

ИЗПОЛЗВАЙТЕ МОЗЪКА СИ...
ОЩЕ ПО - ПЪЛНОЦЕННО

МЕТОДАТ SILVA®

КОНТРОЛ НА УМА

УНИКАЛНАТА ПРОГРАМА,
КОЯТО ПРОМЕНИ ЖИВОТА
НА МИЛИОНИ ХОРА ПО СВЕТА

ХОСЕ СИЛВА
И ФИЛИП МИЙЛ

ХОСЕ СИЛВА
ФИЛИП МИЙЛ

МЕТОДЪТ

SILVA [®]

КОНТРОЛ НА УМА



София, 1993
Силва Метод

Как да се преодолеят напрежението, лошите навици, емоционалната несигурност и дори някое заболяване с помощта на *Контрол на ума* и как чрез творческата способност за зрителни представи да овладеете умението „да виждате“ желаното и след това... да го направите действителност!

Тази книга, базираща се на световно известния 4-ри дневен курс по *Метода Силва – Контрол на ума*, може да се окаже най-съществената, най-важната, която някога сте чели.

*На съпругата ми Паула, брат ми Хуан и всичките ми
синове и дъщери: Хосе Силва-младши, Изабел Силва
де Лас Фуентес, Рикардо Силва, Маргарита Силва
Канту, Тони Силва, Ана Мария Силва Мартинес,
Хилда Силва Гонзалес, Лаура Силва Ларес, Делия
Силва и Диана Силва.*

Хосе Силва

На Марджъри Мийл, Грейс и Бил Оуън

Филип Мийл

БЛАГОДАРНОСТ

Авторите са използвали мъдрата и великодушна помощ на много приятели, съмишленици и доброжелателни критици, на които едва ли някога ще могат да се отблагодарят. Сред тях са: Рут Ели, д-р Стивън Ейпълбаум, Филип Ченсълър, д-р Джефри Чънг, д-р Джордж Де Сау, д-р Ервин би Сиан, Дорд Фитц, Пол Р. Фрънзила, Рей Гло, Пат Колбитц, Рейнальдо Гонзалес, Пол Гривас, сестра Мишел Гуерин, Бляз Гутьерес, Емилио Гузмън, д-р Дж. В. Хан, Ричард Херо, Джоан Хоул, Адел Хъл, Кейт Ломбарди, Дик Маца, Кленси Маккензи, М. Д., Хенри Макнайт, Джим Нийдхам, Алберто Санчез Вилчиз, М. Д., Пейт Тейг, д-р Андре Вайтценхофер, д-р Н. Е. Уест, Джим Уилямз.



ВЪВЕДЕНИЕ

Започвате едно от най-вълнуващите приключения в живота си, което може решително да го преобрази. Всеки постигнат резултат ще променя представата ви за света. С новите способности ще дойде и нова отговорност – да ги използвате за „усъвършенстване на човечеството”, ако цитираме една фраза от *Контрол на ума*. Както ще научите скоро, те не могат да бъдат използвани по друг начин.

Главният архитект на града остави угрижената зад бюрото секретарка и затвори вратата на кабинета си. Чертежите на един проект за търговски център бяха изчезнали, а срещата – за отказ или одобрение – с представители на градската управа, бе насрочена за края на седмицата. И за по-дребни прегрешения уволняват, но архитектът не изглеждаше особено обезпокоен от проблема, който би накарал други шефове да стоварят буря от гняв върху своите секретарки.

Седна зад бюрото си, за миг затвори очи и застина. Всеки би помислил, че насочва мисли към надвисналата беда.

Само след десет минути отвори очи, бавно се изправи и отиде при секретарката.

„Мисля, че ги открих – изрече спокойно. – Нека погледнем в счетоводната ми книга записките за миналия четвъртък, когато бях в Хартфорд. В кой ресторант обядвах?”

Позвъни в ресторанта. Чертежите бяха там.

Архитектът бе обучен по *Метода Силва – Контрол на ума* да пробужда неизползвани от болшинството хора възможности на своя ума. Едно от научените неща бе да

извиква в съзнанието си съхранени в него спомени, които нетрениран ум не би могъл да локализира. Тези разбудени способности вършат чудеса при милиони мъже и жени, преминали курса.

Какво точно е правил архитектът през десетте минути покой? Думите на друг, също преминал курса *Контрол на ума*, обясняват кратко и ясно:

„Вчера на Бермудите имах екстремно преживяване. Оставах два часа до полета на самолета за Ню Йорк, а билетът ми бе изчезнал някъде. В продължение на почти час трима души преравахме апартамента, където бях отседнал. Надничавме под килими, зад хладилника – навсякъде. Три пъти вадих всичко от куфарите и го пренареждах, но билета го нямаше. Накрая реших да се уединя в някой спокоен кът, „влязох в нивото си” и билетът незабавно „изплува” – все едно, че го гледах наяве. Беше паднал (според зрението на нивото ми) на дъното на един шкаф, между някакви книги – почти незабележим. Втурнах се към шкафа и билетът наистина бе там, точно както мислено го бях видял.”

За хора, необучени да използват *Контрол на ума*, случката звучи пресилено и неправдоподобно, но когато стигнете до главите, написани от Хосе Силва – откривателя на Метод – ще научите за още по-удивителни възможности на вашия ум. Може би най-поразителна от тях е това колко лесно и бързо можете да учите.

Господин Силва е посветил по-голяма част от съзнателния си живот на изследвания върху това какво може да върши тренираният ум. Резултатът е 40 – 48-часов курс, в който всеки може да бъде обучен да си спомня нещата, които му се струва, че е забравил, да контролира болката, да ускорява лечението, да се освобождава от нежелани навици, да събужда интуицията си и така „шестото чувство” да стане

негов неразделен спътник, и с негова помощ да решава творчески проблемите, с които се сблъсква. Наред с всичко това се постигат ведър душевен мир и уталожен оптимизъм, основани на личния опит – показващ, че можем да контролираме живота си в по-голяма степен, отколкото сме предполагали.

Сега за първи път – чрез печатното слово – ще можете да научите как да прилагате голяма част от уменията, преподавани в курса.

Господин Силва е заимствал свободно от източната и западната традиции, но крайният продукт е в основата си чисто американски. Курсът е изцяло практически – каквато е и нагласата на неговия създател. Всичко, на което той ви учи, е предназначено да ви помогне да заживеете по-щастливо и ефективно – тук и сега.

Преминавайки от упражнение към упражнение в главите, написани от Хосе Силва, ще трупате успех след успех и така ще затвърдите своята увереност, че сте готови за постижения, които сега, ако не сте запознати с метода *Контрол на ума*, ви се виждат невъзможни. Разполагаме обаче с научни доказателства, че умът ни е способен да върши чудеса, а познаваме и опита на милиони мъже и жени, променили живота си с помощта на този метод.

Представете си, че използвате ума си за подобряване на зрението.

„Когато започнах първия курс по *Метода Силва* забелязах, че зрението ми се променя и става по-силно. Дотогава бях носил очила вече 10 години (докато завърших образованието си), след което отново сложих очила на 38-годишна възраст. Винаги са казвали, че лявото ми око е три пъти по-слабо от дясното.

Първите ми очила през 1945 г. бяха само за четене, но през 1948 или 1949 г. започнах да използвам двуфокусни лещи. След курса открих, че макар да не можех да чета без очила, зрението ми се подобрява. Тъй като промяната беше бърза, изчаках възможно най-дълго и отидох да се прегледам. Дори сложих очилата си отпреди 21 години.

Очният лекар ме прегледа и се съгласи, че старите очила ще ми вършат по-добра работа, докато ми направят нови.”

На този етап това може да ви звучи мистериозно, но когато прочетете глава 10, ще разберете как точно курсистите впрягат ума си да служи на тяхната физика и ускорява процеса на естествено оздравяване. Средствата са учудващо прости, както ще прочетете в писмото на една жена, отслабнала с 15 килограма за четири месеца:

„Първо си представих тъмна рамка и видях маса, отрупана със сладолед, пасти и т.н. – всички неща, от които се пълнее. Нарисувах голямо черно X върху масата и видях себе си като в криво огледало, което ме правеше много широка (като огледалата по панаирите.) После си представих сцена, обляна в златиста светлина – маса с подредени на нея всички богати на белтъчини храни – риба тон, яйца, месо без тлъстини. Поставих огромен златен знак на тази сцена и се видях в огледалото висока и стройна. Наум си казах, е обичам само храните от втората маса. Чух също как всички приятели споделят колко фантастично изглеждам. Представих си, че всичко това става на дадена дата (това беше най-важната стъпка, защото имах определена цел). И успех! Винаги съм била на диети, но това бе единственият метод, с който успех.”

Това е *Контрол на ума* – да достигнете дълбоко медитативно състояние или, както го наричаме: ниво, в което умът се е научил да поема грижа за всичко, като

използва собствения си език на образи, подсилени с думи; да постигате резултати – все по-изненадващи и благополучни, и нескончаеми за онези, които продължават да се упражняват.

Както виждате, това не е обикновена книга. По един непринуден начин тя ще ви отведе първо при медитацията, после ще ви покаже как да я използвате за най-различни цели, докато накрая ще можете да правите онова, което много хора мислят за невъзможно.

Това е книга в книгата, Във „външната” книга (глави 1,2 и 17 - 20) Филип Мийл описва бурното развитие на метода *Контрол на ума* и начина, по който хилядите хора, завършили курса, са си помогнали. Във „вътрешната” книга господин Силва споделя с вас много от техниките, преподавани в *Контрол на ума*. Занятията са групови, водени от опитни преподаватели, и затова резултатите са по-бързи и по-впечатляващи, отколкото ако работите сами. Ако обаче следвате указанията на господин Силва и изпълнявате упражненията, резултатите непременно ще променят живота ви към по-добро – не така бързо както курса, но сигурно.

Тази книга се чете по специален начин: първо я прочетете като всяка друга книга – от началото до края, но не се залавяйте с упражненията.

След това прочетете отново главите от трета до четиринадесета, за да придобиете още по-ясно обща представа за пътищата, които ще извървите. После прочетете [глава 3](#) и правете упражненията, включени в нея – само тези упражнения! – в продължение на няколко седмици. Когато усетите, че сте готови, продължете с [глава 4](#) и така нататък.

Когато стигнете до [глава 14](#), вече ще знаете повечето от нещата, които се изучават в курсовете по *Контрол на ума*. За

да разширите опита си, може да организирате група от приятели с вашето ниво на подготовка. В [глава 13](#) ще научите как да направите това.

*Първа глава***КАК ДА РАЗШИРИМ ИЗПОЛЗВАНЕТО НА
СЪЗНАНИЕТО СИ ПО НЕОБИЧАЙНИ НАЧИНИ**

Представете си, че влезете в непосредствен, реален контакт с всемоушен висш разум и узнаете от него, с чувство на благоговейна радост, че той е на ваша страна. Представете си и начина, по който сте осъществили този контакт – толкова лесно, че до края на живота си няма да се чувствате далеч от онова, чието съществуване винаги сте усещали, но никога не сте съумявали да досегнете – полезна мъдрост, проблясък прозрение когато се нуждаете от това, усещане за любящо и могъщо присъствие. Какво бихте почувствали?

Би било върховно изживяване, сходно с духовен екстаз.

Такова е усещането след четириднешно обучение по „Метода Сила – Контрол на ума“. Досега с него са се запознали и са го изучили милиони хора. Привиквайки да използват техниките, водещи до такова усещане, започват спокойно и уверено да придобиват нови сили и енергии, животът им става по-богат, по-здравословен и свободен от проблеми.

Малко по-нататък Хосе Силва ще обясни някои от тези техники, така че ще съумеете да ги прилагате самостоятелно. Нека най-напред надникнем в началото на един урок по *Контрол на ума* и видим какво се случва на него.

Всичко започва с встъпителна лекция в продължение на около час и двадесет минути. Лекторът дефинира Метода *Контрол на ума* и описва десетилетията изследователска работа, довели до неговото развитие. След това накратко

описва начините, по които участниците ще могат да приложат усвоеното с цел да подобрят здравето си, да решават ежедневни проблеми, да учат по-бързо, да задълбочат своето духовно възприятие. Следва двадесетминутна почивка.

На чаша кафе се представят взаимно. Всякакви хора – лекари, секретарки, учители, таксиметрови шофьори, домакини, студенти и ученици, 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. То отвежда курсистите в т.нар. „медитативно ниво на ума”. Лекторът обяснява, че това е състояние на дълбоко отпускане, по-дълбоко от съня, но съпроводено от характерна будност. Всъщност става дума за специфични състояние на съзнанието, характерно за всички медитативни дисциплини и при молитвена самозабрава.

Не се употребяват опиати или т.нар. „средства за биогенна обратна връзка”. *Лекторите по Контрол на ума* наричат постигането на такова състояние „влизване в нивото” или понякога „влизване в „алфа”. По време на специално тридесетминутно упражнение те внимателно водят курсиста към такова състояние, като му дават указания на разбираем език. Всъщност през целия курс по *Контрол на ума* се използват обикновени всекидневни думи и не се прекалява с научни термини или далекоизточни мантри.

Някои от участниците може да са се научили да медитират още преди да се запишат в курса. Едни са използвали методи, с които това се постига за няколко седмици, други са отделили месеци целенасочени усилия. Остават учудени от простото упражнение в продължение на само тридесет минути.

Едно от първите неща, което участниците чуват, е: „Учите се да използвате своето съзнание пълноценно, по необичаен начин”.

Още в самото начало всички слушат и запомнят това просто изречение, чието същинско значение е повече от изумително. Всеки без изключение притежава съзнание, което лесно може да бъде приучено да използва сили, за които начинаещите не са и чували, камо ли да подозират, че притежават. Когато ги почувстват в действителност обаче, биват обзети от вяра и стремеж.

Друго, което чуват, е: „Пренесете се мислено на идеалното за вас място за релаксация” – приятно, успокояващо, необичайно живо упражнение, подхранващо въображението и задълбочаващо процеса на отпускане.

Няколко думи за медитацията. На всекидневен език, понятието означава премисляне на нещата. Ако за момент оставите тази книга настрана и се замислите какво ще вечеряте утре, вие медитирате.

Но в множество медитативни дисциплини думата има специфичен смисъл във връзка с характерно психическо състояние или „ниво на съзнанието”. В някои дисциплини крайна цел е именно да изчистим съзнанието от всякаква съзнателна мисъл. В крайна сметка ни обзема приятно спокойствие с лечебна сила и предотвратяващо болести, съгласно множество изследвания предизвикани от напрежение.

Това обаче е пасивна медитация. Методът *Контрол на ума* не спира дотук. Учи ни как да използваме подобно физическо състояние за разрешаване на проблеми – дребни и досадни или съществени и тежки. Представява своеобразна динамична медитация с действително чудодейна сила.

В последно време слушаме все повече за „алфа”. Това е един от видовете мозъчни вълни, генерирани от мозъка под форма на електрическа енергия, която може да бъде регистрирана с електроенцефалограф (ЕЕГ). Ритмичността в промяната на тази енергия се измерва в цикли за секунда (ЦС). Обикновено вълни с честота около 14 и повече ЦС биват наричани „бета”, от 7 до 14 – „алфа”, от 4 до 7 – „тета”, и под 4 – „делта”.

Когато сме напълно будни през деня, ние сме в „бета” или, съгласно терминологията в *Контрол на ума*, във „външна съзнателност”. Дълбоко унесени в мечти или на заспиване, но отчасти будни или когато тъкмо се събуждаме, но сме още унесени, ние сме в „алфа”. В *Контрол на ума* такова състояние наричаме „вътрешна съзнателност”. По време на сън сме в „алфа”, „тета” или „делта”, а не само в „алфа”, както мнозина мислят. Чрез тренировки по *Контрол на ума* съумяваме да влизаме в „алфа” когато пожелаем, при това оставайки напълно будни.

Сигурно някои се питат какво е усещането при всяко от тези психически състояния или „нива на ума”.

Когато сме в „бета” – напълно будни, не усещаме нищо извънредно. На моменти се чувстваме уверени или изплашени, претрупани с работа или отпуснати, въодушевени или отегчени – възможностите в „бета” са безгранични.

На по-дълбоки нива за повечето хора възможностите не са особено големи. Животът ги е приучил да прекарват своето време в „бета”, а не в „алфа” или „тета”. На по-дълбоки нива обичайно само бленуват, тъкмо заспиват или се будят, или спят. Но с упражняване *Контрол на ума*, полезните възможности се множат безгранично. По думите на Хари Макнайт, директор на курсовете *Контрол на ума по*

Метода Силва, „В измерение „алфа” имаме всички сетивни възможности, както в „бета”. С други думи, в „алфа” можем да вършим безброй всякакви неща, както в „бета”.

В това е основната идея на метода *Контрол на ума*. Когато разберете за своите сетивни възможности и научите да се възползвате от тях, ще можете да прилагате съзнанието си пълноценно и по необичаен начин. Ще умеете да използвате психическата си енергия винаги, когато пожелаете, свързвайки се с Висшия разум.

Повечето хора намират в *Контрол на ума* начин за релаксация или избавяне от безсъние, за облекчаване на главоболие или постигане на цели, изискващи голямо усилие на волята, като: отказване от цигарите, намаляване на теглото, подобряване на паметта, по-резултатно учене. Болшинството участници идват с такава цел, а получават далеч повече.

Осъзнават, че петте възприятия – осезание, вкус, обоняние, слух и зрение, са само част от сетивата, с които разполагаме. Присъстват и други, наречете ги сили или усещания, познати някога само на малцина посветени и мистици, посветили на това цял живот, прекаран в изолация.

Същинска цел на метода *Контрол на ума* е да ни научи как да пробудим своите скрити сили.

Темата в какво се състои подобно „пробуждане”, бе удачно изказана от Надин Бертин – редактор в списание „Мадмоазел” – в мартенския му брой от 1972 година:

„Нека културата на наркотиците си използва своите средства за разширяване на съзнанието – хапчета, наркотици, прахове и инжекции. Аз приемам своите. *Контрол на ума* действително разширява съзнанието. Учи ни как да постигаме това. Методът с право носи това име, защото за разлика от наркотиците и хипнозата, при него *ние*

контролираме своето състояние. Пределите в разширяване на съзнанието, самопознанието и съдействието, оказвано на други хора с негова помощ, зависят единствено от наши собствени ограничения. *Всичко вече е възможно.* Дочули сме, че това се случвало в други. И изведнъж осъзнаваме, че то се случва и с нас.”

