на такива, които вече са изследвани от Хосе, но той ги е изоставил, заради други, които е включил в курса си. Хората които стават колекционери на техники, отнемат от времето си за усъвършенстване на полезните техники до най-висока степен. Повече по този въпрос – по-нататък.

Ако възторгът ви спадне и занемарите практиката на Контрол на ума, няма да сте първият. По-важното е, че спадът на възторга не е особена загуба. Хосе констатира, че веднъж придобитият опит от курса никога не изчезва напълно и при нужда може да се възстанови.

Повечето възпитаници се спират на един конкретен метод, който им върши най-добра работа. Колкото повече го използват, толкова по-добри са резултатите. Има обаче и четвърти път, който е по-добър от тези три.

Контрол на ума е създаден след внимателен подбор на психически упражнения и техники, които се подпомагат едни други. Да се пренебрегне едно, защото не ви върши работа както някое друго, означава да се пропусне възможността за истинско и цялостно развитие. Контролът на сънищата засилва способността ви да работите върху мисловния екран; мисловният екран прави контрола на сънищата по-надежден и ярък. Курсът и главите, написани от Хосе, са част от едно цяло; цялото е доста по-голямо от частите.

Все пак, вие можете да се чудите накъде да продължите, след като сте практикуващ всичко и сте постигнали добри резултати.

Само успешното прилагане на Контрол на ума не е достатъчно. Пред вас винаги съществуват степени на контрол и тънкости на опита.

Веднъж един курсист попитал Хосе: „Кога човек разбира, че е постигна.! всичко, което е възможно в Контрол на ума?“

„Когато можете да превърнете проблемите си в проекти и накарате тези проекти да се реализират по желания от вас начин“, отвърнал Хосе. После се замислил за миг и добавил: „Не... нещата са още по-дълбоки. Когато осъзнаеш с какви невероятни способности сме родени, когато се убедиш чрез своя опит, че тези способности могат да се използват само градивно, разбираш, че зад присъствието ни на тази планета се крие едно величие и цел. Моето мнение е, че целта, на която трябва да служим, е да се развиваме и тази еволюция сега е наша собствена, лична отговорност. Мисля, че по този въпрос повечето хора не изпитват особена вяра. Колкото повече практикувате метода за Контрол на ума толкова по-силна става вярата ни, превръщайки се в „твърда убеденост.“

Очаква ви тъкмо това дълбоко изживяване - „твърдата убеденост“, че зад всяко нещо има добра цел. В Контрол на ума това не идва като мистичен проблясък след години на медитация в усамотение. То се проявява съвсем скоро и се дължи на по-ефективния живот, който водите ден след ден -като се започне от дребните неща и се свърши със съдбовните събития.

Нека вземем за пример малка случка, като онези, които новите възпитаници на Контрол на ума могат да изпитат, и да видим как тя се превръща в стъпка към изграждането тази „твърда убеденост“. Първото нещо, което направил един наскоро завършил курса човек при прибирането си от отпуска, било да извади филма от апарата и след това да рови из багажа за Втората заснета лента. Не могъл да я намери. Загубата не била голяма но го подразнила, там била документирана първата седмица от ваканцията



Човекът влязъл в нивото си и отново изживял момента, когато заредил филма в апарата. Но на мисловния си екран виждал само апарата върху масичката за кафе, където бил заредил първия филм, а не втория. Останал в нивото си и преминал през отделните моменти на снимките, но пак не виждал презареждане на апарата. Там упорито се явявала масичката за кафе.

Убеден, че мисловният екран не действа, той дал единствения филм за проявяване. Когато го взел обратно, той съдържал всички снимки, които бил направил от началото до края на отпуската. Втора лента просто нямало.

Колкото и дребна да е наглед тази случка, това била първата конкретна причина, извън класната стая, курсистът да повярва по-силно на своето съзнание. След още няколко такива случки, а после и след няколко по-значителни, при които той е помогнал не само на себе си, но и на друг човек, виждането му за самия него и за света наоколо се променя. Животът му също ще се промени, защото той ще достигне границата на „твърдата убеденост“.

Междувременно е възможно да постигне и нещо подобно на описаното по-долу: Курсист, практикувал няколко месеца Контрол на ума, имал дъщеря, алергична към двете котки на семейството. Щом играела с тях, започвала да киха и да получава обриви. Бащата си поставил задачата да реши проблема. По време на медитация, в продължение на седмица си представял решението. То било следното: дъщеря му играе с котките, диша леко и не получава обрив. Един ден в реалния живот виждал онова което само си представял. Дъщеря му престанала да бъде алергична към котките.

И в двата случая бил използван мисловен екран. И двата са се оказали успешни и вие можете да се запитате има ли смисъл да се занимавате с други техники?

В първия случай, ако курсистът беше научил единствено как да използва мисловния екран, нищо чудно да можеше да постигне същите резултати – да помисли, че просто си спомня нещо забравено и че Висшият разум не е замесен, което съвсем не е сигурно.

Вторият случай обаче включва по-широк спектър от придобити в курса умения – влизане в нивото, визуализация, ЕСП с цел телепатично лечение, контрол на сънищата и разработване на случаи, така че в пълна мярка да се очаква осъществяване на желанието и вяра.

След дълго упражняване вашият ум ще започне да се движи „по прекия път“. Той ще стане чувствителен към слаби сигнали по важни въпроси и ще ви ги предава без да е нужно сами да ги търсите. Вероятно по този начин бе спасен животът на една жена, завършила курса. Една сутрин, преди да тръгне за работа тя медитирала, като с помощта на мисловния си екран се опитвала да оправи малък проблем в службата, когато на екрана ѝ се появило голямо Х и закрило онова което тя се опитвала да си представи. После блокирало и другите образи, свързани с работата ѝ. Силно предчувствие ѝ казало да не ходи в офиса през този ден и доволна тя си останала вкъщи. По-късно разбрала, че ако била отишла на работа, щяла да попадне на въоръжен грабеж, при който няколко души били сериозно ранени. Това е видът информация, която се получава обикновено от програмираните сънища, но тя използвала мисловния си екран и информацията дошла чрез него.

Ето още един случай, при който съзнанието е толкова обучено, че в критичния момент се подчинява на възпитаника без да трябва да влиза в Алфа ниво. Голяма част от събитията описани в писмото по-долу, са потвърдени от деветима свидетели.

„В сряда се връщах от пазар и ръцете ми бяха пълни с торби. Отворих вратата-мрежа, която се хлопна обратно, преди да успея да отключа вътрешната врата. Нетърпеливо бутнах вратата с все сила. За мой ужас, тя се върна мигновено и дръжката

се заби в ръката ми под лакътя. Пуснах торбите и бавно извадих дръжката от ръката си. Видях слоевете тъкан на една дълбока рана

После започна да тече кръв, която изпълни раната и преля надолу. Нямах време да изпитам слабост. Вместо това се концентрирах върху спирането на кръвта. Обзе ме прилив на радост, когато кръвенето спря – направо не вярвах на очите си!

Докато промивах раната, почувствах първите болки. Седнах на земята и влязох в нивото си, опитвайки се да разбера дали да отложим пътуването си до Бостън заради среща на Контрол на съзнанието с Майор Томсън или да отида на лекар. Почувствах силен порив да отида в Бостън, а също така и силна нужда да изпитам вярата си, че съм се научила да контролирам болката

Докато пътувах, работех непрекъснато върху болката. Но по време на лекцията тя толкова се усили, че едва се търпеше. Изпитвах вина че не мога да следя лекцията и все пак на другия ден можех да я повторя дума по дума

Докато изпитвах ужасната болка не спирах чрез ЕСП да викам за помощ. Изглежда Марта чу моя зов, защото след лекцията, когато всички тръгнаха да пият кафе, тя настоя да види „порязаното“. Когато махнах превръзката, раната все още беше отворена. Парче месо се бе откъснало, докато вадах дръжката и кожата наоколо беше моравочервена. Тя отиде да доведе помощ след като разбра къде е най-близката болница и се върна с Денис Сторин. Казах, че не искам да постъпвам в болница. Исках Денис да се опита да ми помогне и се оттеглихме в един тих ъгъл, където той влезе в нивото си.

Щом започна да въздейства на раната, божата стана толкова силна, че аз също трябваше да вляза в своето ниво. Денис започна да съшива разкъсаната тъкан милиметър по милиметър и пръстите му сякаш изсмукваха болката на големи вълни. Раната беше толкова чувствителна, че ми идваше да крещя! Опитах се да се концентрирам и да прогоня болката – многократно изпращах призови за помощ до Денис и себе си, успешно преборвайки се с желанието, възникнало в Бета, да му кажа да спре, за да отида в „Бърза помощ“. Много исках да успея.