*Втора глава***ЗАПОЗНАЙТЕ СЕ С ХОСЕ**

Хосе Силва е роден на 11 август 1914 година в Ларедо, Тексас. Когато бил на четири години, починал баща му. Майка му скоро се омъжила повторно и той, по-голямата сестра и по-малкият му брат се преместили при баба си. След две години Хосе станал глава на семейството – продавал вестници, лъскал обувки, вършел всякакви неща. Вечер гледал как сестра му и брат му си приготвяли домашните, а те пък му помагали да се научи да чете и пише. Никога не е ходил на училище, освен като преподавател.

Измъкването на Хосе от беднотията започнало един ден, докато чакал своя ред в бръснарницата. Потърсил нещо за четене и попаднал на лекция от задочен курс за радиотехници. Помолил да я вземе, но бръснарят я давал само срещу заплащане, и то ако другият попълни отговорите вместо него. Всяка седмица Хосе плащал по един долар, прочитал поредния урок и отговарял на въпросите.

Скоро на стената на бръснаря грейнала диплома, а на другия край на града петнайсетгодишният Хосе започнал да ремонтира радиоапарати. С годините ателието му станало едно от най-търсените и осигурило средства за образованието на сестра му и брат му, за собствената му женитба, и накрая към половин милион долара, с които финансирал двадесетгодишните изследвания, довели до създаване на метода *Контрол на ума*.

Друг човек с диплома, по-почтено придобита от тази на бръснаря, без да иска, вдъхновил тези изследвания. Той бил психиатър и работата му била да задава въпроси на мъжете,

зачислявани на служба в свързочните войски през Втората световна война.

„Подмокряте ли се нощем?” – Хосе онемял.

„Харесват ли жените?” – Хосе, баща на три деца, орисан един ден да стане баща на десет, бил сащисан.

Със сигурност, мислел си той, този човек знае за човешкия ум повече, отколкото бръснарят за радиоапаратите. Защо тогава задава толкова глупави въпроси?

Смутилият го положил начало на одисея научни изследвания, направили Хосе – човек без дипломи и удостоверения – един от най-известните учени на своето време. С трудовете си Фройд, Юнг и Адлер били негови първи учители.

„Глупавите” въпроси имали по-дълбок смисъл и скоро Хосе бил готов да задава собствен въпрос: възможно ли е чрез хипноза да бъде подпомогната способността на човек да учи, т.е. да се повиши коефициентът му на интелигентност. По него време било възприето, че коефициентът на интелигентност е природна даденост, но Хосе се съмнявал в това схващане.

Въпросът бил отложен; той бил зает и изучавал електроника с цел да стане инструктор в свързочните войски. Когато се уволнил, без спестявания и само с двеста долара в джоба, се захванал бавно да възстановява бизнеса си. Паралелно работел като преподавател в Джуниър колидж в Ларедо, където бил наставник на други трима учители, и му било възложено да създаде училищната лаборатория по електроника.

Пет години по-късно, с навлизане на телевизията, бизнесът на Хосе се разраснал и той прекратил преподавателската си кариера. Ремонтното му ателие отново

било най-голямо в града. Работните делници приключвали към девет вечерта. Обичайно вечерял, помагал да приспят децата и, когато въщи вече било тихо, учел около три часа. Продължил да чете за хипнозата.

Наученото за нея, познанията му по електроника, както и някои слаби оценки в бележниците на децата му, го върнали отново на вече задавания въпрос – може ли способността да учим или коефициентът на интелигентност да се подобрят с помощта на специфични ментални упражнения?

Хосе вече знаел, че мозъкът генерира електричество: бил чел за експериментите от началото на века, в които бил открит „алфа” ритъмът. От заниманията си с електроника знаел, че идеална верига е тази с най-ниско съпротивление, защото най-добре оползотворява електрическата енергия. Дали и мозъкът би заработил по-добре, ако намалим неговото съпротивление? И можем ли някак си да сторим това?

Хосе започнал опити с хипноза да успокои душевното състояние на децата си и открил нещо, което на много хора би се сторило парадоксално – мозъкът увеличава енергията си, когато е по-слабо активен. На ниски честоти усвоява и натрупва повече информация. Главен въпрос бил как да го задържим в будно състояние на тези честоти – свойствени по-скоро за бленуване и по време на сън, отколкото по време на активна дейност.

Хипнозата позволявала установяване на търсената от Хосе „приемателна способност”, освободена от пораждане на самостоятелна мисъл, водеща до осмисляне и осъзнаване на нещата. Не е достатъчно главата ни да бъде пълна със запаметени факти; нуждаем се от разбиране и прозрение.

Не след дълго Хосе изоставил хипнозата и подхванал експерименти с ментални упражнения, целящи да

„успокоят” мозъка, в паралел държащи го по-независим и бъден, отколкото при хипноза. Така, разсъждавал той, ще придобием по-добра паметта, допълнена с проумяване на получената информация, и вследствие – по-висок коефициент на интелигентност.

Упражненията, от които води началото си методът *Контрол на ума*, предполагат уталожена концентрация и ясна мисловна визуализация като средство за достигане на по-ниски нива. Веднъж достигнати, тези нива се оказват по-благоприятни за учене от „бета”. Доказателство било стремглавото повишаване бележките на децата на Хосе в рамките на три години; той пък продължавал да подобрява своите методи.

Вече успешно бил приложил на практика един от тях: изключително важен, на по-късен етап потвърден и от други изследвания, главно посредством използване на биогенна обратна връзка. Хосе пръв доказал, че можем да накараме съзнанието си да функционира на мозъчни честоти „алфа” и „тета” в будно състояние.

Една вечер дъщерята на Хосе била „влязла в нивото си” (съгласно днешната терминология на метода *Контрол на ума*) и Хосе я разпитвал за уроците. Докато тя отговаряла на въпросите му, наум той съставял следващите. Процедурата била рутинна и до момента сеансът протичал подобно на стотици дотогавашни. Изведнъж, неусетно, в обичайната рутина настъпила внезапна промяна. Дъщерята отговорила на въпрос, който бащата предстояло да зададе. После на още един, и още един. Четяла мислите му!

Това се случило през 1953 година, когато СВ (свръхсетивното /или екстрасензорно/ възприятие) тъкмо се превръщало в сфера на сериозни научни изследвания, главно

на база публикациите на д-р Дж.В. Райн от университета в Дюк. Хосе писал на д-р Райн и му съобщил, че научил дъщеря си да практикува СВ, но останал разочарован от неговия отговор. Ученият намекнал, че момичето може да не е съвсем нормално. Но без да е изследвано преди обучението, не можело да се твърди нищо със сигурност.

Междувременно съседите на Хосе забелязали, че децата му се учат все по-добре. В началото на експериментите му гледали с подозрение на опитите да проникне в непознатото – тайнство, пазено може би от сили, с които е по-добре човек да не се забърква. Но успехът, постигнат от човек, работил със собствените си деца, нямало как да остане незабелязан. Дали Хосе не би могъл да обучи и техните?

Именно това било нужно на Хосе след писмото на д-р Райн. Ако резултатите, постигнати с едно дете, бъдат репликирани и при други, той би могъл да регистрира подобен род възпроизводими експерименти, предоставящи база за научни изследвания.

През следващите десет години обучил 39 деца от Ларедо дори с още по-добри резултати, защото непрестанно подобрявал техниките. Последвал нов рекорд: Хосе създал първия в историята метод за обучение по СВ и разполагал с 39 нагледни случая в негова подкрепа. Захванал се да го усъвършенства.

За още 10 години разработил днес вече стандартен курс за обучение. Нужни са само 36 часа, като ефектът е еднакъв както при възрастни, така и сред деца. Досега е потвърден с милиони „експерименти” – възпроизводимост, която никой непредубеден учен не би подминал с лека ръка.

Многогодишните изследвания били финансирани от процъфтяващия бизнес на Хосе с електроника. За проучвания в една толкова екзотична област не можел да

разчита на средства от университети, фондации или правителството. Днешната организация „*Контрол на ума*” е процъфтяващ семеен бизнес, приходите от който се използват главно за финансиране на нови изследвания и по-бързо разрастване. Във всички щати и в над 90 страни по света има центрове и лектори по „*Контрол на ума*”.

При всички свои успехи, Хосе не се превърнал в знаменитост, гуру или духовен водач с ревностни последователи и ученици. Нормален човек с обикновен начин на живот е; говори с мекия, почти изчезнал акцент на мексикански американец. Едър и як е, с ведро лице, и често се усмихва.

Всеки, запитал Хосе какво е за него успехът, ще чуе куп истории.

Жена писала до бостънския „Хералд американ” с молба да помогнат да избави своя съпруг от мъчителни мигрени. Вестникът отпечатал писмото а на следващия ден имало още едно, в което някой също търсел лек за главоболие.

Лекарка прочела писмата и отговорила, че е страдала от мигрена цял живот, но след като преминала обучение по *Контрол на ума*, болката изчезнала безследно. „Ще повярвате ли, на следващата встъпителна лекция, залата а-ха да се пръсне по шевовете.”

Друг лекар, известен психиатър, съветва пациентите си да се захванат с *Контрол на ума*, защото методът им дава самопознание, за което понякога са нужни две години терапия.

Организирана била цяла маркетингова компания от съдружници, завършили курса, които използвали наученото при създаване на нови продукти и намиране на нови начини за продажбата им. На третата година от съществуването си, компанията имала 18 вида стоки на пазара.

Един рекламен агент обикновено се нуждаел от около два месеца, за да организира рекламна кампания за новите си клиенти – нормален срок за подобна задача. След курс *Контрол на ума*, основните идеи вече идвали за 20 минути, а останалата работа бивала свършена за две седмици.

Четиринадесет играчи от чикагския отбор по бейзбол „Уайт сокс“ завършили курса по *Контрол на ума*. Средните лични резултати на всеки се повишили – в много случаи: съществено.

Съпругът на жена с наднормено тегло ѝ предложил да започне курс по *Контрол на ума*, защото диетите не помагали. Тя се съгласила – при условие, че и той го посещава. За шест седмици отслабнала с 9 килограма, а мъжът ѝ се отказал от пушенето.

Професор в колеж по фармация преподава методите от *Контрол на ума* на своите студенти. „Оценките им по всички предмети се повишиха с по-малко учене и са спокойни... Всеки вече знае как да използва въображението си. Просто ги карам да го тренират повече. Показвам им, че въображението е нещо сериозно и че в него се крие реалност, от която могат да се възползват.“

Макар, че Хосе се усмивва, чуе ли думите „Хосе, ти промени живота ми!“, усмивката бързо изчезва и той отвръща: „Не, не аз, ти го направи; умът ти го стори.“

В [следващата](#) глава самият Хосе ще ни покаже как с помощта на своя ум можем да променим живота си.

Трета глава

КАК ДА МЕДИТИРАМЕ

Забележка: тази и главите до 16-а, писани от Хосе Силва, може би са най-важното нещо, което някога сте чели. Хосе ще ви запознае с основните елементи на своя курс по Контрол на ума по Метода Силва. За да ви бъдат възможно най-полезни, внимавайте точно как ги четете. Указания как да сторите това ще откриете във Въведението.

Ще ви помогна да се научите да медитирате. В такова състояние ще бъдете на психическо ниво, на което ще можете да освободите въображението си с цел да решава проблеми. На този етап ще се занимаваме единствено с медитация; решаването на проблеми ще дойде по-късно.

Тъй като ще учите без опитен инструктор, ще следваме малко по-различен и по-бавен метод от способите, прилагани в *Контрол на ума*. Няма да имате затруднения с него.

Ако се научите да медитирате и спрете дотук, все пак ще можете да решавате проблеми. При медитация с нас се случва нещо красиво; потапяме се в успокояващо вълшебство. Колкото повече медитирате, толкова по-дълбоко в себе си навлизате и толкова по-непоклатим е постигнатият вътрешен мир, който нищо в живота не е в състояние да разруши.

Тялото ви също ще почувства полза. Първо ще откриете, че когато медитирате, неприятностите и чувството за вина изчезват. Очарователно при медитацията на ниво „алфа” е и това, че не можем да вземем със себе си чувството за вина или гнева. Ако те се проявят, просто ще излезем от нивото

на медитация. С течение на времето, те ще остават настрана все по-дълго, докато един ден ще изчезнат завинаги. Това означава, че душевните процеси, които разболяват вашата физика, са неутрализирани. Тялото е създадено, за да бъде здраво. То има свои собствени механизми за самолечение и контрол. Тези негови възможности са блокирани у хора, чиято психика не е подготвена да се самоконтролира. Медитацията е първа стъпка в *Контрол на ума*. Тя ще извърви дълъг път на развитие, докато освободи лечебните способности на тялото и възвърне енергията, похабена вследствие излишно напрежение¹.

Ето какво трябва да сторите с цел да достигнете „алфа” или ниво на медитация.

Когато се събудите сутрин, идете до банята, ако е необходимо, и се върнете в леглото. Навийте часовника за след 15 минути (в случай, че се унесете по време на упражнението). Затворете очи и погледнете нагоре, зад клепачите, под ъгъл 20 градуса. По ненапълни изяснени досега причини, такова положение на очите е достатъчно, за да накара мозъка да произведе „алфа” вълни.

Участниците в курсовете по *Контрол на ума* демонстрират най-различни реакции при първи подобен опит – от „Беше красиво!”, до „Не усетих нищо.” Разликите обаче се дължат не толкова на особености на техните преживявания, а най-вече на това доколко им е познато нивото „алфа”. Малко или много, то е познато на всеки. Причината е, че когато се събуждаме сутрин, често за кратко време сме в „алфа”. За да преминем от „тета”: състояние при сън, в „бета”: будно състояние, трябва да преминем през

¹ За такива случаи ще прочетете в следващите глави.

„алфа” и често оставаме на него ниво по време на обичайните сутрешни занимания.

Ако не почувствате нищо при първия опит, значи сте били в „алфа” много пъти по-рано, бе да сте го осъзнавали. Просто се отпуснете, не задавайте въпроси, и продължете да изпълнявате упражнението. Макар че, ако се съсредоточите, ще достигнете до „алфа” още при първия опит, ще ви бъдат нужни седем седмици практика, за да достигате по-дълбоки нива на „алфа”, а след това – на „тета”. Бройте от сто до едно в продължение на десет сутрини. След това бройте от 50 до 1, от 25 до 1, от 10 до 1 и накрая: от 5 до 1 по десет сутрини.

Още от самото начало, когато за първи път достигнете нивото „алфа”, използвайте само един метод за излизане от него. Това ще ви помогне да избегнете неволно негово напускане.

Методът, който прилагаме в *Контрол на ума*, е да си кажем наум: *„Бавно ще изляза, като броя от едно до пет и тогава ще се почувствам напълно буден и по-добре отпреди. Едно-две, пригответи се да отвориш очите си, три-четири-пет – очите са отворени, напълно буден съм, чувствам се по-добре отпреди.”*

Така ще си изградите два навика – един: за влизане в нивото и втори: за излизане от него. Ако ги промените, ще трябва да учите нови, както сте учили предишните. Подобно усилие е безсмислено.

Когато се научите да достигате нивото си по метода с броене от 5 до 1 сутрин, ще бъдете готови да влизате в него по всяко време на деня. Ще са ви нужни само 10 – 15 свободни минути. Тъй като денем ще влизате в нивото на медитация от „бета”, а не от леки нива на „алфа”, ще са ви нужни и допълнителни улеснения.

Седнете на удобен стол или легло и опрете стъпала на пода. Отпуснете ръце в скута си. Ако предпочитате, кръстосайте крака в поза „лотос”. Дръжте глава изправена, а не отпусната. Насочете внимание към конкретна част от тялото си, после към друга и съзнателно ги отпускате. Започнете с ляво стъпало, после ляв крак, след това – дясно стъпало, десен крак и така нататък, докато стигнете до шия, лице, очи и накрая теме. Когато направите това за първи път, ще се изненадате колко напрегнато е било тялото ви.

Сега изберете точка на тавана или отсрещната стена, разположена на около 45 градуса над нивото на очите ви. Гледайте в нея, докато клепачите ви натежат и ги оставете да се затворят. Започнете да броите от 50 до 1. Правете го 10 дни. Следващите 10 дни бройте от 10 до 1, а по-нататък: от 5 до 1.

Тъй като вече няма да се ограничавате само със сутрешните медитации, съставете си режим на медитиране – два или три пъти на ден, по 15 минути на сеанс.

Какво става, след като достигнете нивото си? За какво мислите? Още от самото начало, от първия момент в който достигнете нивото си на медитация, упражнявайте визуализация. Това е основа на метода *Контрол на ума*. Колкото по-скоро усвоите визуализацията, толкова по-силни ще са преживяванията ви,

Първа стъпка е да си създадете „инструмент за визуализация”, така наречения Мисловен екран. Той трябва да прилича на голям киноекран, но не бива да запълва изцяло мисленото ви зрително поле. Представете си го не под клепачите, а на около два метра пред вас. Върху него ще проектирате всичко, върху което решите да се концентрирате. По-късно ще го използвате и за други цели.

Веднъж създали такъв екран в ума си, представете си нещо просто и познато на него: например портокал или ябълка. Всеки път, когато влизате в нивото си, си представяйте само един образ. При следващ сеанс може да го смените. Концентрирайте се и го направете по-реален – в три измерения, цветен, с всички съпровождащи детайли. Не мислете за нищо друго.

Твърди се, че умът е като пияна маймуна, скачаща безразборно от клон на клон. Учудващо е с колко малко власт над нашия ум разполагаме, независимо от отличната работа, която ни върши. Понякога обаче работи зад гърба ни, предателски предизвиква главоболия, обриви и дори язви. Мозъкът е прекалено могъщ, за да бъде оставян без контрол. Научим ли се веднъж да използваме ума си и обучим ли го, той ще започне да прави чудеса за нас, както скоро ще видим.

Междувременно, бъдете търпеливи с това просто упражнение. С помощта на ума, тренирайте мозъка си да влиза бавно в „алфа” и да се съсредоточава върху създаването на прост, все по-реален образ. В началото, когато мислите ви пречат, бъдете деликатно снизходителни. После ги изпъждайте и се връщайте към създадения образ. Ако се ядосате или напрегнете, незабавно ще излезете от „алфа”.

Това е медитацията, която се практикува по целия свят. Дори да усвоите единствено нея и нищо друго, ще навлизате в, по думите на Уилям Уърдзуърд, „Блажен покой на съзнанието”, дълбок и траен душевен мир. Когато достигнете по-дълбоки психически нива, усещането ще бъде вълнуващо. После постепенно ще започнете да приемате преживяното за нещо нормално и вълнението ще избледнее. На този етап мнозина се отказват. Забравят, че медитацията

не е самоцелно „пътешествие”, а първа крачка от пътешествие, което може да се окаже най-важното в живота ви.