Стори ми се, че след няколко часа болката започна да утихва. Отначало чувствах, че намаля с десет процента, после с около петнадесет. Когато Денис ме попита как съм, една четвърт от болката бе изчезнала.

Докато продължавахме, вътрешната тъкан зарасна. После, когато и външните слоеве започнаха да се възстановяват, болката се усили. Въпреки че бях концентрирана над лечението, имах леко усещане за движещи се наоколо хора — особено за човек, който стои зад мен и отнема част от болката в миговете, когато най-много се нуждаех от това. Чувствах силна благодарност. После започвах следващите вълни и аз се съсредоточих, за да се справя с тях.

Заехме се със затварянето на най-дълбоките слоеве на раната. Почувствах как хората образуваха кръг около нас, за да ни дадат сила. Усещах как енергията нахлува в мен – тя почти ме вдигна от стола.

Денис също я чувства и с помощта на останалите оздравителният процес протече много по-бързо. Някои от хората в кръга по-късно ми казаха, че виждали как раната се затваря, че подпухналата тъкан спада, че кожата от болезнено лилаво-червена става червена розова и на края двата горни слоя се съединяват като съвпадащи части от пъзел.

Когато се върнахме на мястото, където беше паркирана колата ми, приятелите ми поискаха да ме откарат в Уоруик – страхуваха се раната да не се отвори, докато сменям скоростите с лоста. Но аз отказах. Знаех, че ще се прибера у дома жива и здрава. Така и стана – и то без никаква болка!

На следващата сутрин се събудих в отлична форма. Ръката си чувствах, сякаш се бях била – никога не са ме били, но си представях, че усещането е нещо подобно! Не

чувствах болка и раната изглеждаше чудесно. Седнах в леглото и видях нашия красив свят, окъпан в ярка слънчева светлина. Имах чувството, че съм се преродила!"

Както виждате, ако продължите да изследвате възможностите на своя ум, ще получите безценна отплата В това отношение, твърди д-р Уилфред Хан, директор по научните изследвания в „Контрол на ума“, всеки завършил курса се превръща в ръководител на своите собствени изследвания.

„В кое друго изследователско поле, пита той, може да се mine без скъпи лаборатории и най-ново оборудване? Най-съвършеният изследователски инструмент, разработван някога – толкова забележителен, че като помисля за него, изпитвам страхопочитание – е на мое и ваше разположение двадесет и четири часа на ден — нашето съзнание. Следователно, всички ние можем да ръководим изследванията.

Сега ние имаме едно важно преимущество – за първи път в историята на модерната наука на екстрасензорните изследвания се гледа с уважение. Силно снижена е опасността сериозни изследователи да бъдат обявени за безотговорни мошеници, какъвто е случаят с Хосе в началото на работата му.

Опасността обаче, не е изцяло елиминирана. Има лекари, които се учат да прилагат метода Контрол на ума в своята практика, учени, които с помощта на Контрол на сънищата разработват нови продукти, мъже и жени от всички сфери на живота – някои са описани анонимно в книгата – които казват: „Не използвайте името ми. \_ Приятелите ми ще ме помислят за откачен."

Това се случва все по-рядко. Стотици хиляди хора, завършили курса по Контрол на ума, с гордост говорят за онова, което постигат благодарение на курса Уважавани медицински списания публикуват научни и клинични доклади за парапсихично лечение и за взаимодействието ум-тяло. Мъже и жени с публична известност – като членовете на отбора „Уайт сокс" от Чикаго и изпълнители като Каръл Лорънс и Маргарет Пиаца (за които вече стана дума), Лари Блайдън, Селест Холм, Лорета Суит, Алексис Смит и Вики Кар – споделят открито своя опит с Контрол на ума

От тук нататък — накъде? По дългия път на само-познанието. С всяко ново откритие ще се доближавате до целта на най-висшия изследователски проект, формулиран от Уилям Блейк:

*Цял свят да съзреш в една песъчинка, в дивото цвете – райски екстаз, безкраят в дланта ти да легне чинно, да побереш Вечността в един само час.*

## **Приложение**

### **КУРСЪТ по КОНТРОЛ НА УМА И НЕГОВОТО ОРГАНИЗИРАНЕ ХОСЕ СИЛВА**

Сега вече знаете какво представлява Контрола на ума и какво постигат с негова помощ стотици хиляди мъже и жени. Тъй като движението е широко разпространено и придобива все по-голяма популярност, не е възможно да ви разкажем за постигнатото от всеки курсист.

Ако познавате хора, завършили курса, вероятно сте чули най-различни разкази за ползата от него. Някои го използват за здравето си, други – за да учат по-лесно, трети — в бизнеса и в семейните отношения; мнозина пестеливи на думи хора с негова помощ помагат на свои познати.

При това разнообразие от приложения, вероятно се питате дали курсът е различен при различните лектори. Не, той е един и същ по цял свят. Колкото и различни да са лекторите -така както се различава един министър от бивш борсов посредник- и въпреки голямата свобода, с която им е позволено да провеждат курса, психическите тренировки и упражнения, както и резултатите остават едни и същи.

Различни са наистина личните нужди на хората, които се включват в курса. Не всички имат едни и същи проблеми, едни и същи потребности. След завършване на курса всеки човек се насочва към онези елементи от обучението, които въздействат най-пряко на проблемите, които самият той иска да реши.

По-късно при възникване на други проблеми, се включват в действие други, дълго пренебрегвани елементи от курса. Техниката не се забравя и при нужда бързо се възстановява. Ще се уверите в това, когато препрочетете и приложите на практика упражненията в глави 3-14 и по-късно ги преговорите. Въпреки глоба, не е изключено да се изкушите да си кажете; „Проблемът е този и този и ще се концентрирам върху него.“ Курсът и разгледаните 6 посочените глави елементи, се допълват смислово, което е изследвано чрез разнообразни проучвания и дълъг опит. Един наглед несвързан елемент подсилва всички останали, включително и онзи, който най-много ви интересува.

Написаните от мен глави тук не включват част от онова, което се научава в курса при лицензиран лектор. Сигурно се чудите, дали така не се променя курсът. Промените са в две посоки: скоростта, с която овладявате материята, е значително по-бавна — при работа с книгата са нужни седмици, а в класната стая — 48 часа. Второ, при работа в група се получава обмен на енергия, което е основна част от върховното изживяване, за което прочетохте. Аз ви водех през цялото време и вие ще можете да правите всичко, на което е способен и завършилият присъствен курс по Контрол на ума.

Причината, поради която някои елементи не са включени, не е да се скрие от вас каквото и да било, а просто защото за тях са нужни обучени лектори.

Много курсисти откриват, че упражненията и психотренингът се затвърждават значително, като се повтаря курсът доста време след първото участие. Подканяме курсистите да се включват повторно (безплатно) и в резултат 10 до 20 процента от участниците го повтарят. Мнозина твърдят, че изживяването е още по-силно при второто включване в курса. Ако тепърва ще ходите на курс, за вас още първия път изживяването ще бъде по-дълбоко, защото ще умеете да прилагат техниките, описани в книгата.

Ето, накратко, как протичат курсовете по Контрол на ума.

Първи ден — сутрин

9.00 Обща лекция, даваща представа за целия курс. 10.20 Почивка за кафе.

10.40 Въпроси, отговори, дискусия; после подробен разбор на първата медитация.

11.30 Лекторът за първи път въвежда курсистите в нивото за медитация — Алфа ниво. Те могат да се въртят или почесват, макар че на това и на по-дълбоките нива тялото изисква по-малко внимание, тъй като се отпуска, особено когато се преживява „идеалното място за релаксация“.

12.00 Почивка за кафе.

12.20 Лекторът отново въвежда курсистите в медитация на по-дълбоко ниво, но все още в обсега на Алфа.

12.50 Въпроси и отговори и споделяне на преживяното от курсистите.

13.00 Обедна почивка.

Първи ден — следобед

14.00 Лекторът говори за съставните елементи на материята — атоми, молекули и клетки и за еволюцията на човешкия мозък. Подробно се обсъжда необходимостта от „прочистване на съзнанието“, (виж Глава 8).

15.30 Почивка за кафе.

15.40 Подробно се обяснява третата медитация, както и по-бърз начин за достигане на Алфа ниво.

16.10 Курсистите влизат в още по-дълбоко ниво на съзнанието и постигат по-голяма физическа релаксация.

16.40 Почивка за кафе.

17.00 Четвъртата медитация затвърждава предишните три и подготвя за следващата, когато се преминава към динамична медитация и техники за разработване на случаи.

17.30 Курсистите, много от които се чувстват по-спокойни от когато и да било, споделят своя опит и поставят въпроси.

18.00 Вечеря.

Първи ден – вечер

19.00 Описват се три техники за решаване на проблеми: как да спим без приспивателни, как да се будим навреме без будилник и как да преодоляваме сънливостта и умората. Следва дискусия. 20.20 Почивка за кафе.

20.40 По време на петата медитация лекторът помага на курсистите да научат тези техники, докато са в Алфа и Тета ниво.

21.10 Лекторът представя дневния ред за втория ден, после описва техниките за програмиране на сънищата и справяне с мигрената и главоболието от напрежение. Поставят се въпроси и следва дискусия.

22.10 Почивка за кафе. 22.30 Денят завършва с шестата медитация, при която курсистите са се научили да медитират на дълбоки нива на съзнанието и да използват тези нива за релаксация и решаване на проблеми. Втори ден—сутрин

9.00 Лекторът накратко описва предстоящото за деня и обяснява как се създава и използва мисловният екран (Глава 3)- После лекторът демонстрира умението си да създава закачалки за паметта (Глава 5). 10.30 Почивка за кафе.

10.40 Обяснява се упражнението за памет и подробно се описва следващата медитация.

11.00 Седма медитация, по време на която, с помощта на ускореното заучаване (Глава 6), курсистите започват да запаметяват „закачалките“ на паметта и да създават мисловен екран.

11.40 Почивка за кафе.

12.00 С кратка лекция курсистите се запознават с метода на трите пръста и как да го прилагат за по-добро запаметяване (Глава 5) и за ускорено заучаване. 12.15 Осмата медитация подготвя курсистите за техниката на трите пръста и ги учи как да я използват. Втората сутрин завършва с обща дискусия на постигнатото до този момент.

13.00 Обяд.

Втори ден – следобед

14.00 В началото се обяснява един от ключовите методи на Динамичната медитация за решаване на проблеми, „Огледалото на съзнанието“ – това е усъвършенстван мисловен екран. Обсъжда се още и едно задълбочаващо упражнение – левитация на ръцете и метод за контролиране на болката – „обезболяваща ръкавица“. Следват въпроси и отговори.

15.20 Почивка за кафе.

15.40 Отново въпроси и отговори, последвани от девета медитация, по време на която курсистите усвояват метода „Огледало на съзнанието“. Следва дискусия.

16.40 Почивка за кафе.

17.00 Десетата медитация е най-дълбоката дотук. При тези нива се затвърждават „закачалките на паметта“, курсистите упражняват левитация на ръцете и „обезболяващата ръкавица“. Във времето за дискусия главно се споделя опит.

18.00 Вечеря!

Втори ден – вечер

19.00 Лекция-дискусия върху различните виждания и изследвания за прераждането. Обяснява се техниката „Чаша вода“, като метод за програмиране на сънища за решаване на проблеми.

18.20 Почивка за кафе.

18.40 Няколко минути за въпроси, след което курсистите заучават техниката „Чаша вода“. 21.10 Лекторът обяснява как с помощта на Контрол на ума се премахват нежеланите навици (Глава 9). 21.40 Почивка за кафе.

22.00 Лекторът прави преглед на предстоящото през третия ден и след няколко минути за въпроси и отговори започва единадесетата медитация за контрол на навиците. Накрая, с помощта на курсист, лекторът показва как на следващия ден ще се разработват случаи. Курсистите напускат релаксирани и с нарастващо чувства за благополучие.

Трети ден – сутрин

9.00 Този натоварен ден започва с обсъждане на множеството разлики между Контрола на ума и хипнозата, особено по отношение на духовното измерение, в което курсистите ще действат. Въпроси и отговори. 10.20 Почивка за кафе.

10.40 На курсистите се казва, че им предстои да действат като екстрасенси и като първа стъпка ще се проектират от мястото, където се намират, в собствения си хол, а след това в южната стена на същата стая (глава 12).

10.55 В особено дълбока медитация курсистите преживяват ярка ефективна сетивна проекция в своя хол и в южната му стена.

11.40 Почивка за кафе, по време на която курсистите се запознават с металните кубчета (глава 12).

12.00 Лекторът обяснява, че курсистите ще се проектират в металните кубчета с цел определяне на опорни точки. По време на тринадесетата медитация, те ще усетят цвета, температурата, мириса и звука на метала, при почукване. Следва оживено споделяне на опита.

13.00 Обяд.

Трети ден – следобед

14.00 Лекторът обсъжда две нови изживявания, очакващи курсистите – проектиране в живи растения и целенасочено преместване на времето напред и назад. Следва по-дълбоко обсъждане на приложенията на Контрол на ума.

15.20 Почивка за кафе.

15.40 Обяснява се четиринайсетата медитация. По време на нея курсистите визуализират плодно дръвче в различните сезони, после мислено се пренасят в листата му. Следва споделяне на опита.

16.40 Почивка за кафе.

17.00 Лекторът обяснява следващата важна стъпка: проектиране в живо животно.

17.15 По време на петнадесетата медитация, курсистите визуализират домашен любимец и мислено се пренасят в него. Възприятията при влизането в органите на животното скоро ще се използват като отправна точка при работа с човешки случаи. Последвалата дискусия често е най-оживената дотук.

18.00 Вечеря.

Трети ден – вечер

19.00 Лекция подготвя курсистите за обективно доказуемо ясновидство, с което те ще се занимават на следващия ден. Първото изискване е напълно оборудвана „лаборатория“ (Глава 12).

20.20 Почивка за кафе.

20.40 Курсистите се подтиква да използват свободно въображението си, като си създадат лаборатория и апаратура. Лабораторията се създава по мисловен път по време

на шестнадесетата медитация. В повечето случаи тя не се променя дълги години след курса и става близка за курсиста, както всекидневната в дома му. Следва оживено споделяне на опит и на идеи за видове лаборатории.

20:41 Почивка за кафе.

22:15 Преди настъпването на големия ден, бъдещите екстрасенси имат нужда от съветници в лабораториите. Лекторът обяснява как да се извикат или създадат тези съветници, после отговаря на въпроси.

22.15 Седемнадесетата медитация е незабравима: в лабораторията се появяват двама съветници, които ще бъдат на разположение винаги, когато курсистът има нужда от тях.

22:45 Последната за деня дискусия е изпълнена с възклицания – курсистите споделят своите ярки изживявания. Мнозина са изненадани от хората, които се появяват като съветници; други изживяват истински свръхсетивни възприятия.

Четвърти ден ~ сутрин

9:00 Денят започва с лекция за парапсихичното лечение и лечението чрез молитва, преглед на случващото се през деня и обща дискусия. 10.20 Почивка за кафе. 10.40 В състояние на дълбока медитация, с помощта на своите съветници, курсистите изследват части от тялото на приятел или роднина, за да могат да установят за първи път опорни точки в човешкото тяло.

11.40 Почивка за кафе.

12.00 По време на последната, деветнадесета групов медитация, курсистите завършват свръхсетивното изследване на своя близък или роднина.

13.00 Обяд.

Четвърти ден – следобед и вечер

14.00 Лекторът дава на курсистите подробен инструктаж как да разработват случаи и те на двойки започват да работят — отначало колебливо, а после с нарастваща увереност, достигаща до възторжено осъзнаване, че са обучени да извикват Висшия разум и да действат свръхсетивно винаги, когато пожелаят.

Докато четете програмата, сигурно ви правят впечатление честите почивки за кафе. Всъщност се пие много малко кафе. Тези почивки имат няколко важни функции при обучението. Една от тях е да дадат време на курсистите да помислят над онова, което са изживели. Другата им цел е да имат време да се запознаят. До голяма степен по този начин се развива силен групов дух — колективна психична енергия, която нараства с напредването на курса, подпомагайки увереността и успеха на всеки курсист. Почивките, също така, дават възможност на курсистите да се поразгъпчат и да отидат до тоалетната. И на последно място, но не и по значение, почивките им позволяват да се върнат към Бета ниво, което подпомага дълбочината на последвалите медитации. Затова много лектори наричат почивките за кафе „Бета почивки“.

Материалът в лекциите е разработен главно от самите лектори, въз основа на насоки, дадени от щаба в Ларидо. Те черпят предимно от собствения си опит и подготовка. Обаче всички упражнения и напътствия, които курсистите чуват по време на медитацията, напълно съвпадат с подготвените от мен.

След като завършат курса, желаещите могат да изкарат и тридневен допълнителен курс, провеждан от д-р Уилфред Хан (директор по изследователската работа), Хари Макнайт (заместник директор), Джеймс Нийдам (директор на обучението на второ ниво) и от мен. Този курс очертава интелектуалните основи на курса по Контрол на ума и дава някои допълнителни техники.