Четвърта глава

ДИНАМИЧНА МЕДИТАЦИЯ

Пасивната медитация, която току-що разгледахме (и която, надявам се, ще изживеете), се постига и по други начини. Вместо да се концентрирате върху зрителен образ, може да го замените със звук, например *ом*, *едно* или *амин*, който изричате на глас или наум, или със собственото си дишане. Може да фокусирате внимание върху енергийна точка от тялото си, върху ритъм на барабани или танц, върху монотонен григориански химн, докато се взирате в познати действия от религиозен ритуал. Всички такива методи и различни техни комбинации ще ви доведат до състояние на спокойна медитация.

Препоръчвам обаче да го постигате с броене отзад-напред, защото то предполага съсредоточаване, където именно е ключът към успех. След като сме достигнали нивото си на няколко пъти по такъв начин, той се асоциира в ума ни с успешен резултат и процесът придобива автоматичен характер.

Всеки успешен резултат в *Контрол на ума* става, както го наричаме ние, „опорна точка“ – връщаме се към него съзнателно или не, повтаряме го и продължаваме нататък.

След като веднъж достигнете медитативно ниво, не е достатъчно да спрете дотам и да чакате нещо да се случи. Красиво и спокойно е и благоприятства здравето, но това са скромни постижения в сравнение с възможностите пред нас. Преодолейте границите на пасивна медитация, подгответе съзнанието за организирани и динамични действия, и резултатите ще ви изненадат.

Казвам го сега, защото е време да надскочим пределите на пасивна медитация, с която току-що се запознахме, и да

започнем да използваме медитацията динамично – за разрешаване на проблеми. Ще разберем с какво визуализацията на ябълка или друг избран образ върху Мисловен екран е така важна.

Сега, преди да влезете в нивото си, помислете за нещо приятно – при все и банално, - случило ви се вчера. Припомнете си го набързо, след което влезте в нивото си и проектирайте на Мисловния екран цялото събитие. Какво видяхте, какви бяха миризмите, звуците, усещанията? Всяка подробност. Ще останете изненадани от „бета“-паметта и „алфа“-възпроизвеждането на събитието. Разликата е почти като между това да произнесем думата „плуване“ и самото плуване.

Какво е значението на всичко това? Първо, стои в основата на нещо по-съществено и, второ, полезно е само по себе си. Ето как можем да го използваме:

Припомняме си някоя наша вещ, която не сме загубили, но ще ни отнеме известно време, докато се сетим къде е. Вероятно ключовете от колата. Дали са на бюрото, в джоба ни или в колата? Ако не сме сигурни, влизаме в нивото си, замисляме се къде сме ги виждали за последно и възпроизвеждаме момента. После продължаваме напред във времето и ще ги открием – ако са там, където сме ги оставили. (Ако някой ги е взел, имаме друг вид проблем за разрешаване, предполагащ малко по-сложни техники.)

Представете си студент, който се сеща, че преподавателят му е казал, че ще има тест в сряда. Но не беше ли другата сряда?... В „алфа“ може да се сети сам.

Разглеждаме типични примери за дребни всекидневни проблеми, които можем да решаваме с подобна най-обикновена медитативна техника.

Предстои да направим огромна крачка напред. Ще свържем едно действително събитие с друго, което желаем и си представяме. Ако следваме някои напълно прости правила, въображаемото събитие ще се стане реалност.

Закон 1: трябва действително да *желаем* събитието да се случи. „Първият човек, когото ще срещна на улицата утре ще си бърше носа” е безполезно желание и умът ни няма да го възприеме; малко вероятно е то да се сбъдне. Началникът ни ще бъде по-благосклонен, някой клиент ще се съгласи да купи стока от нас, да изпитаме удоволствие от задача, която обикновено ни е неприятна и досадна – ето конкретни насоки за реални и разумни желания.

Закон 2: трябва да вярваме, че събитието е вероятно да се случи. Ако клиентът е затрупан със стоки като тези, които продаваме, едва ли можем да разчитаме, че ще пожелае да купи още. Ако не вярваме в разумната осъществимост на събитието, умът ни ще работи срещу това.

Закон 3: трябва да *очакваме* събитието да се случи. Конкретният закон е по-сложен. Горните два са прости и пасивни, докато този въвежда известна динамика. Възможно е да желае едно събитие да се случи, да вярваме, че може да се случи, и все пак да не очакваме то да се сбъдне. Искаме началникът ни да е любезен утре и знаем, че може да бъде ведър, но може би още сме далеч от очакване, че това ще се получи. Тук е мястото на *Контрол на ума* и активната визуализация, която ще разгледаме малко по-нататък.

Закон 4: *не можем да създадем проблем.* Не че не бива или не би трябвало; просто *не сме в състояние*. Представям ви основен, общовалиден закон. „Няма ли да е страхотно ако направя така, че шефът да се изложи, да го уволнят, и аз да заема неговото място?” Когато работите динамично в „алфа”, сте в досег с Висшия разум, а от негова гледна точка

това едва ли би било „страхотно”. Може да изиграете шефа си и той да пострада, но ще бъдете напълно сам – при това: в „бета”. В „алфа” просто няма как това да стане.

Ако в състояние на медитация опитате да се домогнете до помощ свише за недобро деяние, това би било толкова безполезно, колкото да се опитате да настроите радиото на несъществуваща станция.

Когато споменавам това, някои ме сравняват с Полиана². Хиляди хора са се подсмиввали недоверчиво на моите твърдения за абсолютна невъзможност да причиним вреда в състояние „алфа” докато сами не се убедят, че това е неизменно. Прекалено много злини има на тази планета и ние, хората, спомагаме за това повече, отколкото е редно. Правим го в „бета”, но не и в „алфа” или „тета”; сигурно не и в „делта”. Изследванията ми вече са го доказали.

Никому не съм препоръчвал да си губи напразно времето, но ако желаете сами да се убедите, влезте в нивото си и опитайте да причините главоболие на някой. Ако съумеете да си представите „събитието” толкова живо, колкото би било необходимо, за да постигнете някакъв ефект, това ще доведе до някой от следните резултати: вие, а не вашата жертва ще изпитате главоболие, или ще излезете от „алфа”.

Едва ли дотук съм дал отговор на всички вероятни въпроси относно добрите и лоши възможности на нашето съзнание. По-нататък ще добавя още нещо по въпроса. На този етап изберете събитие, свързано с разрешаване на някакъв проблем, в чието сбъдване желаете да вярвате, и

² Героиня на Елеонор Потър от едноименния роман, известна с непрестанния си оптимизъм и стремежа да търси добро във всичко край себе си.

което със следващото упражнение ще съумеете действително да очаквате.

Правим следното:

Избираме реален проблем, все още неполучил свое разрешение. Нека приемем, че началникът ни напоследък се държи зле с нас. Възможни са три стъпки, които следва да преминем, след като достигнем нивото си на медитация.

Стъпка 1: на Мисловния екран пресъздаваме изцяло конкретно скорошно събитие, свързано с нашия проблем.

Стъпка 2: леко изместваме сцената *вдясно* на екрана. Проектираме друга сцена, която предстои да се случи утре. На нея всички около началника са весели и той научава добри новини. В по-добро настроение е. Ако сте наясно с точната причина за проблема, визуализирайте неговото разрешение. Представете си всичко така живо, както самия проблем.

Стъпка 3: изместете и тази сцена *вдясно* на екрана и я застъпете с нова отляво. Началникът е щастлив и възможно най-любезен. Представете си сцената така живо, като че ли се случва в действителност. Останете в нея известно време, почувствайте я изцяло.

Сега, след като преброите до 5, вече сте напълно будни и се чувствате по-добре от преди. Можете да бъдете сигурни, че сте впрегнали сили, които ще работят за сбъждане на желаното събитие.

Дали методът ще работи за вас винаги, неизменно и безотказно?

Не.

Ако сте упорити, ще протече следното. Някой от първите ваши сеанси за разрешаване на проблем в състояние на медитация ще се увенчае с успех. Но кой би могъл отсъди дали това не е просто съвпадение? Нали все пак избраното събитие трябваше да бъде изцяло правдоподобно или поне дотолкова, че да вярваме в неговата осъществимост? Понататък обаче ще жънем подобен резултат отново и отново. „Съвпаденията” ще се трупат. Ако прекратим заниманията с *Контрол на ума*, съвпаденията ще се разредят. Подновим ли упражненията, случайностите пак ще се умножат.

По-късно, когато усъвършенстваме уменията си, ще забележим как започваме да очакваме и предизвикваме все по-малко и по-малко вероятни събития. С течение на времето, резултатите ще стават все по-удивителни.

Когато работите върху някой проблем, започнете с възпроизвеждане на досегашни успехи. Щом пожънете още по-добър резултат, изместете досегашния и използвайте новия за опорна точка. Така ще ставате все „по-добър и по-добър”, съгласно израза с особено богат смисъл за всеки обучаван в *Контрол на ума*.

Тим Мастърс, студент и шофьор на такси във Форт Лий, Ню Джърси, запълва времето между два курса с медитация. Когато няма клиенти, той изобразява желаното на Мисловния си екран – човек с куфари, желаещ да стигне до летище „Кенеди”. „Опитах няколко пъти... нищо. После се случи – човек с куфари за летище „Кенеди”. Следващия път изобразих пак такъв човек на екрана, почувствах, че ще ми провърви и ето, идва още един, отправил се към „Кенеди”. Получава се! Като късмет, който никога не те изоставя.”

Преди да преминем към други упражнения и техники, нека обясня нещо, което сигурно ви е изненадало: защо

преместваме сцените от ляво на дясно на Мисловните си екрани? Ще прокоментираме въпроса тук, но подробно ще се занимаем с него по-нататък.

Мои експерименти са доказали, че на по-дълбоки нива на ума, времето тече от ляво на дясно. С други думи, бъдещето се възприема като разположено вляво, а миналото – вдясно. Изкушавам се да обясня тук причината за това, но считам за редно по-напред да обсъдим други неща.

Пета глава

ПОДОБРЯВАНЕ НА ПАМЕТТА

С помощта на методите за подобряване на паметта, прилагани в *Контрол на ума*, по-рядко ще ви се налага да ползвате телефонния указател и ще правите изключително впечатление на своите приятели. Лично аз, ако искам да се обадя на някого, поглеждам в бележника или указателя. Може би някой от завършилите курс *Контрол на ума* използват способностите си, за да запомнят телефонни номера, но както подчертах в [предишната](#) глава, нужно е желание, за да потръгнат нещата, а моето желание да помня телефонни номера не е чак толкова голямо. Ако ми се налагаше да прекосявам половината град всеки път, когато искам да се свържа с някого, желанието ми със сигурност би се повишило.

Неразумно е техниките от *Контрол на ума* да бъдат използвани за маловажни неща поради смисъла на триадата „желание, вяра, вероятност”. Но колцина от нас имат памет, каквато би им се искало? Ако сте усвоили техниките от предишните глави, може би вече започвате по неочакван начин да подобрявате паметта си. Вашата способност да визуализирате и пресъздавате отминали събития на ниво „алфа” се пренася до известна степен и в „бета”, така че без да полагате специални усилия, съзнанието ви започва да работи за вас по нов начин. Все още обаче има какво да научим.

В часовете по *Контрол на ума* правим специално упражнение по визуализация. Лекторът записва не черната дъска числата от 1 до 30, а курсистите назовават имена на предмети – снежна топка, ролкова кънка, слушалка или каквото им дойде наум – които лекторът записва подред

срещу всяко от числата. После се обръща с гръб към дъската и изрежда предметите един по един. Накрая участниците назовават предмети, а лекторът изрежда съответстващите числа.

Не коментираме евтин трик, а урок по визуализация. Водещият вече е запааметил по една дума, съответстваща на дадено число. Така всяко едно поражда зрителен образ на съответна дума. Подобни образи наричаме „ключове на паметта”. Когато в началото на упражнението участник назове случаен предмет, лекторът го асоциира по меродавен начин или на случаен принцип с образа, вече асоцииран с поредния номер. Ако ключът на паметта за числото 10 е „пръсти на краката” и участникът предложи „снежна топка” за десета дума, резултатният образ би могъл да бъде например снежна топка върху пръстите на краката. За съзнание, привикнало да визуализира, занятието не представлява трудност.

Участниците, влезли в нивото си, започват да заучават ключове на паметта, които лекторът повтаря бавно. След това, когато трябва да ги асоциират в „бета” им е по-лесно, защото думите са им вече познати.

В настоящата книга ще пропуснем ключовете на паметта, защото изучаването им изисква доста време и място. Вече разполагате с мощен инструмент за визуализация и запамятаване – Мисловния екран.

Всичко, което считате, че сте забравили, е асоциирано с конкретно събитие. Ако е име, това е моментът, в който сте го чули или прочели. Когато се научите да боравите с Мисловния екран, ще трябва само да визуализирате отминалото събитие свързано с това, което считате че сте забравили, и то ще изплува. Казвам „нещо, което считате, че

сте забравили”, защото в действителност то е в съзнанието ви. Просто не си го спомняте. Разликата е съществена.

Светът на рекламата ни предлага разбираем пример, че едно е да запомним нещо и съвсем различно: да си го припомним,. Всички сме субект на телевизионни реклами – толкова много и така кратки, че ако трябва да изброим пет или десет реклами от миналата седмица, ще съумеем да посочим три или максимум четири.

Главен начин, по който рекламата продава, е като внедрява „представа” за дадена стока на подсъзнателно ниво. Спорен въпрос е дали изобщо забравяме каквото и да било. Мозъкът складира представи за всяко едно събитие. Колкото по-жив е даден образ, толкова по-голям приоритет му отдаваме и толкова по-ясно си го спомняме.

Леко докосване с електрод при изследване на мозъка събужда отдавна „забравени” събития в пълни детайли така живо, че ги преживяваме отново като реални усещания с мирис, звук и образ. В случая, разбира се, докосваме мозъка, а не ума. При работа, съзнанието – в роля на свръхнаблюдател и интерпретатор – не се нуждае от досег с електрод. Умът, за разлика от върха на носа ни, не е разположен на точно определено място.

Да се върнем на паметта. Някъде, на хиляди мили от мястото, на което сте в момента, от едно дърво се отронва лист. Няма да доловите или да си спомняте това събитие, защото нито сте го преживели, нито то е нещо важно за вас. Но умът ни регистрира много повече неща, отколкото бихме предположили.

Докато четете тази книга изпитвате хиляди неща, за които дори не си давате сметка, защото съзнанието ви е ангажирано. Подложени сте на шумове, миризми и визуални

възприятия, доловени с крайчеца на окото, може би леко стягане от едната обувка, допир на стола, на който сте седнали, температура в стаята – океан от възприятия. Долавяме всичко това, без да го осъзнаваме – привидно противоречие; нека обаче осмислим случая с жената под упойка.

По време на своята бременност, жена установява хармоничен контакт с лекаря-акушер. Помежду им се зараждат приятелски чувства и взаимно доверие. Дошло време да ражда и под стандартната обща упойка, родила хубаво здраво бебе. Впоследствие, когато лекарят я посещавал в болничната стая, пациентката била странно резервирана, дори враждебна към него. Нито той, нито тя могли да си обяснят промяната в отношенията, но и двамата се питали каква е причината. Решили да опитат с помощта на хипноза да разкрият вероятен скрит спомен, довел такава внезапна промяна.

Под хипноза, жената се върнала към спомен за събитията с участие на лекаря – от по-близки, към по-далечни. Не се наложило да ровят много надалеч. В дълбок транс, вместо да пропусне отрязъка, в който била в „безсъзнание” в родилната зала, тя възпроизвела всичко, което коментирали сестрите и лекарят. В непосредствена близост край упоената пациентка, те разговаряли безучастно, незаинтригувано и подмятали шеги, на моменти подразнени от бавното раждане. Жената била предмет, а не човешко същество; чувствата ѝ нямали значение. Все пак била в безсъзнание, нали?

Питам се, възможно ли е въобще човек да бъде лишен от съзнание. Или си спомняме, или не преживяното, но неизменно изживяваме всичко и събитията оставят спомен, трайно запечатан в нашия мозък.

Означава ли това, че с помощта на методите, които предстои да изучим, след 10 години ще си спомняме номера на тази страница? Може би дори не сме го погледнали, но той е тук, доловили сме го с крайчеца на окото си. Вероятно не ще го помним, защото не е и вероятно никога няма да представлява нещо важно за нас.

Но спомняме ли си името на приятния човек, когото срещнахме на вечеря минала седмица? Когато сме чули името му за пръв път, за нас това е било истински събитие. Просто трябва да възпроизведем на Мисловния си екран съпроводилите го случки, както вече разбрахме, и то ще се открие незабавно. Отпуснете се, влезте в нивото си, създайте екрана, и изживейте събитието. Всичко би ви отнело 15 до 20 минути. Но има и друг начин, своего рода спасителен пояс, който мигновено ще ви отведе във вашето ниво, и припомнянето на търсената информация ще бъде по-лесно.

Методът включва прост „пусков механизъм”. Щом веднъж го овладеете истински, той става все по-ефективен. Ще са ви нужни няколко медитативни сеанса, за го усвоите напълно. Ето колко просто е всичко: съберете палеца и първите два пръста на една от ръцете си, и съзнанието ви незабавно ще премине на по-дълбоко ниво. Опитайте сега и нищо няма да се получи, защото пусковият механизъм все още не е задействан. Влезте в нивото си и си кажете (на глас или наум): „Когато събера пръстите си по този начин – съберете ги – и имам сериозна цел, ще вляза в своето ниво на медитация и ще постигна поставената цел.”

Правете упражнението всекидневно около седмица, като използвате винаги едни и същи думи. Не след дълго в съзнанието ви ще се установи здрава връзка между събиране пръстите на ръката и моментално достигане до състояние на ефективна медитация. Някой ден със сигурност ще опитвате

да си припомните нещо – например нечие име – и няма да можете да се сетите. Напрегнете се и ще установите, че още по-упорито отказва да изплува в паметта. Воля в случая не само не е нужна, а дори пречи. Сега се отпуснете. Дайте си сметка, че името е запечатано във вашето съзнание и владеете начин да го извикате.

Една учителка на четвъртокласници от Денвър използва Мисловния екран и Метода на трите пръста за обучение по правопис. Преподава около двадесет думи на седмица. Когато изпитва, вместо да проверява правописа на всяка дума поотделно, изисква от децата да напишат всички думи, научени през седмицата. Те си спомнят думите и техния правопис, като съберат трите си пръста и всеки се вижда в своя Мисловен екран. „Най-бавните, споделя учителката, изпълняват теста за 15 минути.”

Тим Мастърс, студент и таксиметров шофьор, когото вече споменахме в [предишната](#) глава, често качва пътници за съседни градове където е бил толкова отдавна, че не си спомня как се стига до нужния адрес. Не са много припрените пътници, които биха проявили разбиране, ако започне да медитира, преди да потегли. Но с Метода на трите пръста той „съживява” спомена за последния път, когато е бил на него място.