Редица центрове по Контрол на ума предлагат семинари със собствен формат. Някои наблягат на разработването на случаи, други – на подобряване на паметта, на субективната комуникация, лечението и разпалването на творческата искра.

Немалко курсисти основават свои собствени организации – домашни групи, – като се срещат редовно по домовете, за да изследват медитативната техника.

Организацията на курса по Контрол на ума е сравнително проста. Институтът по психоориентология е основното звено. Курсът се провежда от корпорация „Силва майнд кнтрол интър-нашънъл“ в 34 страни. Един от филиалите – „Силва сензор системе“, изготвя аудио записи, помощни материали и оборудване за изследвания за курсисти и завършили курса и управлява книжарница-та на организацията. Институтът издава бюлетин и организира събрания, курсове, семинари и симпозиуми. Научните изследвания се провеждат от „Сайкоориентолоджи стадиз интърнашънъл“, организация с идеална цел. „Ес Ем Си Ай Програмс“ се занимава с маркетинг на семинари за релаксация, някои от които използват обратна биологична връзка, предназначени за ръководни кадри.

## **Приложение 2**

### **МЕТОДЪТ СИЛВА ЗА КОНТРОЛ НА УМА И ПСИХИАТРИЧНИТЕ ПАЦИЕНТИ**

д-р Кланси Маккензи<sup>3</sup>

д-р Ланс Райт<sup>4</sup>

#### **I**

През ноември 1970 г. посещавахме курс по Контрол на ума във Филаделфия, понеже искахме да се уверим в някои техни твърдения. С напредването на курса ни стана ясно, че сред участниците има трима души с психични разстройства и четвърти, чиято стабилност беше под въпрос. Каква беше причината? Курсът ли предизвикваше емоционално заболяване? Дали хората не бяха болни още преди да се включат в курса? Дали курсът не привлича хора с психични отклонения?

Обсъдихме вероятностите с наши колеги и много от тях допускаха, че курсът може би предизвиква остра психоза при неуравновесени индивиди. Това изглеждаше правдоподобно. Общоприето е, че всичко, което подпомага регресията, може да доведе до остра психоза у човек с такова предразположение. Сетивната ограниченост и халюциногенните лекарства могат да предизвикат психозно поведение и дори методи като обратната биологична връзка и хипнозата също могат да променят психиката. Повечето психоаналитици не препоръчват традиционната психоанализа за психиатрични пациенти, защото тя предизвиква по-нататъшна регресия. Все още не е определена величината на рисковия фактор, но съществуват твърдения, че всички тези сеанси завършват с психоза.

През 1972 г. две хиляди ученици от едно средно училище във Филаделфия преминават курс по Контрол на ума, без да се стигне до психични отклонения, според твърденията на отговорния училищен служител. Това подсили нашето любопитство и по друг начин. Тъй като подрастващите са в състояние на личностна нестабилност, слуховете, че курсът е опасен за неуравновесените индивиди, бяха подложени на съмнение. Дилемата беше сложна. В група от 30 души видяхме трима души с психични и емоционални разстройства, но не се знаеше дали състоянието им се е подобрило или влошило. Някои членове на научните среди твърдяха, че голям брой курсисти развиват психоза. Проучването в средното училище показва, че не е така. В действителност, нашите пациенти, дори и тези със сериозни разстройства, почувстваха голяма полза от

---

3 Кланси Маккензи, доктор по медицина, директор на филаделфийската служба за психиатрични консултации, психиатър във филаделфийския психиатричен център.

4 Ланс Райт, доктор по медицина, старши психиатър в Института на Пенсилванската болница, доцент от детска психиатрия в колежа Ханеман.



курса. Литературната справка по този въпрос предлага отделни мнения, но не и фактически изследвания.

Очевидно, единственият начин бе да се тестват и оценят лицата преди и след обучението. През последвалите четири години 189 от нашите психиатрични пациенти доброволно се включиха в курса по Контрол на ума, докато ги лекувахме. Специално внимание бе отделено на група от 75 пациенти, с диагноза психоза, гранично състояние или психоза в ремисия. Нарекохме я групата със сериозни разстройства. По различно време 60 от тях бяха страдали от психоза или бяха постъпвали в болница.

Групата от 75 души и включваше всички пациенти със сериозни разстройства от практиката на д-р Маккензи през последните четири години, които приеха да посещават курса по Контрол на ума (66 пациенти) и извадка от практиката на д-р Райт от последните четири години (9 пациенти). Седем пациенти със сериозни разстройства отказаха да се включат в курса, дори след като им беше предложен безплатно. Те не бяха по-сериозно болни от онези, които приеха да посещават курса. Сред съгласилите се да се обучават имаше случаи с по-тежки разстройства. Отказалите просто бяха с по-консервативна нагласа. Може да се предполага, че те не биха имали трудности по време на курса, поради това, че са го отказала

Първоначално пациентите от групата със сериозни разстройства се включваха в курса само по един и доста предпазливо. В началната фаза на изследването те се включваха в курса по време на ремисия. С напредване на изследването, обаче, пациентите бяха включвани и в периоди на по-голяма нестабилност. Към края на четиригодишния период 17 бяха включени в момент на остра психоза и поява на налудни представи, като понякога в курса се включваха наведнъж по десет и повече души.

Освен продължаващото психиатрично лечение и оценяване, 58 от 75-те попълниха Въпросника за измерване на социалния опит преди и след курса. Той съдържа 400 въпроса и има за цел да оцени възприемането на действителността. Д-р Ел-Мели ги и д-р Озмънд, автори на методиката, се опитаха да придадат на теста на Роршах формата на въпроси и отговори и съставиха чувствителен тест за маргинални случаи.

Главната цел на изследването бе да се разбере кои пациенти могат да се влияят негативно от обучението в курса. В това отношение резултатите бяха смайващи, тъй като само един пациент беше с измеримо влошаване след курса. Той беше 29-годишен болен с кататонична шизофрения, който се влоши две седмици след завършване на курса, след като спря да си взема лекарствата и за първи път в живота си започна да се среща с момичета. Той единствен показва значително по-лош и резултати във въпросника след курса. Пациентът не се нуждаеше от хоспитализация.

Други двама болни, първият — преживял депресивна психоза, а вторият — с инволутивна депресия, след курса показаха засилване на депресията, за разлика от начина, по който се чувстваха по време на курса. Повишеното им настроение по време на курса силно контрастираше с депресивното им състояние и преживяването им приличаше на излекувано главоболие на човек, който е страдал от него цял живот. Повтори ли се, то е по-забележимо. Въпреки това, тези пациенти дадоха по-добри резултати на теста след курса и успяха да се възползват от обучението. Пациентът с инволутивна депресия още същата седмица успя да използва програмирането от Контрол на ума и да работи с по-малко напрежение; пациентката с депресивна психоза — да се справи с отделни елементи на лечението, които преди курса не бе в състояние да овладее.

Други 26 пациенти с депресия, включително инволутивни, психозни, шизоафективни и мании но-депресивни, след курса бяха много по-леко депресирани и при тях не се наблюдаваха негативни резултати.

Една жена сподели за внезапно чувство на тъга по време на релаксацията. Един мъж, извън тези 75 случая, след втория ден се отказа, защото си припомнил неприятни преживявания от войната във Виетнам. Състоянието му не беше по-лошо, отколкото в началото на курса, но той не се върна, за да бъде изследван. (Релаксацията поставя хората в досег с техните чувства.

Обикновено настроението на групата е приповдигнато и нагласата е положителна, а чувствата са на топлина и обич, но в редки случаи хората изпитват тъга и изживяват неприятни спомени.)

Друг пациент (не от групата със сериозни разстройства) се страхуваше от нещата, които се правят в последния ден на курса и след един лош сън не дойде за последния сеанс.

След курса, 30-годишен пациент с параноична шизофрения показва повишено настроение, доближаващо се до циклотимичните параметри. Той опита различните техники на Контрол на ума, за да реши какво да прави по-нататък в живота си и дълги часове обсъждаше възможностите, предлагани от програмираните сънища. Това бе отчетено като натрапчива самозащита. Въпреки всичко, в резултат на повишена активност, той можа да се върне към учението и да защити докторат. Освен това, бе в състояние да говори за своите налудничави представи от преди години, когато мислел, че телепатично му се внушава мисията да убие някого. Ако не се беше включил в курса, този проблем никога нямаше да излезе на повърхността и да се реши.

В сравнение с относително малкото и незначителни отрицателни последствия от курса, положителните резултати биха могли да се опишат в цяла книга. Най-трайната тенденция не беше нито очаквана, нито търсена от нас. Почти при всички случаи се наблюдаваше подобро възприемане на действителността. От 58 души, попълнили въпросника, само при един имаше значително влошаване, 21 запазиха състоянието си приблизително същото, а 36 показаха смайващо подобрене във възприемането на действителността. От 21 случая при 15 резултатите от теста след курса се бяха променили в посока към оздравяване.

Усреднените резултати на първите 20 жени, завършили курса, бяха изпратени на д-р Ел-Мелиги, съавтор на въпросника. Той аплодира големите промени, настъпили след завършването на курса и каза, че в някои категории резултатите преди и след курса могат да се сравняват с тези на хора под и след силно въздействие на Ел Ес Ди (виж диаграми А и Б). При всичките единадесет показатели се наблюдава трайна тенденция към подобряване. Индивидуалните резултати бяха още по-впечатляващи и (виж диаграми Д, Е, Ж). Усреднените резултати на 50 процента от жените и мъжете, показали най-голямо подобрене, са представени с диаграми В и Г.

Смята се, че общоприетата психотерапия не може да предизвика такова подобрене за една седмица. Тя би изисквала месеци и години лечение.

Резултатите на една пациентка с инволутивна параноя за седмица се промениха толкова, колкото след 11 електрошока и 12-седмично болнично лечение. След едноседмичния курс тя можеше сама да се качва в автобус за първи път от четири години.

Друга жена с параноична шизофрения и остри налудничави състояния, след курса запази някои от налудничавите си мисли, но постоянно влизаше в своето ниво, за да изследва тези мисли и всеки път стигаше до ясни рационални идеи.

Пациентка с остра не диференцирана а шизофренична реакция беше твърде разстроена, за да попълни въпросника. Беше й предоставен избор: шокково лечение или включване в курса по Контрол на ума. В края на курса имаше клинично подобрене и тя не само попълни въпросника, но и показа доста добри резултати.

На друга пациентка с хипохондрия и двадесет операции предстоеше нова операция. Докато специалистите ѝ по вътрешни болести проверяваха сърцето и бъбреците ѝ, тя с помощта на Контрол на ума, си програмира сън, който посочи диагноза запушване на червата при сляпото черво. От същия сън научи, че сама е предизвикала запушването, разбра също как и защо е станало това. С Контрол на ума тя успя да премахне запушването по неочакван и необясним начин един час след като диагнозата бе потвърдена от хирурзите. Точното място на запушването беше потвърдено от данните за предишните операции.

Пациентка на двадесет и една години имаше опасна склонност към самоубийство и начална фаза на остра психоза. Тя ни уверяваше, че с нищо не можем да ѝ помогнем и че най-вероятно ще се самоубие. Изпратихме я в курса и внимателно я наблюдавахме. За наше най-голямо учудване, пациентката се успокои, стана по-рационална и мисловният ѝ процес се стабилизира, песимизмът ѝ намаля. Болничната обстановка и големите дози лекарства не биха могли да я успокоят до такава степен. Тя повтори курса след две седмици и отново имаше подобрение. Настъпи коренна промяна към добро.

При друг случай пациент с налудничави мисли си въобразяваше, че може да смаява хора. Той започна курса по време на болничния си престой, като всеки ден се връщаше в болницата. Продължи да си въобразява, че може да смаява хора, но бе видимо по-спокоен и имаше значително подобрение в емоционално отношение, другите елементи от налудничавите му идеи избледняха и не прекарваше часове наред, търсейки значението на най-простите думи. Започна курса през шестата седмица от престоя си в болницата и промените се оказаха по-значителни, отколкото при предишните пет. (виж диаграма Д).

Жена с инволутивна параноя, след курса възвърна нормалното си състояние. Други започнаха да разбират по-добре същността на болестта си.

От клинична гледна точка, групата със сериозни психични отклонения, като цяло показва коренни промени. Само в един от случаите имаше влошаване. Всички останали в някаква степен извлякоха полза от обучението. След курса се наблюдаваше повишаване на емоционалната енергия и подобро емоционално състояние. Много пациенти с притъпена чувствителност за първи път проявиха ентузиазъм. Те гледаха по-оптимистично на своето бъдеще, други започнаха да разбират по-ясно своите психични проблеми. Дори запазилите налудничавите си мисли, можеха на ниво Контрол на ума по-добре да преценяват процеса на формиране на представи и постигнаха яснота и разбиране.

Наблюдаваше се по-силна релаксация и снижаване на тревожността. Пациентите се научиха да разчитат на собствените си вътрешни ресурси, за да проумеят проблемите си, да се справят с тях и да ги разрешат – всичко това им даде по-голяма самоувереност.

Някои от пациентите с психични разстройства откриха, че болестта е повишила способността им да действат в състояние на променено съзнание, а това придаваше смисъл както на продължителното боледуване, така и въобще на живота им.

Пациентите с неврози (114 души) не показаха негативни клинични резултати. Шестима от тях попълниха въпросниците. Техните резултати показаха подобрение, но не колкото на групата със сериозни психични разстройства, тъй като резултатите от първия въпросник бяха близки до тези, които отговарят на нормално здравите. Всичките пациенти имаха полза от курса. Онези, които след завършването му продължиха да практикуват техниките на Контрол на ума, успяха коренно да променят живота си, а дори и останалите, които не ги практикуваха постоянно, можеха да ги прилагат в моменти на лична криза – за да противодействат на стреса или да вземат

важни решения. За всички това бе изживяване, което разширява съзнанието, откритие, че могат да го използват по нов начин. Към края на курса груповият ентузиазъм нарастваше и повечето участници чувстваха по-високо и по-положително емоционалното си ниво.

Както групата пациенти с неврози, така и от психично болните, след курса имаха подобрене — това беше констатирано чрез психологически преглед и беше клинично документирано. Само един от 189 пациенти получи значително влошаване.

## II

Резултатите от едно изследване трябва да се оценяват в светлината на всички съществуващи условия, на използваните тестове и критерии и на вложеното внимание. Затова ще се опитаме да очертаем онези фактори, които, според нас, може да са повлияли на резултата.

От изследователска гледна точка ние искахме да научим как се отразява обучението върху хората със заболявания. Като лекари психиатри искахме всички пациенти да оздравеят. Несъмнено това се отрази на резултатите, тъй като пациентите са го почувствали. Вярваме, че нашият оптимизъм по някакъв начин ще се предаде и на тях, това е неделима част от нашите всекидневни терапевтични усилия.

В началото, при някои от болните с психоза, изчакахме да се стабилизират, преди да ги пратим на курса, в други случаи пациентите се включваха в състояние на остра психоза.

Смятаме, че въпросникът е чувствителен индикатор за възприемането на действителността и открихме, че резултатите от него съвпадат с клиничните. Д-р Ел-Мелиги потвърди, че нашите клинични наблюдения съответстват на промените, регистрирани от въпросника. Единственият пациент, който видимо се влоши, беше този, чиито резултати от теста показаха голямо понижаване. При пациенти, чиито резултати бяха значително подобрили, се наблюдаваше и голямо клинично подобрене.

Авторите на въпросника за измерване на социалния опит вярват, че тестът е повторям и може да се прилага многократно. Първоначално не проверявахме дали промените не се дължат на фактор, като повтораемост. Опитвахме се да провеждаме теста в седмицата преди и след обучението, но това не винаги бе възможно. Неотдавна при седем случая тестът бе проведен два пъти в седмицата преди и един път в седмицата след курса, с цел да се определи наличието на фактор на повтораемостта. Съотношението на „грешните“ отговори при трите теста беше 100:92:65. Разликата между първите два теста бе незначителна, в сравнение с промените в теста след участието в курса.

Съществуването на фактор на повтораемостта се оборва от факта, че се очакваха много отрицателни точки след обучението, но не и преди него. Например, два от въпросите бяха: „Можете ли да четете мислите на хората?“ и „Имали ли сте религиозно изживяване напоследък?“. Утвърдителният отговор носи отрицателна точка. Курсът учи хората да действат като екстрасенси и повечето се убеждават, че наистина имат свръх-сетивни възприятия, като за някои това изживяване е почти религиозно. Поради тази причина след курса очаквахме по-лошо представяне, а не по-добро.

Обобщавайки надеждността на теста, трябва да подчертаем, че факторът повтораемост беше номинален и беше неутрализиран от друг фактор, причиняващ влошаване на резултатите. Тестът бе оценен като чувствителен и надежден, а резултатите — като отговарящи на клиничната оценка и на субективното състояние на пациентите.

За целите на изследването решихме, че всеки, който почувства смущения в триседмичен период след завършване на курса, ще се смята за повлиян негативно, независимо от наличието на други подпомагащи болестта фактори.