Преди да се заеме с *Контрол на ума*, оценките на Тим в Ню Йоркския технически институт са бил добри и много добри, „Сега съм учен, казва той, и оценките ми са много добри и отлични.” Тим използва техниката за ускорено учене (с което ще се запознаем в [следващата](#) глава) и взима изпитите си с помощта на Метода на трите пръста.

Същия метод може да бъде използван и за постигането на ред други цели. За тях ще прочетете по-нататък. Намира приложение и по редица необичайни начина. От векове бива

свързван с множество други медитативни дисциплини. Следващия път, когато видите картина или скулптура от Далечния изток с показан например йога, медитиращ с крака, кръстосани в поза Лотос забележете, че пръстите на ръцете му са събрани по този начин.

Шеста глава

УСКОРЕНО УЧЕНЕ

Когато усвоите техниките от [предишната](#) глава, ще сте вече готови за следваща стъпка – ускорено учене. Накратко, ето как ще напредвате. Ще се научите да влизате в състояние на медитация и да създавате Мисловен екран на ниво, което служи за няколко цели, включително припомняне на информация. После ще се научите да използвате по-бързия Метод на трите пръста за моментално припомняне. Ще бъдете подготвени да овладеете нови начини за натрупване на знания, които ще можете по-лесно да извиквате, когато са ви нужни.

Не по-малко важно е, че тези нови начини ще ви помагат не само да си припомняте по-бързо, но и ще ускорят разбирането на това, което учите.

Начина на обучение са два. Ще започнем с по-простия – което не означава непременно, че по-лесен.

Методът на трите пръста, овладян до степен да достигате мигновено своето ниво и да работите съзнателно в него можете да използвате, докато слушате лекции или четете книга. Това силно ще подобри вашата концентрация, а информацията ще се запечата по-надеждно в паметта. Впоследствие ще може те да си я припомняте по-лесно на ниво „бета” и още по-лесно: на ниво „алфа”. Когато полага писмен изпит, ученик или студент може с помощта на Метода на трите пръста едва ли не да види учебника, по който се е готвил и да чуе думите на лектора от урока в клас.

Другият начин не е толкова прост, но за него ще бъдете готови на по-ранен етап от обучението по *Контрол на ума*. Той притежава всички преимущества на ученето на ниво

„алфа”, плюс затвърждаване на ниво „бета”. Ще ви е нужен касетофон.

Нека предположим, че ви предстои да запомните, но и да разберете сложен урок от учебника. На първия етап не влизайте в ниво „алфа” – останете във външна съзнателност „бета”. Прочетете урока на глас и го запишете на касетофона. След това влезте в „алфа”, пуснете записа и се съсредоточете върху собствения глас.

На ранен етап от *Контрол на ума*, особено ако не сте свикнали с уреда, който използвате, лесно може да се озове отново в „бета”, когато натискате клавиша с усещане, че звукът от касетофона ви пречи да се върнете в „алфа”. Докато влезете в нивото си, може да пропуснете част от или целия урок. С повече практика това ще бъде преодоляно.

Ето няколко съвета:

Влезте в нивото си с пръст върху клавиша на касетофона. Така няма да ви се налага да го търсите с поглед.

Помолете някой друг да натисне клавиша, при подаден от вас знак.

Използвайте Метода на трите пръста при повторното си влизане в „алфа”.

Проблемът вероятно изглежда по-сложен, отколкото в действителност. Всъщност ситуацията е вероятен показател за вашия напредък. Когато свикнете, на ниво „алфа” вече ще се чувствате все повече като на ниво „бета”, защото ще можете да работите в него съзнателно. Характерна особеност на *Контрол на ума* е това, че в изцяло будно състояние разполагаме с пълната ефективност на ниво „алфа”. С напредването ни ще се възвръща първоначалното

усещане за „алфа”, но всъщност ще достигаме по-дълбоки нива – вероятно „тета”. В часовете по *Контрол на ума* съм виждал напреднали курсисти да работят ефективно на дълбоки нива с широко отворени очи, като при това говорят ясно, задават и отговарят на въпроси, разказват вицове.

Да се върнем към работата с касетофона. За по-голям ефект след известно време – ако е възможно, след няколко дни – прочетете материала отново в състояние „бета” и после го прослушайте в „алфа”. Така информацията ще бъде надеждно запечатана.

Ако работите съвместно с други хора при изучаване *Контрол на ума* чрез тази книга, можете да разменяте касети с оглед да пестите време. Ефектът е не по-лош – при все, че слушането на собствения глас има известни предимства.

Ускореното учене и Методът на трите пръста са доказани средства за пестене на време на курсистите от *Контрол на ума* в различни области – продажби, сключване на договори за застраховки, научни изследвания, преподавателска дейност, право, актьорско майсторство и множество други.

Преуспяващ канадец – застрахователен агент – вече не досажда на клиентите си, ровейки сред документи в куфарчето си в търсене отговора на зададени от тях въпроси по заплетени данъчни и имуществени въпроси. Огромният обем нужни му сведения са винаги „под ръка” благодарение на Метода за ускорено учене и техниката на трите пръста.

Адвокат от Детройт се „освободил” от записките, които ползвал при обобщаване на сложни съдебни дела. Записва пледоарията си и я слуша на ниво „алфа” вечерта преди гледане на делото и на следващата сутрин. Впоследствие застава уверен пред съдебните заседатели, поддържайки зрителен контакт с тях. В резултатът по-убедително изказва своята теза, без да шари с поглед в предварително

подготвени записки; междувременно никой не обръща внимание какво прави с трите пръста на лявата си ръка.

Комедиант от нощен клуб в Ню Йорк сменя програмата на представлението си всяка вечер. „Коментира” новините. Час преди номера слуша касета със собствения глас и е готов с двадесет минути „импровизиран” първокласен хумор. „Имах навика да стискам палци с надежда за добро представяне. Сега събирам трите си пръста и знам какво ще последва – буря от смях.”

Ускореното учене и Методът на трите пръста, разбира се, са идеално средство за обучение, поради което *Контрол на ума* се преподава в много колежи и университети, гимназии и основни училища. Благодарение на тези техники, хиляди студенти и ученици жертват по-малко време, а научават повече.

Седма глава

СЪЗИДАТЕЛЕН СЪН

Колко сме свободни, докато сънуваме! Барieri, време, пространствени ограничения, закони на логиката и задръжки на съзнанието са преодоленi и ставаме всемогъщ съзидател на собствени мимолетни творения. Доколкото творчеството ни насън е изцяло наш собствен микрокосмос, Фройд придава възлово значение на сънищата. Разбери сънищата на един човек, казва той, и ще проумееш самия него.

В Контрол на ума също тълкуваме сънищата сериозно, но по различен начин, защото се учим да се възползваме от тях другояче – доколкото работим със своето съзнание по нов модел. Фройд изследва сънища, възникнали спонтанно. Нашият интерес ще бъде съзнателно и целенасочено да творим сънища, целящи разрешаване на конкретни проблеми. Предварително задаваме конкретна тема и вследствие ги тълкуваме другояче, а резултатите са поразителни. При все, че така лишаваме съня от естеството на спонтанно изживяване, печелим допълнителна свобода – по-добра възможност да направляваме своя живот.

Тълкувайки предварително програмиран сън освен, че проникваме дълбоко в патологията на своята психика, изнамираме разрешения на ежедневни проблеми.

Трите стъпки, характеризиращи Метода за контрол над сънищата, са неразривно свързани със състояние на медитация.

Първа е да се научим да си припомним сънуването от нас. Много хора заявяват: „Аз никога не сънувам”, но това не е така. Може да не си спомняме своите сънища, но всички сънуваме. Лишете ни от сънища и за няколко дни на тяхното

място върху ни ще се стоварят психични и емоционални разстройства.

Когато през 1949 г. започнах да изследвам вероятната роля на сънищата при разрешаване на проблеми, далеч не бях наясно с предстоящите разкрития. Бях слушал, както всеки друг, какви ли не истории за пророчески сънища. Известно е, че Цезар бил предупреден насън за деня, в който ще посегнат на живота му. Линкълн също е имал пророчески сън за своето убийство. Давах си сметка, че ако тези и много други сходни сънища са били неповторими случайности, напразно си губя времето.

В един момент надделя твърдо убеждение, че действително само си губя времето. Посветих около четири години на занимания с психология – Фройд, Адлер, Юнг и ми се струваше, че колкото повече уча, толкова по-малко знам. Към два часа след полунощ оставих книгата на земята и си легнах, решен да не пиляя повече време за безсмислени неща като изучаване теориите на гигантите в нея област, които не можеха да стигнат до взаимно съгласие. Реших да се върна към моя бизнес с електроника, без да се занимавам със странични неща. Бях го занемарил и парите се стопяваха.

След около два часа ме сепна странен сън. Не беше обичайна серия събития, а просто светлина. „Зрителното ми поле” насън бе запълнено с ярка дневна светлина – златиста, ослепителна. Отворих очи – в закътаната стая бе тъмно. Спуснах клепачи и отново стана светло. Повторих същото няколко пъти: с отворени очи – тъмно, със затворени – светло. На третия или четвърти път, със затворени очи видях три цифри: 3-7-3, после още три: 3-4-3. Следващия път първите числа се появиха отново, а на по-следващия се открои втората група.

Повече от шестте числа ме заинтригува светлината, която постепенно взе да избледнява. Зачудих се дали не приключвам своя жизнен път – като електрическа крушка, с внезапен последен ярък отблясък. След като осъзнах че съм жив, реших да върна светлината отново, за да я изуча. Промених дишането, положението си в леглото, психичното си ниво, но нищо не помогна. Светлината не спираше да избледнява. Всичко трая приблизително три минути.

Може би цифрите имаха скрит смисъл? Лежах буден цяла нощ и опитвах да си припомня телефонни номера, адреси, регистрационни номера на автомобили – всичко, което би могло да има нещо общо с цифрите.

Днес владее меродавен начин да тълкувам сънища, но по него време изследванията ми тепърва прохождаха. На другия ден, уморен след само два часа сън през нощта, отново опитах да асоциирам цифрите с нещо познато.

Сега ще изброя няколко дребни случки, довели до разгадаване на мистерията и създаване на важна част от курса по *Контрол на ума*.

Няколко дни по-късно, минути преди да затворя магазина, се отби един приятел и предложи да изпием по чаша кафе. Докато ме чакаше, дойде жена ми и подхвърли: „Щом ще ходите на кафе, защо не отскочите до мексиканския квартал да ми вземете малко спирт за разтриване? В един магазин до моста е по-евтино.”

По пътя споменах на моя приятел за съня и докато говорех, се зачудих да не би това да номер на билет от лотария? Минахме край сградата на Мексиканската лотария, но затваряха и щорите бяха вече спуснати. Казах си, че идеята бездруго е глупава и продължихме към магазина.

Докато продавачът опаковаше покупката, приятелят ми се провикна от другия край на магазина:

„Какъв беше оня номер?“

„3-7-3, 3-4-3“, отвърнах

„Ела и виж тук!“

Имаше полови билет с цифрите 3-4-3.

Стотици малки магазинчета в Мексико като това всеки месец получават билети с еднакви първи три цифри. Този магазин, единствен в цялата страна, продаваше номер 3-4-3. Номер 3-7-3 се продаваше в Мексико сити.

След няколко седмици научих, че моята половинка от първия лотариен билет в живота ми, печели 10 000 долара, от които толкова много се нуждаех. Какъвто си бях подозрителен, проучих подробно троянския дар и това което открих, бе по-ценно от самия него. То прерасна в увереност, че изследванията ми не са напразни. По някакъв начин бях установил контакт в Висш разум. Подобен контакт вероятно бях установявал многократно и преди, но без да осъзнавам; сега обаче *знаех*.

Помислете за броя привидно случайни явления, довели до това. В момент на отчаяние сънувах поредица от цифри по толкова странен начин – окъпани в светлина – че *нямаше как* да не ги запомня. После дойде приятелят ми и ме покани на кафе; аз при все и изморен, не му отказах. Жена ми поиска спирт и това ме отведе до единственото място в Мексико, където продаваха съответния билет.

Всеки, който смята случката за случайност, трудно би обяснил смайващ, но подлежащ на проверка факт: четирима души, завършили курса *Контрол на ума* в Ню Йорк с помощта на различни техники, разработени впоследствие от

мен, същ спечелиха на лотария. Това са: Регина М. Формекър от Рокфорд, Илинойс – спечелила 300 000 долара, Францис Морони от Чикаго – 50 000 и Джон Флеминг от Бъфало, Ню Йорк – 50 000 долара.

Ние от *Контрол на ума* нямаме нищо против думата „съвпадение“; всъщност за нас тя има конкретен смисъл. Съвпадение наричаме постигането на положителен резултат след поредица събития, на които трудно може да бъде дадено рационално обяснение.

Когато резултатът е неблагоприятен, наричаме го инцидент. В курсовете по *Контрол на ума* се учим да предизвикваме съвпадения. Фраза „просто съвпадение“ не фигурира в нашия речник.

Печелившият ми лотариен сън ме убеди в съществуването на Висш разум и в способността му да влиза в контакт с мен. Направи го по време на сън – в момент, когато бях основателно притеснен за моята работа, но това обстоятелство далеч не е толкова значимо, колкото ми изглеждаше тогава. Стотици хора са получавали и получават информация насън по свръхестествен начин в моменти на нещастие, опасност или при повратни житейски крушения. Редица подобни сънища са описани в Библията. Въпреки това по него време самият факт, че се бе случило на мен, ми изглеждаше същинско чудо.

Спомних си, че по думите на Фройд, сънят създава благоприятни условия за телепатия. За да обясня моя сън, трябваше да отида още по-далеч и да отсъдя, че сънят създава благоприятни условия за общуване с Висшия разум. Не спрях до там – запитах се и нужно ли е да седим и чакаме телефонът да позвъни. Не можем ли сами да наберем номера и да се свържем с Висшия разум по собствена инициатива? Като религиозен човек си казах, че след като можем да

стигнем до Господ с молитва, можем да създадем и метод за достигане до Висшия разум. (Както ще разберете в [глава 15](#), под Бог и Висш разум визирам различни неща.)

Да, експериментите ми показват, че можем да се свържем с Висшия разум по няколко начина. Един от тях е чрез контролиране на сънищата – пределно прост и лесен за научаване.

Не можем да разчитаме да си припомним своите сънища с помощта на ярки светлини; можем обаче да се опираме на ефекта от самопрограмиране в състояние на медитация с цел да ги запомним. Докато медитираме преди да заспим, си казваме: „Искам да запомня съня. Ще запомня съня.” Лягаме си с лист и молив до леглото. Когато се събудим – било през нощта или на сутринта – записваме това, което помним от съня. Ако правим това нощ след нощ, спомените ни стават все по-ясни и цялостни. Когато останем доволни от уменията си, вече ще сме готови за втората стъпка: преди да заспим, по време на медитация мислим за проблем, който може да бъде разрешен с информация или съвет. Трябва да сме сигурни, че наистина желаем да го разрешим; глупавите въпроси получават глупави отговори. След това се програмираме със следните думи: „Желая да сънувам сън, който ще съдържа информация за разрешаване на моя проблем. Ще сънувам такъв сън, ще го запомня, и ще го разбера.”

Когато се събудим през нощта или на сутринта, премисляме спомена за съня и търсим неговото значение.

Както вече споменахме, нашият метод за тълкуване на сънищата е различен от този на Фройд, защото сами умишлено предизвикваме сънища. Затова, ако сме запознати с тълкуването на сънищата при Фройд се абстрахираме от него, докато упражняваме *Контрол на ума*.

Представете си какво би извлякъл Фройд от следния сън: Човек бил в джунглата, заобиколен от диваци. Те се приближавали застрашително към него, копията им се издигали и спускали. Всяко имало дупка на върха. Когато се събудил, спящият разбрал че сънят е отговор на въпроса, който го занимавал: как да създаде шевна машина? Това бил Елиас Хау – изобретателят на шевната машина. Сънят му показал къде да постави дупката на иглата.

Участник в *Контрол на ума* признава, че нашият метод за управление на сънищата е спасили живота му. В навечерието на седемдневно пътуване с мотоциклет той програмирал сън, който да го предупреди за възможни опасности. Повечето от предишните му дълги пътувания били белязани с някаква злополука – веднъж спукана гума, друг път повреда в двигателя; при последното – ненадеен сняг. Сънувал, че е в къщата на свой приятел. За вечеря му сервирали пълна чиния суров зелен фасул, докато всички останали хапвали вкусни ястия. Дали това не означавало, че трябва да избягва да се храни със суров зелен фасул по време на пътуването? Почти нямало опасност това да се случи, защото не обичал зелен фасул, камо ли суров. Означавало ли, че вече не е желан гост в къщата на приятеля си? Не, вярвал в него, пък и какво общо имало това с пътуването?

Два дни по-късно карал с голяма скорост по автострада край Ню Йорк. Утрото било прекрасно, пътните условия – превъзходни, нямало голямо движение – само някакъв малък камион карал пред него.

Когато наближил камиона забелязал, че е пълен със зелен фасул. Спомнил си съня и намалил от 65 на 25 мили в час. Малко по-нататък на един завой, който взел с 15 мили в час, задното му колело занесло леко – заради няколко

шушулки зелен фасул, паднали от камиона! При по-висока скорост това би му коствало много, дори фатален край.

Само ние може да тълкуваме сънищата, които *пожелаем* да сънуваме. При правилно самопрограмиране, с оглед да ги разберем ще разполагам с „ключ“ за разгадаването им. Често секретът е в начина, по който негласното ни подсъзнание общува с нас. С практика придобиваме все по-голяма увереност в ползата от тези ключове.

Думите, които ви предложих да използвате са същите като тези, които употребяваме в *Контрол на ума*. Можете да изберете други но в случай, че се захванете с *Контрол на ума*, ще бъдете подготвен и ще натрупате по-богат опит, ако предварително запечатате правилните думи на ниво „алфа“.

Ако сте търпеливи в упражненията за управление на сънищата, ще откриете един от най-ценните свои психически ресурси. Не бива да очаквате, че непременно ще спечелите на лотария – самото ѝ естество се състои в това, че малцина печелят. Но същността на живота е, че всеки може да печели – много повече, отколкото на лотария.

Осма глава

ДУМИТЕ НИ ИМАТ ОСОБЕНА СИЛА

В увода посочихме, че не бива да правим упражнения при първо прочитане. [Следващата](#) глава е изключение – опитайте още сега! Използвайте цялото си въображение.