При групата от 75 пациенти със сериозни отклонения, проследена за период от три седмици, очаквахме състоянието на един или повече души да се влоши. Това би могло да се получи, дори ако те бяха на лечение, без да са изложени на регресивни преживявания, фактът, че всичките пациенти на лечение в периода на изследването и от време на време след това биваха напътствани и окуражавани, несъмнено им помогна и вероятно предотврати появата на болести. Но ние смятаме, че тази подпомагаща терапия, сама по себе си, не би могла да допринесе за настъпилите значими положителни промени.

### III

Нашият опит сочи, че острите психози имат ранен произход и се дължат на патологична връзка майка-дете през първите години от живота, като често се подсилват от последвала травма. Освен предразположение, за възникването на болестта е нужен и някакъв катализиращ фактор в моментното житейско положение на индивида, който да го тласне към регресия и повторно изживяване на чувствата и действителността от далечното минало. Обикновено катализиращият фактор е жестоко отблъскване или раздяла с важен човек. Причината е в ранните години. Катализиращият фактор е в настоящето. Освен това, може да е налице и подпомагащ фактор, като халюциногенни медикаменти, контакт с рожденото семейство и други процеси, подпомагащи регресията. И тъй, ние различаваме:

- 1) произход и предразположение,
- 2) катализиращ фактор и
- 3) подпомагащи механизми.

Психозата може да се уподоби на повечето естествени процеси с произход, пусков механизъм и подпомагащи механизми.

Всички лекувани от нас пациенти с психични разстройства са се разболели в резултат на отблъскване, раздяла, заплахата от загуба (реална или въображаема), липса на внимание и т.н., пораждащи несъзнателен страх от изоставяне. Сред няколкото стотици психично болни от последните десет години, авторите не си спомнят нито за един, който да не е изпитал някаква степен на загуба или раздяла, макар и само загатнати. Например, двайсет и девет годишният кататоник, който се влоши по време на курса, е бил в конфликт с майка си, защото смятал, че тя няма да одобри неговите срещи с момичета. Това действа със силата на катализиращ фактор, задвижващ връщането към едногодишната му възраст, когато е възприемал неодобрението като заплахата от изоставяне и даже смърт.

Ако методът Контрол на ума можеше да причинява психоза у индивида, той би действал във формата на подпомагащ механизъм, който трябва да се съчетае с катализираща причина у уязвимото лице. Ние не познаваме нито един пациент, чийто болестен процес да е причинен само от подпомагащия фактор. Макар да сме сигурни, че това е невъзможно, все пак допускаме възможност да се случи, но и тогава то би си останало относително рядко явление.

### IV

Какво представлява методът Контрол на ума?

Това е 40-часов курс, състоящ се от тридесет часа лекции и десет часа – умствени упражнения. Тези упражнения не само учат човек как да отпусне тялото и ума си, което

се постига и с методи като биологичната обратна връзка и трансценденталната медитация, но отиват и една стъпка по-напред. Те учат човека как да използва съзнанието си, когато се намира в състояние на релаксиране.

Целият курс се състои от техники за полезно използване на съзнанието. Въз основа на личния си опит и на опита на другите, ние не се съмняваме във висшите способности на ума да функционира, когато човек използва конкретни техники в будно отпуснато състояние. То е подобно на състоянието, описано от Зигмунд Фройд в доклада му за слушането; подобно на състоянието, в което Брамс изпадал, когато пишел своите композиции или на описаното от Томас Едисън състояние, което той достигал при генериране на нови идеи.

Курсът приучва към бърз и лесен начин за влизане на това ниво на релаксация по всяко време. Курсистите използват визуализация, въображение и мислене на това ниво на съзнанието, докато се научат да функционират там психически. Те овладяват широка палитра от мозъчна дейност, която съзнателно прилагат. Съзнанието им има разширен обхват. Вместо просто да фантазират, когато са в релаксирано състояние, на това ниво те могат да използват ефективно своето съзнание. Вместо да изпаднат в полудрямка, могат да останат будни и същевременно да използват ума си на това ниво. Вместо просто да сънуват нощем, могат да впрегнат сънищата си за решаване на проблеми и да достигат до отговори, които умът не е способен да даде по друго време.

Когато умът на човека се научи да функционира на по-дълбок и нива на релаксация на съзнанието и тялото, се повишава творческият му потенциал. Подобрява се паметта и способността да се решават проблеми. В това променено състояние човек може да насочва съзнанието си да изпълнява онова, което желае, и по този начин по-лесно да контролира навици като пушенето.

Редовното практикуване в релаксирано ниво въздейства върху мисловните процеси във всекидневния живот – т.е. човек има достъп до своето „ниво“ и без да бъде в него, както музикантът не трябва да се концентрира над музиката, за да усети, че даден тон е изсвирен фалшиво.

Умът има огромни възможности, но на нормалното си ниво на функциониране той непрекъснато е атакуван от различни дразнителі по едно и също време: мисли, желания, нужди, шумове, светлини, напрежение, конфликти, всякакъв вид стрес; той не може да насочи повече от десет процента от вниманието си към едно единствено нещо. На нивото на релаксацията това е възможно. Обикновено хората са в него само когато заспиват и не са свикнали да използват това ниво. В повечето случаи те дори не знаят, че съществува и че може да се използва.

Веднъж почувствал резултатите от използването на това ниво на съзнанието, човек повече не се опитва да взема важни решения или да решава проблеми без негова помощ.

Курсът преди всичко учи човек да използва това ниво на съзнанието. Освен че учи на уменията да се мисли в състояние на релаксация, курсът показва специални техники за въздействие над навиците за решаване на проблеми, постигане на цели, запаметяване, поддържане на здравето, контрол над болката, съня, сънищата и т.н.

Контрол на ума не е хипноза; по-скоро е нещо като само-хипноза. Човек постига по-пълно концентриране на вниманието, вероятно защото в релаксирано състояние на съзнанието то не е атакувано от толкова много външни дразнителі. Така умът по-лесно се насочва да свърши онова, което се иска от него.

Друга значителна част от курса се състои в обучението при това състояние на релаксация на ума и тялото да се повтарят мислено полезни фрази. Смята се, че подобен акт има силен ефект. Позитивното мислене винаги е ценно, но позитивното мислене в релаксирано състояние е неизмеримо по- полезно.

Последната част от курса е посветена на парапсихологията; почти всички участници споделят, че са имали свръхсетивно изживяване по време на курса. Това е съвсем обичайно и организаторите обещава връщане на таксата на курсисти, които през последния ден не изживеят ясновидство.

## V

### Защо Контрол на ума помага на психично болните?

В началото на изследването престанахме да мислим дали курсът би могъл да навреди на психично болните и насочихме вниманието си към въпроса защо им помага.

На нас не са ни известни всички отговори, но смятаме, че имаме повече основания да го обсъждаме, отколкото онези, които не са оценявали внимателно състоянието на пациентите преди и след курса.

Възможно е мобилизирането на силите да е важен фактор. Фройд е казал в „Завършен и незавършен анализ“, че ефективността на една бъдеща терапия зависи главно от мобилизирането на силите. В края на курса участниците са изпълнени с енергия.

Позитивното отношение и оптимизмът, генерирани по време на курса, би трябвало да имат ползотворен ефект върху пациентите. Вероятно повтарянето на полезни фрази в състояние на релаксация наистина програмира ефективно съзнанието по начин, който надхвърля простото позитивно мислене.

Релаксацията намалява тревожността, а оттам и болестните симптоми. Човек не може да се намира в релаксирано състояние на ума и тялото и в същото време да е силно напрегнат и изпълнен с конфликти. Смята се, че функционирането на това ниво води до пренасяне на релаксацията през целия ден, както става при трансценденталната медитация.

Настроението на обучаваната група е много добро и участниците изпитват силно чувство на топлина и обич, докато са в нивото на релаксация. Възможно е енергията на обичта да играе важна роля. Обикновено влюбените не обръщат внимание на неща, които иначе биха ги безпокоили.

Тъй като хората в състояние на релаксация не са затормозени от конфликти, ранните защитни реакции на емоционално дистанциране не са толкова необходими. Поради това възприятията се подобряват. Хората са в по-близък досег със своите чувства и с действителността.

Овладели са по-широк кръг мозъчна дейност за опознаване на действителността. При релаксираното ниво на тялото и ума, възприятието се подобрява, мисълта и преценката също са по-добри.

Специалните техники помагат на пациентите да решат някои от проблемите си и те могат да си програмират релаксация и по-добро настроение за целия ден. Това, че разчитат повече на собствените си вътрешни сили, им дава по-голяма увереност. Терапевтите се доверяват на отговорите, получени в състояние на променено съзнание, и това засилва увереността на пациентите.

На лице е и един групов феномен. Доброто емоционално настроение на групата е заразително и се предава дори на най-болните.

Парапсихологичният елемент от курса помогна на някои от болните по неочакван начин. Мнозина, които достигнаха до по-отдалечен и предели на съзнанието, съобщиха за чести паранормални изживявания, за които психотерапията няма обяснение. Те получиха обяснение едва в парапсихологическата част на курса. Една от целите на дълбоката психотерапия е несъзнаваното да бъде осъзнато. Разширяването на обсега на съзнанието и изучаването на неговите парапсихологически аспекти служи на същата

цел. Пациентите с облекчение откриваха тази страна от своите мисловни процеси и я намираха за действителна и приемлива.

Тъй като емоционалното заболяване им помага да изживеят паранормални явления, това придава смисъл на дългото боледуване и на живота им.

Терапевтите се научиха да прилагат техниките на Контрол на ума в психотерапията, за да помагат допълнително на своите пациенти.

## VI

### Обобщение и заключения

Седемдесет и пет пациенти със сериозни психични разстройства преминаха курса по Контрол на ума, за да се определи при кои от тях биха могли да възникнат проблеми. Само при един бе наблюдавано измеримо влошаване. Най-често наблюдаваният резултат беше рязкото подобряване на възприемането на действителността, установено клинично и чрез обективен психологически тест.

Важно е да се отбележи, че всички пациенти с разстройства от една психиатрична практика бяха поканени да се включат в курса, което означава, че това представлява пълна извадка от съвкупност от психиатрични пациенти. На нито един не бе отказано да участва. Следователно резултатите не се отнасят само за избрани случаи.

Методът Силва за Контрол на ума не е психотерапия. Той може да се използва като инструмент при всяка психотерапия, особено ако терапевтът е запознат с курса и не е настроен враждебно към неговите принципи. Методът дава на пациента по-големи възможности да използва съзнанието си и да помогне на прилаганата терапия.

Болните с психични разстройства се подобриха толкова рязко (стига пациентът да се лекува и психиатърът да е наясно с курса), че д-р Маккензи сега настоява всичките му пациенти с психози да посещават курса, докато той ги лекува и следи.

Поради голямото подобрене при повечето хора с психични разстройства и тъй като обучението може да се провежда едновременно с големи групи, авторите предвиждат използването на курса като допълнителна форма на лечение в болнични условия.

Беше установено, че курсът е безопасен и потенциално полезен за страдащите от неврози. Той е сравнително безопасен и определено полезен за хора с психични разстройства, лекуващи се при психиатър, запознат с програмата. И клиничните, и обективните психологически данни сочат, че ползата далеч надхвърля възможния отрицателен ефект.

### ДИАГРАМА А

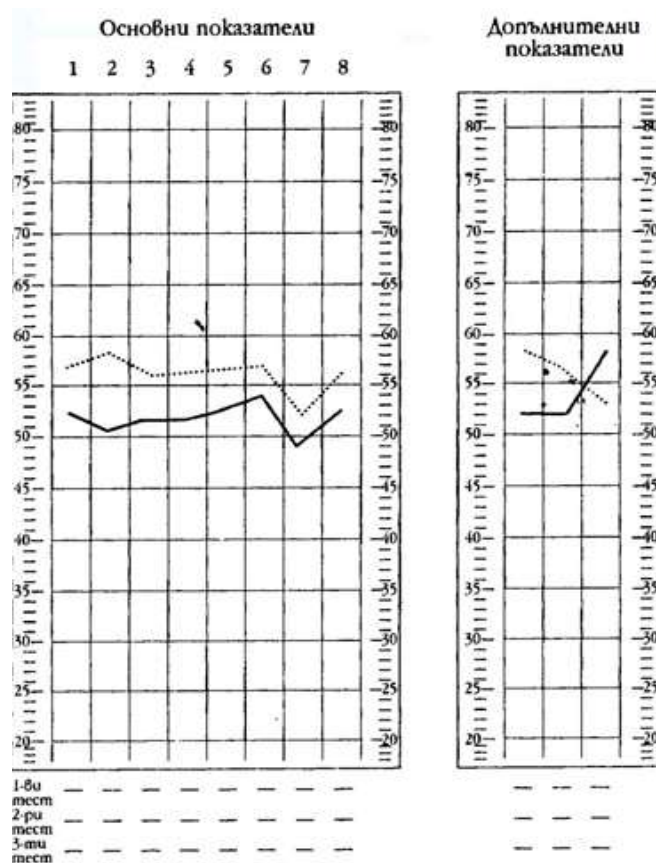
Усреднени различия в тестовите показатели преди и след провеждането на курса по Контрол на ума при 38 жени от групата със сериозни психични разстройства.

Наблюдава се подобрене във всичките единадесет скали, включително и тази за еуфорията. По-ниските стойности показват подобрене, с изключение скалата за еуфорията, високите стойности показват, че пациентът се чувства по-добре и е по-оптимистично настроен.

Скалите са следните: 1. Сетивно възприятие – включва елементите, които описват външния свят чрез пряк сетивен опит, използващ всички видове сетива. 2. Възприятие за времето -обхваща явленията, свързани със субективното време в четири категории: промяна във възприемането на хода на времето; времева несвързаност; ориентация, включваща начина на обвързване с миналото, настоящето и бъдещето; чувство за

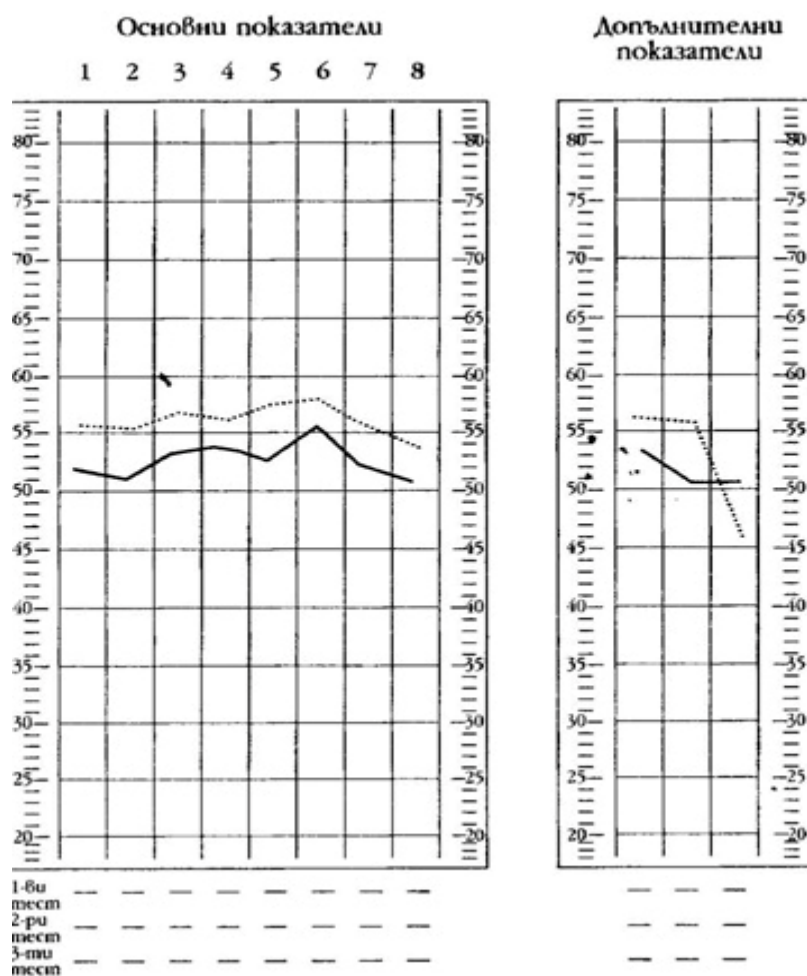


възраст и идентифициране или не със своето поколение. 3-Телесно възприятие – обхваща три аспекта от усещането за собственото тяло: емоционални аспекти, хипохондрични оплаквания, перцептивен аспект. 4. Себевъзприемането включва емоционален израз на проблеми, свързани със самооценката и идентичността. 5. Възприемане на другите – с пет различни типа: дехуманизация на хората, приписване на необикновена сила, чувство за промяна, опорни идеи, антропоморфни тенденции по отношение на животните. 6. формиране на представите — насочва се към патологията, отразена в представата за собствения мисловен процес или неговото съдържание, като разглежда следните категории: дефицит в мисловния процес, дезорганизация, промени в мисловните навици или идеология, интелектуално всемогъщество, промяна в скоростта на мисленето и наличие на странни идеи. 7. Дисфория – соматична, емоционална и интелектуална, както и елементи на желание за смърт и саморазрушителни тенденции. 8. Регулиране на импулсите -дефицит на волята, по-скоро като субективно усещане, а не фактическа загуба на контрол. Представени са три вида явления: прояви на мускулно пренапрежение; потискане на работоспособността и проблеми с вземането на решения, натрапчиви действия и пълно прекратяване на дейността; асоциални, антисоциални или налудничави импулси.