Нека обмислим значението на следното:

Представете си, че сте в кухнята и държите лимон, токущо изваден от хладилника. Усещате го студен в ръката си. Поглеждате кората му – външно жълта, със зелени петна в краищата. Стискате го леко и усещате твърдостта и тежестта му.

Приближавате лимона до носа си и го помирисвате. Нищо не ухае така, нали? Разрязвате плода на две и пак го помирисвате. Ароматът е по-силен. Сега го захапвате и по устните ви се стича сок. Нищо няма вкуса на лимона, нали?

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

Нека анализираме значението на това:

Думи, „обикновени“ думи, предизвикват слюноотделяне. Дори не отразяват действителността а нещо въображаемо. Докато четяхте думите за лимона на ум си казахте, че наистина държите лимон въпреки, че не съзнавахте подобен акт. Мозъкът ви го прие насериозно и нареди на слюнчените жлези: „Този наистина захапва лимон – бързо отмийте киселия сок!“ Жлезите се подчиниха.

Повечето от нас считат, че всяка дума, която използваме, предава някакъв смисъл с положително или отрицателно

значение, действителен или лъжлив, силен или маловажен смисъл. Така е, но само донякъде. Думите не само отразяват действителността; те я и създават – отделянето на слюнка например.

Мозъкът далеч не е проникателен тълкувател на нашите намерения – получава информация, обработва я и я складира, и командва телата ни. Съобщавате му нещо от типа на: „В момента ям лимон” – и той се залавя за работа.

Идва момент на това, което в *Контрол на ума* наричаме „изчистване на съзнанието”. Няма специално упражнение, нужно е само неотклонно внимание какви думи използваме с цел да предизвикаме реакция от страна на мозъка.

Упражнението с лимона беше физически неутрално – нито се облагодетелствахме, нито пострадахме. Но с думи можем да причиним и добро, и зло.

Много деца практикуват характерна игра по време на вечеря. Описват храната по най-отвратителен начин: маслото например било от смачкани бръмбари. Това е един от най-слабо крайните примери, за които си сещам. Цел на играта е да се престорят, че не си гнусят от неочакваните определения, карайки някой друг да загуби апетит.

Ние, възрастните, също играем подобна игра. Притъпяваме апетита си към живота с лоши думи и те, набрали сила след непрестанно повторение, на свой ред създават лош живот, към който губим влечение.

„Как си?”

„Ами... Не мога да се оплача.” Или „Има ли смисъл да се оплаквам...” Или стандартното „Горе-долу”.

Как реагира мозъкът ни на подобна нерадостна нагласа?

„Досада” ли е миенето на чиниите? „Главоболие” ли е прегледът на сметки? „Писнало” ли ви е времето навън? Уверен съм, че множество от проблемите, които лекарите лекуват, са обусловени от думи с „негативен” товар, използвани от нас. Нека винаги помним, че мозъкът не е проникателен тълкувател. Реакцията му е: „Този приятел иска главоболие. Добре, ето му главоболие!”

Разбира се, не винаги когато си кажем, че нещо ни причинява болка, болката се проявява незабавно. Естествено състояние на тялото е да бъде здраво и всичките му дейности са насочени натам. Впоследствие обаче, с поредици безмилостни словесни атаки спрямо защитните му сили, то ни предоставя всички болести, които сме си пожелали.

Две неща допълват мощта на думите, които използваме: психическото ни състояние и степента на емоционална съпричастност към изреченото от нас.

Думите „Господи, боли!”, произнесени убедено, отправят радушна покана към болката. „Нищо не мога да сторя по този въпрос!”, изречени с дълбока увереност, се превръща в действителност, привидно обусловила подобно усещане.

Контрол на ума прилага предлага надеждни защитни механизми срещу собствени наши лоши навици. В „алфа” и „тета” думите ни имат много по-голяма сила. В предишните глави видяхме как с изненадващо прости думи можем да програмираме нашите сънища и да проектираме от тях върху трите си пръста силата, която ни отвежда в „алфа”.

Никога не се отнасям с присмех към Емил Куе при все, че в нашата просветена епоха, мнозина постъпват така. Известен е с изречение, което в наши дни буди смях и се възприема като шега. Изразът „С всеки изминал ден ставам

все по-добре във всяко едно отношение” е помогнал на хиляди хора да преодолеят сериозни заболявания! Не е шега, уважавам го и се отнасям с почит и благодарност към д-р Куге; от книгата му „Самоусъвършенстване чрез самовнушение” (Self-Mastery through Autosuggestion, New York, Samuel Weiser, 1974) съм научил безценни уроци.

Доктор Куге в продължение на 30 години е работил като химик в Троя, Франция, където е роден. Изучава хипноза, провежда опити и вследствие разработва собствен метод за психотерапия на база самовнушение. През 1910 г. отваря безплатна клиника в Нанси и в нея успешно лекува хиляди пациенти от ревматизъм, силно главоболие, астма, парализа на крайниците, заекване, туберкулоза, тумори и язви – учудващо широк спектър болести. Казва, че не е излекувал никого, а е учили хората да се лекуват сами. Няма спор, че пациентите са оздравели – всичко е документирано; методът на д-р Куге обаче е напълно забравен след смъртта му през 1926 година. Ако беше сложен дотолкова, че да могат само неколцина специалисти да го усвоят, би бил популярен и до днес. Методът обаче е прост и всеки може да го изучи. Същността му се състои в *Контрол на ума*.

Включва два основни принципа:

1. *В даден момент можем да мислим само за едно нещо.*
2. *Когато се концентрираме върху една мисъл, тя става реалност, защото телата ни я претворяват в действие.*

Следователно, ако желаем да разбудим оздравителен процеси в тялото си – вероятно блокирани от мисли с негативен характер (съзнателно или не) – просто повтаряме двадесет пъти поред: „С всеки изминал ден ставам все по-

добре във всяко отношение.” Ако правим това да пъти на ден, следваме метода на Куе.

Тъй като собствените ми изследвания показаха, че силата на думите нараства значително в състояние на медитация, въведох някои промени в този метод. На ниво „алфа” или „тета”, казваме: „Всеки ден, във всяко отношение, ставам все по-добре и по-добре.” По време на медитация го изричаме само веднъж. Казваме също така – което е отново принос на д-р Куе – и „Лошите мисли и внушения нямат влияние над мен на никое ниво на съзнанието.” Самите тези две изречения са довели до съществен брой впечатляващи реални резултати. Особен интерес представлява случаят с един войник, изпратен в Индокитай преди да завърши дори първия ден от курса по *Контрол на ума*. Запомнил само как да медитира и тези две изречения.

Попаднал в поделение на известен с тежкия си нрав сержант-алкохолик, който нарочил новодошлия и започнал да го тормози. След няколко седмици, войникът почнал да се буди нощем от силни пристъпи на кашлица; последвало и задушаване, от каквото никога не бил страдал по-рано. Обстоен медицински преглед показал, че здравето му е отлично. А той все повече и повече се изморявал, изпълнявал задълженията си все по-зле, и с това предизвиквал още повече недоволство от страна на сержанта.

Други край него посягали на наркотици, а той потърсил спасение в *Контрол на ума* и тези две изречения. За щастие, имал възможност да медитира три пъти на ден. „След няколко дни имах пълен имунитет срещу сержанта. Правех каквото ми наредеше, но нищо, изречено от него не можеше да ме засегне. След седмица спрях да кашлям и пристъпите на астма престанаха.”

Ако случаят ми бе разказан от човек, завършил курса *Контрол на ума* бих се зарадвал, както се радвам винаги на подобни истории, без да остана силно впечатлен. Имаме редица методи за самолечение, които ще разучим съвместно в следващите глави. Случаят обаче е особено интересен с това, че войникът не е бил запознат с нито един от тях, а е използвал само двете изречения, научени на първата лекция.

Думите се изненадващо силно средство дори на много по-дълбоки нива от това, което използваме в *Контрол на ума*. Сестра-анестезиолог (и лектор по *Контрол на ума*) в Оклахома – г-жа Джийн Мабри, използва знанията с цел да помага на свои пациенти. Щом попаднат под въздействието на упойка, тя им шепне напътствия, които ще подпомогнат по-бързото им оздравяване, а в някои случаи спасяват животи.

По време на операция, обичайно съпроводена с обилно кървене, хирургът се изумил – избликнали само няколко капки кръв. Г-жа Мабри била прошепнала: „Кажи на тялото си да не кърви.” Изрекла това непосредствено преди първия разрез и го повтаряла през десет минути по време на операцията.

При друга операция, прошепнала: „Когато се събудиш от упойката ще почувстваш, че всички наоколо те обичат и как сама обичаш себе си”. Пациентката изключително много тревожела хирурга. Била изнервена, постоянно се оплаквала, притеснявала се от всяка най-малка болка, което отношение би могло да забави нейното оздравяване. Когато се събудила, на лицето ѝ се появило съвсем ново изражение. Три месеца по-късно хирургът казал на г-жа Мабри, че въпросната напрегната пациентка се „преоборила”. Била станала спокойна и жизнерадостна, и бързо се съвземала след операцията.

Работата на г-жа Мабри илюстрира три неща, които преподаваме в *Контрол на ума*: първо – думите имат сила на дълбоки нива на ума, второ – умът притежава толкова силна власт над тялото, че на него можем да разчитаме, и трето – както отбелязахме и в [глава 5](#), винаги сме в съзнание.

Колко много родители нахлуват в стаята на спящото си дете, набързо оправят завивките му и излизат, докато няколко нежни думи биха му помогнали да бъде по-сигурно и спокойно на следващия ден.

Мнозина обучавани в *Контрол на ума* споделят, че здравословното им състояние се е подобрило още преди да завършат курса. Веднъж дори имах пререкания с медици в родния ми град. Пациенти споделили със своите лекари, че сме ги излекували и лекарите отнесли това до областния прокурор. Той направи проверка и установи, че не сме се занимавали с медицина – от което лекарите се страхуваха. За щастие това, че *Контрол на ума* лекува, не е незаконно; в противен случай днес организацията не би съществувала.

Девета глава

СИЛА НА ВЪОБРАЖЕНИЕТО

Волята се нуждае от враг, с когото да се бори, преди да постигне целта. Старае се да бъде жилава и подобно на всяка жилка се огъва при допир до скала. Има и по-деликатен и лесен начин да отхвърлим лошото настроение – с помощта на своето въображение. То попада незабавно в целта и постига желания ефект.

Поради това, в предишните глави наблегнах на упражненията за постигане на близка достоверна визуализация на дълбоки нива на съзнанието. Ако подхранваме въображението си с вяра, желание и очакване и го тренираме да визуализира желаните цели така, че да ги виждаме, почувстваме, вкусваме и докосваме, ще постигнем желаното.

„Ако волята и въображението са в конфликт, неизменно надделява въображението”, пише Емил Кюе.

Ако считате, че желаете да се откажете от вреден навик, шансовете да се лъжете са немалки. Ако наистина искате да го преодолеете, той ще изчезне от само себе си. Онова, което следва да желаем повече от самия лош навик, е ползата от неговото преодоляване. Започнем ли да желаем тази полза достатъчно силно, ще се освободим от „нежелания” навик.

Ако непрестанно мислим за вредната си привичка и твърдо възнамеряваме да я преодолеем, единствено по-силно се пристрастяваме към нея. Подобно е на опит да заспим: самото усилие да намерим покой ни държи будни.

Нека сега видим как това би могло да заработи в наша полза. Ще вземем два лоши навика, които участници,

завършили курса *Контрол на ума*, са успели действително да превъзмогнат: преяждане и тютюнопушене.

Ако искаме да отслабнем, първа стъпка е да обмислим проблема на външно ниво.

Какъв е нашият проблем – преяждане, липса на движение, или и двете?

Може би не преяждаме, а храната е неподходяща. Решението може би се крие в избор на по-удачни за нас храни. Лекарят би следвало да е наясно с въпроса.

Защо искаме да отслабнем? Пречат ли килограмите на нашето здраве? Или просто считаме, че ако сме по-слаби, ще станем по-привлекателни? И двете причини са достатъчни да желаем да отслабнем, но трябва предварително да сме наясно с очаквания желан резултат.

Ако вече приемаме подходящите храни в умерени количества, ако правим достатъчно физически упражнения бе да се претоварваме, ако тялото ни е само леко над нормата, съветът ми е (в случай, че лекарят ви не е препоръчал нещо друго) – продължете да живеете по същия начин. Обратното би причинило излишно затормозяване. По всяка вероятност налице са по-важни проблеми за решаване и възможности, които да постигнете посредством *Контрол на ума*.

Ако сте убедени, че действително желаете да отслабнете и наясно с основанията за това, следваща стъпка е да анализирате съответната полза за вас – не обща полза, като например: „Ще изглеждам по-добре“, а конкретни преимущества, по възможност засягащи всяко от петте сетива:

Зрение: намерете своя снимка, на която сте толкова слаби, колкото би ви се искало.

Осезание: представете си, че отново сте слаби – колко гладка е кожата на ръцете, бедрата, корема ви.

Вкус: представете си вкуса на храните, които ще приемате по време на вашата диета.

Обоняние: представете си миризмата на тези храни.

Слух: представете си как хората, на които държите, приветстват постигнатия с диетата успех.

Дори петте сетива не са достатъчни за пълноценна визуализация. Емоциите са също ключов фактор.

Представете си колко уверени и ведри ще се чувствате, когато придобиете желанния външен вид.

С всичко това наум, влезте в нивото си. Създайте Мисловния си екран и проектирайте на него сегашното си състояние. Накарайте го да изчезне и вляво (бъдещето) извикайте конкретен образ (например такъв от стара снимка) – как желаете да изглеждате, когато приключите успешно с диетата.

Докато се взирате мислено в новия си образ, представяйте си колкото може по-детайлно как бихте се чувствали тогава. Какво ще усещате, когато се наведете да завържете обувките си, когато се качвате по стълби, когато обличате дрехи които сега са ви тесни, когато се разхождате на плажа по бански костюм. Постарайте се да почувствате всичко реално. Преминете последователно през всяко от петте си сетива по реда, в който са изредени по-горе. Как ще се чувствате, когато придобиете ново отношение към самия себе си – когато целта е вече постигната?

Сега си представете своята нова диета – не само с какво ще се храните, но и по колко, като изберете някакъв вид закуски – сурови моркови или нещо подобно. Кажете си, че това е всичката храна, от която се нуждае тялото ви, че то няма да усеща глад и да иска повече, отколкото му предоставяте.

Това е краят на вашата медитация. Повтаряйте я два пъти на ден.

Забележете, че нито веднъж по време на медитацията няма образ или мисъл за храните, които не трябва да приемате. Ядете прекалено много от тях, защото ви харесват; самата мисъл за тези ястия може да отклони въображението ви в нежелана посока.

Алексис Смит, актриса от Холивуд, бе цитирана от в-к „Мъркюри нюз“ от Сан Хосе (13 октомври 1974): „Положителното мислене помага при диета за отслабване. Никога не мислете за това от което се отказвате; съсредоточете се върху целта, която се стремите да постигнете.“ Често казват, че сега е по-привлекателна от времето, в което направи няколко филма за компания „Уорнър брадтс“, излъчени по телевизията. Успеха си обяснява главно с *Контрол на ума*. „Голямата разлика, казва Алексис Смит, е че сега съм по-уравновесена и имам по-добър контрол над себе си.“

В програмата си за намаляване на теглото изберете разумна цел; в противен случай няма да вярвате в осъществимостта на своето начинание. Ако наднорменото ви тегло е 25 килограма не може да очаквате, че следващата седмица ще изглеждате като фотомодел . Дори да визуализирате нещо подобно, ползата би била спорна.

През първите няколко дни може да се проявят стари желания на тялото и да ви напомнят за възхитителния вкус

на шоколада. Денем, когато работите и нямате възможност да медитирате, поемете дълбоко въздух, съберете трите си пръста и си припомнете със същите думи, които използвате при медитацията, че тялото ви има нужда от диетата и че не усещате глад. Поглед към стара снимка, на която се харесвате, също помага.

С напредъка по *Контрол на ума* в тази и други области, цялото ви психично състояние ще се подобри, което от своя страна ще накара тялото да функционира значително по-добре. С малък ментален стимул то ще започне само да търси оптимално тегло.

Възможни са редица варианти на разглежданата техника, които можем да използваме. Обичайно те се открояват по време на медитацията. Работник във фабрика в Оклахома си казал, докато медитирал: „Ще желая да приемам само храни, подходящи за моето тяло.” Внезапно осъзнал, че предпочита салати и зеленчукови сокове пред висококалорични ястия. В резултат, за четири месеца отслабнал с 18 килограма.

Жена от Еймс, Айова, използвала същия начин. След няколко дни купила лешници – за децата си и за приятели. „Съвсем забравих да купя и за себе си, възкликнала тя; *Контрол на ума* върши добра работа”

Фермер от Мейсън сити, Айова, си купил костюм за 150 долара, но меко казано, не му стоял добре. Нито можел да обуе панталоните, нито да закопчае сакото. „Продавачът ме помисли за луд”, каза фермерът. Но с помощта на Мисловния екран отслабнал с 20 килограма за четири месеца. „Костюмът бе като че ли шит за мен.”

Не всички резултати са така впечатляващи - всъщност не би и трябвало да бъдат. Каролин де Сандър от Денвър и Джим Уилямс, които отговарят за курсовете по *Контрол на ума* в Колорадо, провели експерименти и доказаха

приложимостта на Метода за онези, които наистина желаят да отслабнат.

Каролин организира семинар за 25 души, които се срещаха веднъж седмично в продължение на месец. Сред 15-те, присъствали на всички сеанси, средната степен на отслабване бе 2 килограма. Всички отслабнаха! След още един месец седмина от тези 15 бяха продължили да слабеят, а осем души бяха запазили теглото си. Нито един не бе надал! За курсистите процедура бе не само безболезнена, а и приятна, добавя Каролин. Не само отслабнаха без непрестанно да усещат глад, но и подобриха уменията, придобити в *Контрол на ума*.

Такава средна загуба на килограми се постига в най-добрите курсове за отслабване. Самата Каролин в била водещ в един от тях и помощник директор по хранене в Шведския медицински център в Денвър. Познава добре способите за правилно хранене и контрол на теглото. Планира да продължи с организиране на подобни семинари и да подхване нови за пушачи.

Пушенето е толкова дълбоко вкоренен навик, че ако сте пушач, сега е моментът да започнете да ставате бивш пушач. Както и при техниките за отслабване, ще започнем полета с цел да дадем на тялото време да се научи да изпълнява коренно различни команди на съзнанието.

Не е нужно да се убеждавате на външно ниво защо трябва да спрете от пушенето. Нерадостните основания за това са добре известни. Нужен ви е обаче списък позитивни резултати, които да си представяте така живо, че да пожелаете да спрете цигарите.

Ще придобиете повече жизненост, физическите ви усещания ще бъдат по-ярки, ще се наслаждавате на живота

пълноценно. Самите вие по-добре от мен, непушача, знаете какви ще са ползите за вас.

Влезте в нивото си и изобразете себе си на Мисловния екран в ситуация, когато обикновено палите първа цигара сутрин. Визуализирайте себе си напълно свободно, паралелно с всичко, което вършите в него момент и в рамките на следващия час, с изключение на пушенето. Ако часът е примерно между 7.30 и 8.30, кажете си: „Аз съм и ще остана бивш пушач от 7.30 до 8.30 сутрин. Харесва ми да не пуша през него час. Лесно е и съм свикнал с това.”

Продължете с тези упражнения, докато не постигнете резултат на външно ниво – първи свободен от цигари час от деня. После продължете с втори час, трети и така нататък. Правете нещата бавно – прекаленото бързане може да измъчи тялото ви, а това не би било честно, защото първо мозъкът, а не тялото е възприел навика. Нека умът ви се справи с проблема с помощта на въображението.

Ето няколко възможности да приближите деня на пълно освобождаване.

Често сменявайте видовете цигари.

В часовете, когато още не сте бивш пушач, всеки път щом посегнете към цигарата, си задайте въпрос: „Действително ли имам нужда от това точно сега?” Ще се изненадате колко често отговорът ще бъде отрицателен. Потърпете, докато наистина изпитате нужда от цигара,

Ако в някои от часовете, свободни от цигари тялото ви изпита неудържима „нужда” от цигара, поемете дълбоко въздух, съберете трите си пръста и си припомнете, че сте и ще останете непушач през него час. Използвайте същите думи, които си казвате по време на медитация.

За да се справите с навика да пушите, може да използвате и други техники в съчетание с основната. Човек от Омаха, обичайно пушил по кутия и половина на ден в продължение на осем години, си представил на ниво „алфа” цигарите, които бил изпушил до момента – огромен куп. Въобразил си как ги поставя в пещта и ги изгаря.

След това си представил всички цигари, които щял да изпуши тепърва, ако продължава – друга огромна камара. И тях с охота изгорил в пещта. След като много пъти дотогава се бил отказвал от пушенето, мантрата спомогнала да го стори веднъж завинаги. Без напрежение, без да преяжда и без никакви странични ефекти.

За съжаление, не мога да посоча толкова много примери за отказване от пушенето, колкото на отслабване. Все пак зная за достатъчен брой завършили курса, намалили цигарите за деня, с което да окуража всеки пушач да използва *Контрол на ума* за преодоляване на вредния навик.

Десета глава

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ КОНТРОЛ НА УМА С
ЦЕЛ ДА ПОДОБРИМ СВОЕТО ЗДРАВЕ

Половината ми живот премина в пътувания до различни държави и срещи с групи участници в *Контрол на ума*. За година срещам не стотици, а хиляди хора, които споделят с мен действително удивителни случаи на избавяне от заболявания. За мен обаче такива случаи са вече нещо обичайно; удивително е друго. Учудвам се защо не всички са овладели силата на съзнанието си и способността му да контролира тялото. Много хора смятат психолечението за нещо странно и тайнствено. Нима то е по-странно и тайнствено от куповете изписвани лекарства с всички техни вредни за здравето странични ефекти? През време на цялата си практика в психолечението, нито веднъж не съм видял или чул за някакво увреждащо странично действие.

Медицинските изследвания разкриват все повече за връзката между тяло и дух. Независимо, че изследванията са независими и явно несвързани помежду си, в резултатите от тях се откроява явна закономерност: енигматичната могъща роля на човешкото съзнание.

Вярвам ,че ако методът *Контрол на ума* бе свършен (а той не е – продължаваме да го изучаваме и доработваме), всички щяхме да имаме идеални тела. Вече обаче знаем достатъчно, за да укрепим с помощта на своя дух оздравителните сили на човешкия организъм с цел успешна борбата с болестите. Последното е също неоспорим факт. Дори простите методи на Емил Кве са доказали своята ефективност. Методите на *Контрол на ума*, по същество включващи в себе си методиката на Емил Кве, са още по-мощни.

Очевидно е, че когато усъвършенстваме начините за самолечение, все по-рядко ще прибъгваме до медицинска помощ. На това ниво в развитието на *Контрол на ума* и при текущата степен на негово овладяване обаче е още твърде рано да изпращаме лекарите в пенсия. *Трябва* да се консултираме с тях както винаги и да следваме съветите им. Онова, с което *можем* да ги изненадаме, е бързината на нашето оздравяване. Някой ден може да останат учудени кой ли ни е помогнал.

Много от участниците в курса споделят, че използват *Контрол на ума* при злополуки, и при справяне с болка или кръвотечение. Пример: Госпожа Доналд Уилдовски съпровождала съпруга си при пътуване за конгрес в Тексас. Според „Бюлетин“ от Норидж, Кътектикът, скочила в плувен басейн и спукала тъпанче на ухо.

„Бяхме далеч от населено място и не желяех съпругът ми да пропусне събранието, за което пътувахме. Влязох в ниво „алфа“ сложих ръка върху ухото си, съсредоточих се над мястото, където ме болеше, и казах: „Изчезни, изчезни, изчезни! Кръвотечението спря незабавно, след него – и болката. Когато по-късно отидох на лекар, той онемя от учудване.”

При самолечение има шест сравнително лесни стъпки, които следва да следваме:

Първо: в състояние „бета“ трябва да се почувстваме изпълнение с любов и всеопрощение, приемайки любовта като самоцел. За това вероятно ще е нужно доста основно „прочистване на съзнанието“ (вж. 8 гл.).

Второ: влизаме в нивото си. Само по себе си, това е основна стъпка към самолечение, защото както вече споменахме, в състояние на медитация негативните

психически процеси – чувства на вина и гняв – се неутрализират и тялото е свободно да прави онова, за което го е създала природата. Разбира се, не е изключено да имаме напълно реални усещания за вина и гняв но както вече знаем, това са усещания на външно ниво „бета” и постепенно отшумяват, когато практикуваме *Контрол на ума*.

Трето: наум си повтаряме първата стъпка: изразяваме стремеж към основно „пречистване на съзнанието” – положителни думи и мисли и желание да станем любяща и всеопрощаваща личност.

Четвърто: наум проиграваме болестта, която ни измъчва. Използваме Мисловния екран с цел да видим и почувстваме болестта. Това трябва да протече за кратко; целта е да съсредоточим оздравителните енергии там, където е нужно.

Пето: бързо изчистваме образа от екрана и си представяме, че сме напълно здрави. Трябва да почувстваме свободата и щастието от това, че сме в прекрасна кондиция. Задържаме образа по-дълго и му се радваме осъзнавайки, че го заслужаваме с разбиране, че напълно здрави, сме в пълна хармония с намеренията на природата по отношение на нас.

Шесто: правим още едно „пречистване на съзнанието” и накрая си казваме: „Всеки ден ставам все по-добре и по-добре във всяко отношение.”

Колко време следва да продължи това и колко дълго да го правим? Според моя опит, 15 минути е оптимален срок. Правете го толкова често колкото можете, но не по-рядко от веднъж на ден. Няма опасност „да ви дойде много.”

Нека се отклоним за момент. Сигурно сте чували, че медитацията е хубаво нещо, но трябва да внимавате да не ви омагьоса и да прекалите. Това, казват, можело да доведе до отдръпване от света и нездравео затваряне в себе си. Дали е вярно или не, не мога да отсъдя. Става дума за други медитативни дисциплини, а не *Контрол на ума*. Ние наблюдаваме на връзка със света, а не отдръпване; стремим се не към „извисяване” над реалните проблеми или към тяхно пренебрегване, а да ги посрещаме лице в лице и да ги разрешаваме. Това няма как „да ви дойде много”.

Нека се върнем на самолечението. Стъпка „първа” можем да повтаряме до безкрай. Опитайте в „бета”, „алфа” и „тета”, изживейте я. Ако чувствате, че през деня ви се „изплъзва”, съберете трите си пръста и моментално ще се върнете в желаното състояние.

Много от нашите центрове по *Контрол на ума* издават бюлетини за завършили курса. Там се публикуват разкази на бивши участници за това как им е подействал Методът, как преодоляват главоболие, астма, умора, високо кръвно налягане и множество други.

Следва един от разказите който избрах, защото авторът е практикуващ медик.

„От единадесетгодишна възраст страдам от мигрена. Отначало се проявяваше рядко и я преодолявах, но с течение на времето състоянието ми се влоши и накрая имах по няколко пристъпа главоболие в промеждутък от три или четири дни, само с ден или два интервал между кризите. В последна фаза мигрената е опустошителна. Обикновено засяга част от лицето и главата – чувствате ги като стегнати в менгеме. Очите като че ли ще изскочат от орбитите си, а

стомахът се преобръща. Понякога болката се облекчава с помощта на специален съдосвиващ медикамент, който трябва да се взема в началото на пристъпа, докато болката е поносима. Веднъж започне ли силното главоболие, нищо не може да го спре, освен естествено отшумяване с времето. Бях стигнал дотам да приемам лекарство на всеки четири часа, и дори тогава ефектът беше слаб.

Отидох при специалист, който ме прегледа основно и установи, че не нямам никакви физически или неврологични смущения. Предписа ми лечение, което вече бях преминал. Главоболието продължи.

Моя пациентка бе преминал курса по *Контрол на ума* и от години ме увещавахе и аз да опитам. Винаги изказвах мнение, че това са врели-некипи. Веднъж пациентката дойде, когато мигрената ме мъчеше вече четвърти ден. Сигурно съм бил жълтозелен от болка, защото ми каза: „Явно е време да се захванеш с *Контрол на ума*. Другата седмица започва нов цикъл, защо не дойдеш?”

Записах се, прилежно посещавах занятия всяка вечер и, естествено, нея седмица нямах главоболие. Няколко дни преди края на курса обаче се събудих с ужасно главоболие и това ми даде възможност да проверя доколко самопрограмирането работи. Преминах един цикъл, почаках и... Болката се стопи, чувствах се прекрасно. Случило се бе чудо! След пет секунди главоболието се възвърна дори по-силно отпреди. Не се отказах, проведох още един цикъл и то моментално пак спря; после се яви пак. Трябваше да премина десет процедури, но не се отказах и не взех медикамент. Повтарях си, че мога да се справя, и главоболието в крайна сметка изчезна.

След известно време се отървах от мигрената, а при следващия пристъп три цикъла бяха достатъчни, за да го

преодолея. После в продължение на около три месеца имах главоболие от време на време, но не приемах дори аспирин. Откакто се захвана с *Контрол на ума*, не съм вземал аспирин. Методът наистина помага!”

Поднасям ви и разказа на една монахиня: сестра Барбара Бърнс от Детройт, Мичигън. Избрах го, защото сестра Барбара използва по оригинален начин собствен „пусков механизъм”. Двадесет и седем години носела очила за късогледство и астигматизъм. Късогледството се засилвало, принуждавала се да носи очила с повече диоптри и накрая – бифокални лещи. През юли 1974 г. решила да започне курс *Контрол на ума*. По време на дълбока медитация си казала: „Всеки път, когато премигна с очи, те ще се фокусират все по-добре като обектив на фотоапарат.” Повтаряла думите при всяка медитация и след две седмици ходела без очила въпреки, че все още се нуждаела от тях при четене. Консултирала се с очния лекар д-р Ричард Влодига (също завършил курса) и той ѝ казал, че има малък проблем с роговицата. Сестра Барбара включила и този проблем в медитацията си и след няколко седмици отново посетила същия лекар. Следва част от писмо на д-р Влодига, когато монахинята помолила да ни пише:

„Сестра Барбара Бърнс бе прегледана от мен за пръв път на 20 август 1974 година.

На 26 август 1971 г. прегледах сестра Барбара отново. В продължение на една година тя не бе носила очила...

Пациентката има подобрения – късогледството е намаляло до степен, при която очила не са необходими.”

Разбира се, лекарят с мигрената и сестра Барбара Бърнс не страдат от „страшни болести”. Може ли *Контрол на ума*

да се справя с тежки заболявания или просто трябва да си вземаме лекарствата и да чакаме да мине време? Нека поговорим за най-ужасната болест – рака. Може би сте чели труда на най-известния онколог :д-р О. Карл Саймънтън. Мерилин Фергюсън описва част от изследванията му в книгата си „Революция на мозъка”, а през януари 1976 г. списание „Привеншън” публикува статия за него – „Умът срещу рака” от Грейс Хасел. Д-р Саймънтън успешно е приложил някои от методите на *Контрол на ума* при лечение на свои пациенти.

В книгата на военно-въздушната база Травис край Сан Франциско, той изучил рядко, но добре познато явление: хора, които по неизвестни на медицината причини са се излекували от рак. Феноменът се нарича „спонтанна ремисия” и се наблюдава при много малък процент от болните. Ако се разбере защо тези пациенти са оздравели, мислел си д-р Саймънтън, може би ще се намери начин да помогнем и на други.

Открил, че пациентите имали нещо общо – били положително, оптимистично настроени; били решителни.

В изследване на Бостънската среща по *Контрол на ума* през 1974 г. лекарят заяви:

„Главен емоционален фактор за развитие на рака, открит от изследователите, е тежка загуба на близък човек шест до осемнадесет месеца преди поставяне на диагнозата.

Същото е потвърдено от няколко дългосрочни независими изследвания чрез сравнение на контролни групи. Виждаме, че не загубата сама по себе си е решаващ фактор а начинът, по който я възприема съответен индивид.

Загубата трябва да бъде съществена, с оглед да предизвика у пациента чувство за безпомощност и

безнадеждност. Тогава основните съпротивителни сили намаляват и болестта придобива клинично измерение.”

В друго изследване във военно-въздушна база Травис, публикувано в „Джърнъл ъф транспърсънъл сайколъджи”, д-р Саймънтън сравнил предварителната психическа нагласа на 152 пациенти в пет различни категории – от твърдо отрицателна, до силно положителна. След това оценил реакциите им по отношение на лечението – от благоприятни, до негативни. При 20 от пациентите следствията от терапията били отлични, макар състоянието на 14 от тях да било толкова критично, че шансът да живеят още 5 години възлизал на под 50 на сто. Фактор, накланящ везните в тяхна полза, била положителната им нагласа. От другата страна на скалата, при 22-ма души лечението имало слаби резултати; нито един от тях нямал положителна нагласа.

Когато обаче някои от пациентите с позитивна нагласа се завръщат вкъщи, се наблюдава промяна в психичното им състояние и последваща промяна в развитието на болестта. Очевидно, главна роля играе отношението към страданието, а не самото то.

„Джърнъл” цитира д-р Елмър Грийн от фондация „Мениджър”: „Карл и Стефани Саймънтън са постигнали забележителен резултат, съчетавайки визуализация като средство за психическо саморегулиране с традиционна радиологична терапия на рак.”

В речта си в Бостън, д-р Саймънтън цитира президента на Американско дружество за борба с рака, Юджийн Пендърграс, който през 1959 година казва: „Съществуват доказателства, че ходът на болестта се влияе от емоционалното ни състояние. Искрено се надявам да разширим своите търсения и да допуснем вероятност, че в

психиката съществува сила, способна да пробуди скрити възможности, годни да ускорят или забавят развитието на рака.”

Д-р Саймънтън понастоящем е медицински директор на Център за изследвания и лечение на рака във Форт Уорт, където съвместно със своята асистентка Стефани Матюс-Саймънтън обучава пациенти да поспомогат психически лечението на свои болести.

„Изхождах от идея, че нагласата на пациента до известна степен предопределя реакцията му към всякакъв вид терапия и повлиява развитието на болестта. При изследванията открих, че инструментите от *Контрол на ума* – биогенна обратна връзка и медитация – могат да помогнат при обучение на пациенти за активно участие в оздравителния процес. Нещо повече: говорим за изключително мощно и единствено средство, с каквото разполагаме в емоционално отношение.”

Една от първите стъпки, които д-р Саймънтън предприема при лечение, е да разсее страха. „Болните трябва да осъзнаят, че образуването на ракови клетки и естествен процес, протичащ у всеки един от нас по всяко време. Тялото ги разпознава и унищожава, както прави с всеки чужд протеин. Не може и дума да става за премахване на всички ракови клетки, защото такива се генерират непрекъснато. Въпросът е да накараме тялото да ги отхвърли за пореден път – да контролираме сами естествен процес.”

Докладът на д-р Саймънтън бе последван и от изказване на г-жа Саймънтън:

„Повечето хора си представят раковите клетки като нещо грозно, зловещо, отвратително – което се промъква навсякъде и е всесилно. Считат, че след като веднъж процесът е започнал, тялото е безсилно да го преодолее.

Всъщност раковата клетка е полудяла клетка като всяка друга, но полудяла – неадекватна клетка, която така бързо се възпроизвежда, че често поглъща собствените си запаси от кръв и започва да гладува. Тя е немощна – можеш да я режеш, да я облъчваш с радиация и подлагаш на химиотерапия, но разболее ли се веднъж, не може да оздравее и умира.

Нека сега вземем здрава клетка. Ако порежем здрава тъкан и залепим лейкопласт, тя нараства от само себе си. Нормалните тъкани се самовъзпроизвеждат и възстановяват. Със собствени страхове и с въображението подхранвано от тях, допълнително подсилваме болестта.”

Обяснявайки техниките за релаксиране и визуализация, прилагани при лечение, г-жа Саймън каза следното:

„Навярно най-могъщо средство, с което разполагаме, е изграждането на психическа нагласа.”

От пациентите се изискват три основни неща: да визуализират болестта, нейното лечение и имунния механизъм на тялото.

На групови сеанси обсъждаме умението да си представим желаното. Преди да успеем да повярваме в него, то се случва. Изглежда ключът е в способността да си го представим именно по този начин.

Едно от главните неща, които обсъждаме, е медитацията. Колко често медитирате? Какво се случва по време на медитация?

Единадесета глава

ИНТИМНО УПРАЖНЕНИЕ ЗА ВЛЮБЕНИ

В реч пред група по *Контрол на ума*, г-жа Саймънтън коментира множество стресови фактори в нашия живот, които могат да доведат до болест, ако не ги контролираме правилно.

„Изключително рядко пациентите се радват на щастлив брак, Когато болен от рак има щастлив брак, той е главно оръдие за въздействие: налице е цел, която подхранва жизнения тонус.”