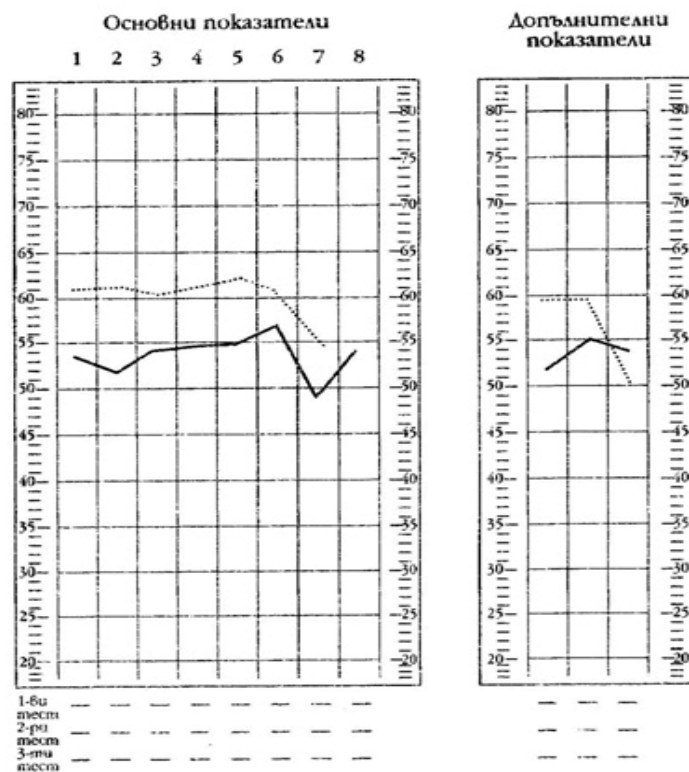
ДИАГРАМА Б

Усреднени разлики в тестовите резултати преди и след курса по Контрол на ума при 20 мъже от групата със сериозни психични разстройства.



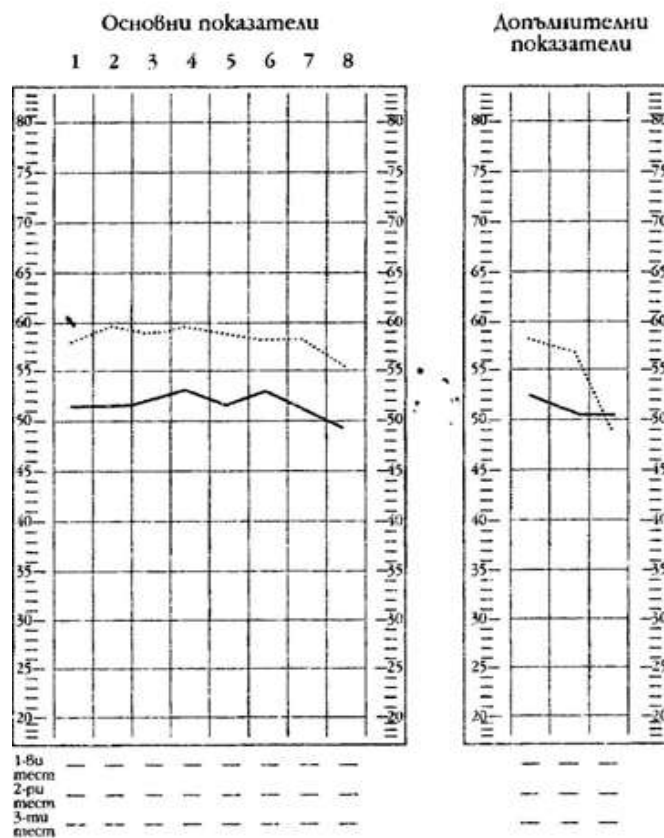
ДИАГРАМА В

Усреднени разлики в тестовите резултати при 19 от 38-те жени от групата със сериозни психични разстройства, чиито резултати показват най-голяма промяна.



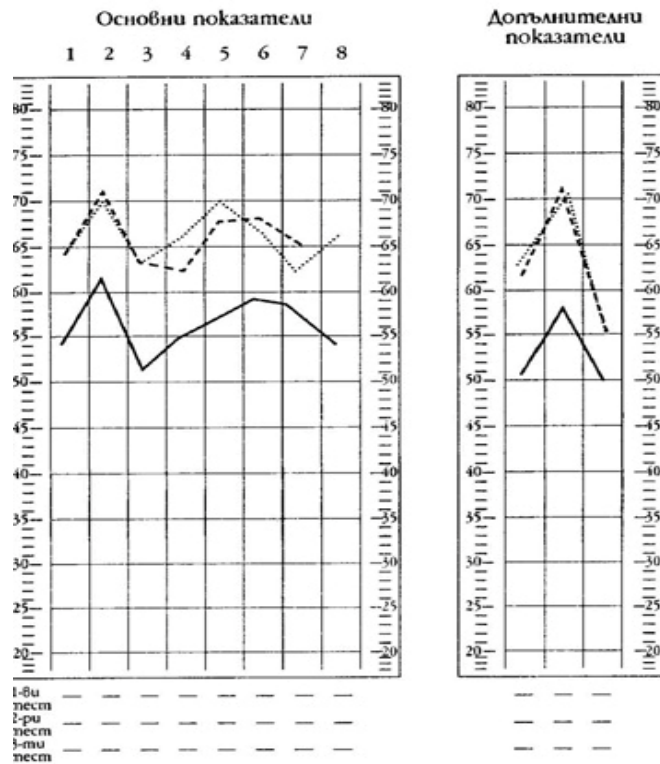
### ДИАГРАМА Г

Усреднени разлики в тестовите резултати на 10 от 20-те мъже от групата със сериозни психични разстройства, чиито резултати показват най-голяма промяна.



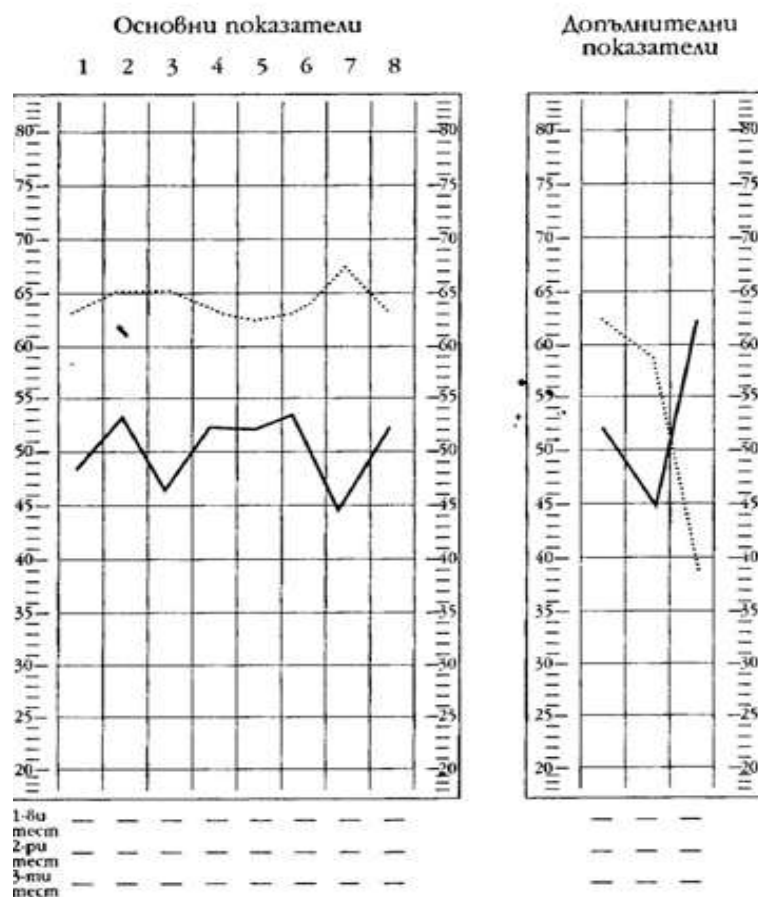
### ДИАГРАМА Д

Пациент с остра психоза, тестван два пъти преди и веднъж след провеждането на курса. Обърнете внимание на сходството на двете криви преди обучението по Контрол на ума, сравнени с резултата след това.



### ДИАГРАМА Е

Още един случай от групата със сериозни психични разстройства, тестван седмица преди и след провеждане на курса.



### ДИАГРАМА Ж

Още един случай от групата със сериозни психични разстройства, тестван седмица преди и след провеждане на курса.