Кое прави даден брак добър? Не са ми известни всички отговори. Собственият мой 36-годишен брак с Паула е изключително богат и интересен, но не мога да кажа кое именно го прави такъв. Може би точно това му придава загадъчен чар. Казвам го с цел да обясня, че нямам опит с нещастни бракове и следователно не съм специалист по въпроса как да ги спасим и дали въобще си струва да опитваме, когато проблемите са вече налице.

Известни са ми обаче няколко начина да обогатим и подобрим даден брак, ако и двете страни са склонни на това.

Логично е да започнем със секса –мнозина считат, че именно той обуславя добрия брак. Според мен обаче той е по-скоро следствие, отколкото първопричина, но за това ще говорим по-нататък.

Вярвам, че най-добра основа на брака е близостта – не натрапчива близост, а произтичаща от дълбоко взаимно разбиране и приемане на другия.

Ще започнем по малко странен начин, но нека най-напред обмислим конкретна ситуация. Вече споменахме приповдигнатата радост към края на курса по *Контрол на*

ума. Съпътствана е и от не така ярко изразено по-дълбоко чувство. Непосредствено преди завършване на курса, участниците усещат силна близост – почти обич – помежду си. Започнали са като непознати, които едва ли някога пак ще се срещнат, и не след дълго отново ще поемат в различни посоки. Усещането за взаимна привързаност се пробужда при всяка нова среща. По всеобщо мнение, това се дължи на дълбоки уникални съвместни преживявания – сходни с близостта на войници, воювали рамо до рамо. Същото биха усещали хора, прекарвали заедно цял следобед в заседнал асансьор.

Всичко дотук е само част от обяснението, при това далеч не най-съществена. Посочвана е най-често, защото е най-лесна за възприемане.

Протича и нещо по-различно, което ще опитам да обясня.

При дълбока и продължителна медитация възникват контакти – психиката става чувствителна и възприема докосване с нечия чужда мисъл по начин, познат на хора, прекарвали продължително време заедно. Обичайно бързо породилата се близост е повърхностна и привидна, и придружена с чувство на известен дискомфорт. Подобна близост е нетрайна, но за разлика от нея преживяното в курса по *Контрол на ума* е на трайно, по-дълбоко ниво.

Не се чудете, ако никой досегашен участник не споделя за подобно усещане. То е трудно доловимо и деликатно. Отворете дума и най-вероятно ще ви отвърнат: „О-о-о, така беше. Наистина. Бе красиво!”

Обсъждаме страничен ефект от обучението. Курсът не е имал за пряка цел да постигане това.

Възможно е обаче (и тук е странното, което коментирахме) между съпруг и съпруга, запознали се в *Контрол на ума*, впоследствие целенасочено да възникне

улегнала взаимна близост като че ли постигната след дълги години съвместен живот. Резултатът би бил още по-силен и траен от този сред участници в общи занятия.

Ето какво е необходимо:

1. Изберете място, на което и двамата се чувствате спокойни и в хармония – някъде, където сте летували заедно или сте имали съвместно преживяване, свързано с приятни спомени. Не се спирайте на локации, където е бил само единият от вас – това ще наруши симетрията и ще обезсили общото усещане.

2. Седнете удобно в близост един срещу друг. Отпуснете се и затворете очи.

3. Нека единият каже на другия нещо от типа на: „Ще броя бавно то десет до едно и с всяко отброяване, ти ще навлизаш в състояние на приятна дълбока медитация. Десет, девет – чувстваш, че навлизаш по-дълбоко; осем, седем, шест – по-дълбоко и по-дълбоко; три, две, едно. Сега си отпуснат/-а, в дълбока приятна медитация. С твоя помощ и аз ще дойда с теб.”

4. Другият отвръща: „Ще броя бавно от десет до едно и при всяко отброяване ще се сближаваме на дълбоко медитативно ниво. Десет, девет – почувствай, че влизаш надълбоко заедно с мен; осем, седем, шест – все по-дълбоко и по-дълбоко; пет, четири – още по-дълбоко и по-близо; три, две, едно. Сега и двамата сме отпуснати в приятна медитация. Нека заедно слезем още по-дълбоко.”

5. Първият казва: „Добре, нека заедно слезем по-дълбоко. Нека заедно почувстваме това място. Колкото по-силно го почувстваме, толкова по-дълбоко ще навлезем. Виж небето...”

6. „Да,, ясно е, с няколко плуващи облачета...” Всеки описва бавно и непринудено съвместно преживяваната сцена – температура, цветове, звуци, приятни детайли.

7. Когато и двамата достигнете дълбоко ниво (бъдете търпеливи) и сте постигнали пълно съпреживяване на общото място за релаксация, единият казва: „Повече от всичко в живота желая да те направя щастлив/-а и чак след това търся щастие за себе си.”

8. Другият отговаря: „И аз желая повече от всичко да те направя щастлив/-а и чак след това търся щастие за себе си.”

9. Оставете известно време (колкото желаете) за безгласно общуване и после отворете очи. Някои изживяват случката по-силно, ако се гледат в очите. Напълно възможно е за опитния медитатор да остане в „алфа” и „тета” с отворени очи. Ако не се чувствате удобно, не се насилвайте.

В действителност, преживяването е далеч по-силно от прочетеното тук. Ще се убедите, когато опитате за пръв път и с вариантите, които бихте могли да измислите, мероприятиято може да се превърне в неизменна част от съвместния живот.

Кратко предупреждение: Красотата на изживяното би могла да се изгуби невъзвратно, ако някой от партньорите не я осъзнава или споделя – в такъв случай финалното усещане на интимно общуване може да не носи нищо приятно. Препоръчвам го само на партньори, търсещи по-дълбоко, по-богато и трайно взаимно отдаване.

Всеки има своя аура; някои я долавят като едва забележимо енергийно поле край тялото. Можем да се научим да я виждаме. Всъщност още един резултат от курса *Контрол на ума*, който някои от завършилите споменават, е

способност да виждат собствената аура и тази на хората край нас ясно като пръстови отпечатащи.

Когато хората изпитват физическа близост, енергийните им полета се припокриват. Форма, интензитет, цвят и вибрации търпят промяна. Подобен е ефектът в многолюдни театрални зали, в претъпкани автобуси и на обществени места, а не само в легло за двама. Колкото по-чест е контактът, толкова по-трайна е промяната в аурата.

При съпрузи подобна промяна е положителна, защото аурите им се допълват. Продължителна физическа раздяла би могло да върне процеса обратно, което несъмнено лишава брака от хармония. Физическата близост е изключително важна. Препоръчвам двойни легла.

Стигаме до секса. Той в никакъв случай не е преживяване, лишено от възвишени чувства. Налице е широк спектър от възможности. Не коментираме техники и пози, а изживявания с изключителна дълбочина и сила. Широкият спектър обхваща цяла вселена – от мигове на удоволствие, до дългогодишна съпругеска хармония.

Прекалено много двойки разчитат на наръчници как да правим по-добър секс и всичко свършва с постигането на известна техника и умения. Целенасочено обмислят всяка стъпка, която логично води до следваща – навиците задържат на ниво „бета“ онова, което би могло да прерасне в истински дълбоко преживяване. Далеч по-важен е опитът да приемем взаимната близост, отпуснати в състояние на медитация.

Брака можем да подобрим и обогатим с повече психическа сетивност. Не са нужни упражнения, за да доведе бракът ни до дълбоко взаимно разбирателство и допълване. Не чакайте повече!

Дванадесета главаМОЖЕМ ДА ПРИДОБИЕМ СПОСОБНОСТИ НА
ЕКСТРАСЕНС

Реални ли са така неречените свръхсетивни способности? Всяка добре информирана личност в наши дни без съмнение отговаря утвърдително. Доказано е с почти 100-процентова сигурност, че информация получаваме не само с петте си сетива – отминали, настоящи и бъдещи събития от близки и далечни краища. Нито време и пространство, нито клетките на Фарадей представляват преграда за „екстрасензорни” способности от най-различно естество.

Лично авторът не споделя термина „Екстрасензорен” или „свръх-/извънсетивен”, т.е. нещо извън/отвъд пределите на човешкия сетивен апарат. Така отричаме възможността за съществуване на друг тип възприятия извън познатите ни пет. Обичайният израз „екстрасензорно възприятие” е пригоден за експериментите на Дж. Б. Райн от Университета в Дюк, при които участници отгатват последователността на обръщани карти с точност, практически изключваща въздействието на случаен фактор. В *Контрол на ума* обаче ние не просто възприемаме; ние проектираме своето съзнание там, където е нужната информация. „Възприятие” е прекалено пасивна представа за това, което всъщност правим. Именно поради това в *Контрол на ума* визираме понятието „Ефективна сетивна проекция (ЕСП)”.

С цел да използват ЕСП, участниците в *Контрол на ума* не правят ефектни експерименти с отгатване на карти за игра. Подобни опити обичайно целят да се установи доколко хората притежават „свръхсетивни” способности. Ние знаем, че притежават и задачата ни е по-съществена – да ги научим да се изявяват като екстрасенси по толкова вълнуващ начин,

че да изпитат характерното духовно „извисяване” дотолкова осезаемо, че животът им да не бъде повече същият. Постигането на подобен ефект става възможно след около 40 часа лекции и упражнения.

Посредством стандартизирани работещи методи, участниците влизат в ролята на екстрасенси; моделът е проработил сред вече милиони курсисти.

Веднъж овладели техниките разгледани дотук, ще можете да практикувате ЕСП. Ще бъдете в състояние да достигате дълбоки ментални нива, оставайки в пълно съзнание; да визуализирате предмети и събития в почти пълни реални детайли, позната на петте ни сетива. Това са двата пътя към психическата действителност.

В курсовете по *Контрол на ума*, към края на второто занятие, участниците започват да демонстрират екстрасензорни умения, а на третото вече пълноценно го правят – проектират своето съзнание извън телата си.

Всичко започва с просто упражнение във визуално въображение. В състояние на дълбока медитация, всеки проектира себе си пред собствения си дом *представяйки* си, че е там. Внимателно наблюдава всичко, преди да премине входната врата и застане във всекидневната с лице, обърнато към южната страна. Вижда стаята със запалени лампи вечер, вижда я и през деня, окъпана в слънчева светлина от прозореца, и опитва да запомни всяка подробност. Докосва южната стена и влиза в нея. Последното може би звучи налудничаво, но е напълно естествено за хора, сериозно занимавали се с визуализация.

Вече в стената, попада на непознато място и трябва да „опита” нова обстановка, наблюдавайки светлина, миризми, температура, с почукване по вътрешната повърхност на стената – твърдостта на материала. Вече излязъл от стената с

лице към нас, променя цвета – черен, червен, зелен, син и виолетов; отново връща първоначалния ѝ цвят. Взема един стол – в това измерение предметите нямат тегло – и го разглежда на фона на стената, и отново променя нейния цвят. Прави същото с диня, лимон, портокал, три банана, три моркова и зелка.

Когато сеансът приключи, първата крачка е направена – логическият разсъдък е оставен на задната седалка, а волята е поверен на въображението. При току-що описаното упражнение, рационалният ум шепне на курсиста: Не, не ме убеждавай, че си в стената или на друго небивало място! *Наясно си*, че това няма как да стане; седиш си тук.” Въображението обаче, подсилено с поредица упражнения по визуализация, прескача неговото становище. С укрепване на въображението, екстрасензорните ни способности се засилват. Именно то ги управлява.

При следващия сеанс, участниците се пренасят мислено в метални кубчета или цилиндри от неръждаема стомана, мед, месинг и олово и там, както в стената, изучават светлина, миризми, цвят, температура и твърдост – достатъчно бързо, за да не позволят на логиката да се намеси.

Извървели пътя от прости упражнения до по-сложни форми материя, преминават към проектиране в жива материя – плодно дърво. Изследват го през четирите сезона, на фона на сменящи се на Мисловния екран цветове, и после се пренасят мислено във вътрешността на листа и плодове.

Следва гигантска крачка напред – проектиране в домашно животно. До този момент участниците са се справяли така успешно, че малцина си задават въпроса „Действително, мога ли да сторя това?” Уверено изследват домашното животно отвън на фона на Мисловните си екрани със сменящи се цветове, после пак така уверено

проникват мислено в черепа и мозъка. След няколко минути на проучване излизат, за да наблюдават отново животното отвън, този път съсредоточени върху гръдния кош. Вече проникнали в него, изследват ребра, гръбначен стълб, бели дробове, сърце, черен дроб; после отново излизат, въоръжени с опорни точки, нужни за следващия, може би най-смайващ четвърти ден, когато ще се заемат с хора. Следва обаче още малко подготвителна работа.

На изключително дълбоко медитативно ниво, често дълбоко в „тета“, участниците в *Контрол на ума*, с помощта на вече добре тренираното свое въображение, конструират лаборатория с размери, форма и цвят по свое желание. В нея има бюро и стол по техен проект, часовник, вечен календар – с минали, настоящи и бъдещи дати – , и шкафове за документи. Дотук – нищо извънредно.

С цел да осъзнаем следващата стъпка, отново отбелязвам колко различен е психическият ни сетивен апарат от езика на логиката и колко близък е с образи и символи. Повтаряме това, защото следваща стъпка е да обзаведем лабораторията с „инструменти“ за психическо коригиране на болестни изменения при хора, които ще бъдат изследвани на другия ден. Повечето от тези инструменти по нищо не напомнят уредите в други лаборатории. Те са символи.

Представете си фино сито за филтриране на примеси в кръвта, мека четка за отстраняване на бялата пудра (калций), която можем да видим мислено в случай на артрит; лосиони за бързо лекуване, вани за отмиване на чувство за вина, стереоуредба със специална успокояваща музика. Всеки участник определя сам своя инструментариум; няма два еднакви комплекта. Вземат се оттам, където всичко е възможно: от дълбоките нива на ума; много участници

установяват, че извършените от тях действия имат последици в измерението, наричано обективно.

Докато участникът работи с този инструмент, обикновено е нужен мъдър съветник, който да го ориентира в непривични моменти – вътрешен „тих” глас. За обучавания в *Контрол на ума* обаче този глас не е тих, а силен и не е само един, а са два.

В своята лаборатория, курсистът създава двама съветници: мъж и жена. Известен е за това преди да започне да медитира и обикновено има доста ясна представа кого би желал за съветник. Рядко остава разочарован.

Участник, който се надявал да срещне Алберт Айнщайн, вместо него открил дребен човек с изрисувано като на клоун лице, с червена топка за пинг-понг на носа и шапка с пискюл. Този дребен човек се оказал добър източник на ценни съвети.

Друг участник, Сам Мерил – автор на статия за *Контрол на ума* в „Ню Таймс” (2 май, 1975 г.) си избрал две напълно реални личности за съветници – въпреки, че поведението им се разминавало с действителната им същност.

В лабораторията – подводница „Наутилус”, пише Мерил, „един дребен човек, облечен с шорти и копринена риза, изскочи от камерата на декомпресора. Беше слаб, оплешивяващ, деликатен, с дълбоко разположени очи – като на кошута. Мой съветник бе Уилям Шекспир. Казах „здравей”, но той не отвърна нищо...

Безпльтен глас обяви, че слизаме на брега, и Уил и аз скочихме през люка на пустинен плаж...

Там срещнахме втория мой съветник – София Лорен. Току-що бе излязла от водата и памучната тениска прилепваше съблазнително по пищните ѝ форми. Отначало не ми обърна внимание но бе поласкана, че среща Шекспир.

Ръкуваха се, размениха любезности, след което се хвърлиха на пясъка и започнаха да се търкалят, да грухтят и да квичат...”

На другия ден, когато бе дошло време за сериозна работа, наставникът на г-н Мерил му посочи името на 62-годишна жена от Флорида. Дватама съветници, заинтригувани повече един от друг, отколкото от жената, игриво я огледали и се захванали с по-належащи неща.

Нима съветниците си отишли, без да сторят онова, за което били извикани – да дадат съвет? Не – коремът на жената се стопил. „На негово място, пише Мерил, имаше розова неонена гръба излъчваща светлина, която припламваше в ярки отблясъци.” Впоследствие Мерил научи от своя наставник, че жената е в болница със сериозно възпаление на червата - дивертикулит.

Участниците започват да възприемат съветниците си като почти реални личности. Какви са всъщност те? Не знаем – вероятен плод на архетипно въображение, среща с вътрешен глас или нещо повече. Наясно сме обаче, че запознаем ли се със своите съветници и научим ли се да работим с тях, контактът е надежден и безценен.

Повече от четири века преди Христа, гръцкият философ Сократ имал съветник, който за разлика от нашите в *Контрол на ума*, отправял своите напътствия под форма на предупреждения. По думи на Платон, Сократ казвал: „От детски години ме навестява някаква полубожествена същност, чийто глас понякога отправя предупреждение да не продължавам това, което съм подел, но никога не ми нарежда какво да правя.” Друг автор, Ксенофонт, цитира Сократ: „Досега гласът никога не ме е подвеждал.”

Както скоро ще видим, участник в *Контрол на ума* в неговата лаборатория, следващ насоките на своите

наставници, е способен да бъде полезен на себе си и хората наоколо. На конкретния етап от обучението това се осъзнава, но тепърва престои да бъде изживяно реално.

На следващия ден въздухът буквално трепти, зареден с очакване. Дори участници, посещавали курса единствено с цел да опреснят своите знания, са обзети от подобно усещане. Всичко изживяно от курсистите до този момент е било свеждано до самите тях – в уединението на собственото им съзнание. Настъпил е моментът да се случи нещо, което всеки ще види и осъзнае.

Преди това трябва двукратно да бъде проведено психическото упражнение за ментално изследване тялото на приятел – както при експеримента с домашно животно, но по-детайлно. След това участниците се разделят по двойки.

Единият става „психоориентатор“, а другият – „психооператор“ (терминът „Психоориентатор“ е произведен от „психоориентация“ – дума, измислена от мен с цел да опиша нещата, които правим в *Контрол на ума*. Смисълът ѝ е *ориентиране на съзнанието*.).

Психоориентаторът написва на картичка името на свой познат, възрастта му, общи сведения за него, и неговите основни заболявания. Психооператорът влиза в нивото си – понякога с помощта на своя психоориентатор, и вероятно за пръв и последен път не е напълно уверен в това, което предстои да прави.

Когато подаде сигнал, че е готов – на нивото си, в своята лаборатория, в компания на своите съветници, психоориентаторът му казва името, възрастта, пола и местонахождението на човека от картичката. Задача на психооператора е да открие какво не е наред с човека, за когото никога преди това не е чувал. Изследва тялото му – отвън и отвътре, - така, както е приучено въображението му;

когато е нужно, се консултира със своите съветници; може би „говори” и със самия човек. Психоориентаторът подканва психооператора да докладва разкритията в хода на своята работа: „Продължавай да говориш, дори и това да са само предположения.” Обикновено цял един сеанс протича по следния начин (изложеното по-долу е основано на действителен случай):

Психоориентатор: „Името на човека, което съм отбелязал тък, е Джон Съмърз. На 48 години е и живее в Илкхарт, Индиана. Едно, две, три – Джон Съмърз от Илкхарт е вече на екрана. Почувствай го, усети го, виж го, представи си го, създай го; знаеш, че е там, приеми го като нещо естествено. Ogледай внимателно тялото му от глава до пети, нагоре-надолу, нагоре-надолу – по едно сканиране от край до край в секунда.

Докато преглеждаш тялото по този начин, нека въображението ти избере три места, които най-силно го привличат. Поддържай темпо на сканиране от глава до пети всяка секунда и ми кажи кои са трите места така, както се явяват. Ще ти се струва, че си измисляш; изреди всичко, което ти идва наум.”

Психооператор: „Държи дясното си рамо малко надолу, леко напред... Всичко друго изглежда нормално освен, може би, левия глезен... Нека видим гръдния кош... Всичко е топло... Малко по-хладно отдясно... По-хладно и по-тъмно... Десния бял дроб го няма... Сега за глезена... Изглежда добре; само някаква малка начупена бяла линия тук... Боли го при влажно време... Може би го е чупил някога... мисля, че това е всичко... Чакай, моята съветничка го обръща с гръб към мен, показва ми областта зад ушите...

Да, ужасно дълбоки белези... Претърпял е операция на костта там... Много дълбока... Добре, това е всичко.”

Психоориентатор: „Много добре! Няма десен бял дроб и има дълбоки белези зад едното ухо. За глезена не ми е известно. Сега се върни на усещанията, които изпита, когато ми казваше за десния бял дроб и за белега зад ухото. Повтори ги и ги използвай като опорна точка следващия път, когато разработваш случай.”

След кратка пауза, *психооператорът* се завръща в „бета”; усмихва се. „Пълна лудост!”

Да, лудост е. По-различно от всичко, което сме изпитвали в нормалния свят. В сцената, с която току-що се запознахте обаче, няма нищо необикновено. Някои пропускат нещо при първия си случай, други нямат нито едно вярно попадение и първия, и втория, и третия път, но в края на деня всеки вече е набрал достатъчно верни попадения за да се увери, че не е „просто съвпадение” – в това има нещо много истинско.

Твърде често въображението си считаме за безотговорен творец на безсмислици. Това нерядко е вярно. Произведенията на изкуството обаче са плод на тренирано въображение. Екстрасензорните възприятия също изхождат от специално обучено въображение. Когато за пръв път влязат в роля на екстрасенс, участниците в курсове по *Контрол на ума* имат чувство, че „просто си представят” видяното. Именно затова *психоориентаторът* приканва: „Продължавай да говориш, дори да ти се струва, че това са само предположения.” Ако *психооператорът* спре да говори, рационалният му ум може да направи опит да разсъждава над нещата, потискайки психическите сили – както прави през цялото време.

След първия успешен опит участникът в *Контрол на ума* вече знае, че не „просто си представя”. Използвайки своето въображение, той се учи да се доверява на първото нещо, изплувало в съзнанието му. Така психическата му дарба получава поле за изява.

В случая също действат закони на природата. Пределите на нашата мисъл не са затворени само в главите ни; простират се и навън. Така става, когато сме мотивирани от стремеж, подсилен с вяра и подклаждан с упование.

При първи опит масовият участник не очаква кой знае колко. Ако е принципно информиран и има широки възгледи вече знае, че съществуват хора с екстрасензорни способности но животът му дотук е „доказал”, че това са нечии чужди способности, а не негови. Щом установи че нещата не стоят така, след като премине своя първи успешен случай, очакванията му се разширяват и насочват в правилен ракурс. След няколко часа занимания и актив от 7-8 успешни сеанса, завършва своя курс по *Контрол на ума*.

„Непрестанно наблюдавах курсисти, поставящи правилни диагнози на болести”, пише Бъд Томас – редактор на „Миднайт” – в статията си „*Контрол на ума* ще благоприятства вашите психически способности” (19 ноември, 1973). В нея описва случай, който сам предлага да бъде изследван и който счита за особено труден защото нито той, нито който и да е от курса е знаел каква точно е болестта.

В него ден, преди да отиде на курса по *Контрол на ума*, посетил сина си в болницата. С стаята имало още един пациент, за който г-н Томас не узнал нищо, освен името му.

Ето какво констатирал *психооператорът*. Десният крак на този човек бил като че ли парализиран, ръцете и раменете – схванати, а някои гръбначни прешлени – болестно

сраснали. Освен това имал болно гърло и възпаление на червата. Висок бил към метър и шестдесет и пет и тежал 48 килограма. Когато по-късно отново посетил болницата, г-н Томас разбрал, че на детски години човекът бил боледувал от паралич. Падал от инвалидната количка и счупил дясно бедро – при което всичко, изброено от курсиста в *Контрол на ума* било достоверно, с изключение на болното гърло и възпалението на червата. Симптомите били свързани с болестта на сина на г-н Томас.

Често привидна грешка се оказва попадение в друга цел – както в конкретния случай. С повече практика локализираме целта по-добре. С още малко практика, екстрасенс съумява да установи контакт с предмети и хора.

Дик Маца, певец от Ню Йорк, си докарва допълнителни доходи, преписвайки на машина ръкописи за творци и издателства. Един ден загубил ръкопис и повикал свой познат, завършил *Контрол на ума*, за да му помогне да го открият. Споменал, че си спомня за последно да го е виждал на влизане в малка църковна зала да репетира някаква сцена. Група служители от погребалното бюро тъкмо излизали от църквата. Ръкописът бил в бял плик с името и адреса на Дик, и гриф „спешно”.

Познатият на Дик ползвал за съветник няма възрастна жена, чиито отговори се ограничавали до кимане с глава за „да” и „не”, и странен набор знаци. Другият му съветник играел роля на преводач и понякога давал собствени съвети.

Колегата ни, завършил курса по *Контрол на ума*, си представил плика така, както Дик му го описал. Видял го да лежи сред купища хартия на голямо, разхвърляно бюро.

„На сигурно място ли е ръкописът?”, попитал той жената. Тя кимнала в знак на потвърждение.

„Някой от служителите на погребалното бюро ли го е взел?”

Не.

„Голямата маса в църква ли се намира?”

Не.

„Скоро ли ще бъде върнат ръкописът?”

Да.

„У кого е?”

Тя посочила него.

„У мен ли е?”, попитал той.

Не.

Намесил се мъжът-съветник. „Иска да каже, че ръкописът е у някого на твоята възраст. Помолил младата жена да занесе плика в службата му, защото отивал да празнува със своите ученици. Не се тревожете, когато го види и се сети, ще го изпрати на Дик.”

След два дни, шефът на школата за погребални агенти позвънил на Дик. Обяснил му, че след празненството по случай края на обучението е взел куп материали, сред които се оказал и ръкописът, и помолил секретарката си да го остави на бюрото, защото отивал да пийне с дипломираните се.

На мнозина е хрумвало, че в нашата работа не правим нищо повече от предаване на мисли. („Нищо повече!” Колко вещи са някои хора!)

Случаят, който дадох за пример – за човека с ампутирани ръце – е действителен. Припомням една явна грешка – счупения глезен.

Ориентаторът записва всички болести предварително и може да потвърди факта с операцията на ушна кост и липсващия бял дроб. Всичко, което може да каже за счупения глезен, бе: „Нямам информация за това.”

Впоследствие човекът, чийто случай бе използван потвърди, че действително е чупил глезен преди години и че наистина го наболява при влажно време. Предаване на мисли? Не и съгласно обичайното разбиране на понятието. Не е имало подобна мисъл в съзнанието на ориентатора, защото не е знаел нищо за счупения глезен. Малко вероятно и самият болен е мислел за това в него момент.

Напротив, ще възразите вие, може и да е мислил. Би могъл... Друг пример: Анализирайки случай, курсист съобщил, че една жена има на лакътя си белег от счупване. *Ориентаторът* не бил информиран и направи проверка. Жената твърдяла, че никога не е наранявала лакътя си. След няколко дни споменала на майка си. Оказало се, че е чупила лакътя си на тригодишна възраст! Предаване на мисли ли коментираме?

Психическата енергия, която всеки изпраща е най-силна, когато нечий живот е в опасност. Поради това множество случаи на ЕСП биват свързвани със злополука и внезапна смърт.

По същата причина нашето последно упражнение е с тежко болни хора. Курсист, който съзнателно се упражнява, се научава да долавя все по-слаби психически сигнали, докато един ден научи да се свързва психически с всеки, дошъл му наум, независимо дали човекът има проблеми. С натрупване на опит ставаме все по-чувствителни.

При раните си експерименти открих, че децата са по-склонни да демонстрират екстрасензорните си способности от възрастните. По-слабо ограничени са от „бета”

възприятието за това кое е възможно, както и чувството им за реалност не е достигнало предел, след което вече да казват само това, което им се струва логично и което отсрещният желае да чуе.

Един от експериментите, направен при полагане начало на основния курс по *Контрол на ума*, бе предназначен за определяне структурата на сеансите по „разработване на случаи”, с които вече се запознахме. Както ще видите, първоначалните ми техники бяха доста по-различни от тези понастоящем.

Две деца, Джими и Тими, бяха обучени в основните положения от *Контрол на ума*. Разделих ги, поставих ги в различни стаи с по един експериментатор – предшественик на днешния *психооператор*. Джими трябваше да влезе в нивото си и да създаде нещо, каквото и да е, във въображението си. По същото време, в другата стая, Тими влезе в нивото си и получи за задача да разбере какво е намислил Джими. Джими каза на експериментатора: „Правя си малък камион. Зелен, с червени колела.”

Експериментаторът на Тони го попита: „Какво прави Джими в момента?”

„О, прави си камионче.”

„Добре, опиши го.”

„Ами... Зелено е, с червени колела.”

Това е случай на по-фино ниво от сцената в курса. Нужна е практика, за да станем „като малки деца”³

³ Effective Sensory Projection или ESP е популярно за Запад название на екстрасензорните способности и явления – от Extrasensory Perception. Запазвайки инициалите, Хосе Силва влага в своя термин по-широк смисъл. – Бел. ред.

Тринадесета глава

СФОРМИРАЙТЕ СВОЯ ГРУПА

Иска ми се, докато четете тази книга, да се доближите колкото се може повече до своите оптимални психически способности, както правим в часовете по *Контрол на ума*. Ще ви бъдат нужни упоритост и продължителни, но приятни усилия. Разгледаните дотук упражнения можете да правите самостоятелно. След месец-два, когато ги усвоите, ще имате готовност да изследвате случаи, каквито разисквахме. Ще се нуждаете от чужда помощ и внимателен контрол. Ето какво можете да сторите.

Преди да започнете с първото упражнение от тази книга, сформирайте група от най-малко шестима участници, склонни да работят съвместно – които също ще се учат да изпълняват упражненията. В процеса на работа поддържайте контакт и когато всички са готови – когато всеки действително е усвоил упражненията, започнете да работите върху съвместно изследване на случаите. На първия сеанс отделете поне цял един ден. Всеки трябва да носи най-малко 4 картончета, като на всяко са отбелязани име, възраст и местонахождение на сериозно болен човек; от другата страна – неговите болести. Упоменете колкото се може повече детайли – това ще помогне при сверяване на резултатите.

Започнете, като мислено се проектирате в метал. Няма да разполагате с метални кубове и цилиндри, каквито използваме в курсовете, но можете да ползвате монети за опити със сребро и мед, пръстен – за опити със злато и малък магнит – за желязо. Веки трябва да изследва предметите внимателно, след това да влезе в нивото си и да си ги представи един по един – на няколко пъти пред себе

си, над равнището на очите. Представете си как предметът се увеличава, докато почти достигне размерите на стаята, след това влезте в него и извършете различни проби.

Направете същото с плодове, зеленчуци и, накрая – с домашно животно. Упражнението можете да сметете за успешно изпълнено, ако всеки е доловил съществени разлики при изследване на отделните предмети. Не е нужно резултатите от всеки тест да са отчетливи и детайлни. Важно е общото изживяване при даден предмет да е различно от това при другите предмети. Впечатленията ви може да се окажат съвсем различни от тези на останалите. Няма значение, по-важно е какво сте открили – това ще бъде вашата опорна точка.

Засега не съм намерил начин, който, описан чрез печатно слово, да ви напътства при създаване на вашите съветници. Ако съумееете някак да се справите сами с това – добре но знайте, че можете да продължите и без тях, макар и по-бавно.

За изследване на някои случаи се разделете по двойки, както в курсовете по *Контрол на ума*. В [12 глава](#) ще откриете думите, които ориентаторът казва на психооператора, докато представя случая. В курсовете използваме същите думи дословно и препоръчвам и във вашата група да се придържате към тях.

Споменах също, че ще трябва да правите всичко при стриктен контрол. Визирам следното:

1. Изберете спокойно място, където няма да ви прекъсват или безпокоят.

2. Уверете се, че всеки член на групата е правил упражненията от тази книга в правилна последователност и успешно.

3. Уточнете се предварително, че няма да има „солови акции”. Някой от групата вероятно ще се справя по-добре от други – поне в началото. Това не значи, че е „най-добрият” или че превъзхожда с нещо останалите; просто се е справил пръв. На някои няма да им се удаде да действат като екстрасенси до петия или шести опит, но често най-бавните се оказват най-добри в това отношение.

4. Ако познавате някого завършил курс по *Контрол на ума*, помолете го да се присъедини към вас. Ако е продължил да се занимава с това, ще ви бъде много полезен. Ако е позабравил, малко опресняване с помощта на тази книга или в някой курс (може да го направи безплатно) ще възвърне способностите му.

5. Когато вие сте операторът, оставете съмнения настрана и се потопете изцяло в изживяването. Слушайте своята интуиция, налучквайте, но преди всичко: не се мъчете да си обясните новите открития. Не си казвайте: „Не, това не може да бъде!”, очаквайки следващия образ. Онова, което се явява като първа мисъл, често е по-вярно от последвалата след нея.

Говорете! Разглеждайте тялото отгоре до долу и описвайте видяното.

6. Когато сте ориентатор, не подсказвайте. Искате операторът ви да успее, но не ще му помогнете с думи, като „Върни се на гърдите. Сигурен ли си, че там няма нищо?”

Не казвайте на оператора, че бърка. В началото, когато пропуските са най-многобройни, операторът често вижда други случаи а не това, върху което работи. Грешката е сравнително малка и може да бъде поправена с повече практика. Разколебавачи думи от страна на оператора биха могли да възпрепятстват по-нататъшната работа. Просто отвърнете: „За това нямам информация.”

7. Бъдете търпеливи. Щом толкова много хора преди вас са успели, със сигурност ще се справите и вие. Може би работата в неформална група или самостоятелно ще отнеме повече време, но за къде бързате?

8. След като всеки постигне траен успех в изследване на случаи, запазете целостта на групата, продължавайте да се срещате и упражнявате заедно. Ще ставате все по-добри и по-добри, и след време ще можете да изследвате различни случаи сами, ще бъдете по-чувствителни за неуловими послания в ежедневието, а не само към ясно изразени и явни сериозни болести.

9. Не използвайте никого от членовете на групата като обект за изследване. Има законова разлика между подобен акт и работа с неутрален субект. В първия случай говорим за диагноза, която следва да бъде поставена от упълномощено медицинско лице; във втория: за психическо изследване, непротиворечащо на закона.

10. Когато откриете нещо нередно в случай, който изследвате, не се втурвайте при човека да му съобщите. Това е работа на лекарите; ваша задача е да развиете психическите си способности така, че да помагате психически на хората – законно. Просто мислено коригирайте дефекта. По психически път сте го открили; отстранете го отново по психически път.

В настоящата глава вече ви предупредих да не отдавате прекалено голяма тежест на бързия успех. Научих добре това в един от първите курсове през 1967 година. Участникът Джим Нийдхам бе инструктор на летци. С него всичко вървя зле до последния ден на курса. Всеки случай, който обследваше, бе неуспешен. Никой от тридесет и двамата му колеги не се представи така неудачно. Джим

наблюдаваше как другите успяват и уцелват непрекъснато. Щом те можеха, значи би могъл да успее и той, и Джим изнамери собствен план за справяне. Упражняваше се въкщи със своята съпруга, която също посещаваше курса. Тя изрязваше съобщения от вестниците с описания на злополуки и всяка вечер, на нивото си, Джим изследваше случаите. Тя му цитираше имена, възраст, пол и местонахождение, а той описваше съответни наранявания. Паралелно с това, жена му четеше имена от жълтата преса и Джим опитваше да отгатне с какво се занимават тези хора. След шест месеца несполуки, дойде и първият успешно изследван случай. Последва още един, и още един. Сега той е с мен в Ларедо, отговаря за подготовката на инструктори по *Контрол на ума* и е един от най-надеждните психооператори. Може да работи като екстрасенс, без да влиза в нивото си. Всичко това е част от неговия живот.

Една вечер, на ниво „бета” или, както казваме, във външно съзнание, Джим помагал на курсисти да си подберат съветници. Видял черен исполин, облечен в златна брокатна роба, с широка гривна обсипана с диаманти, запътил се към един от участниците в курса. Прогонил го и гигантът се насочил към друг курсист и се разтворил в неговата аура.

След края на упражнението, първият участник заявил, че има само един съветник. Появили се двама, на мъжът бил Отело и изглеждал страшно. Вторият курсист възкликнал: „Аз взех Отело. Той не дойде веднага, а се появи към края на упражнението”

Едва ли ще трябва да упорствате колкото Джим Нийдхам – подобни случаи са рядкост – но ако успехът ви се бави това не означава, че нямате психически заложби. Не значи нищо повече от това, че успехът ви се бави.

Четиринадесета глава

КАК ЧРЕЗ КОНТРОЛ НА УМА ДА ПОМАГАМЕ НА ДРУГИТЕ

Откриването на болести у хора, които никога не сте срещали, е действително удивителна способност, но нека не спираме дотук. В телата, в които проектираме съзнанието си, проектираме и нужното лечение.

Очевидно, мисловната проекция е свързана с някакъв вид енергия, насочвана от намерения на нашето съзнание. Промените ли тези намерения от събиране на информация в лекуване променят онова, което енергията върши.

Как да свържем намеренията си с тази енергия така, че да постигнем желания ефект? Намерение само по себе си, в своята чиста форма, наподобява волята. В [главата](#) за контролиране на навиците вече споменахме, че воля сама по себе си носи прекалено малка полза. По начина, по който откриваме болести – представяйки си ги, така си представяме и тяхното отстраняване. Това е психическо лечение. Нещата са съвсем прости.

В болшинството случаи лечението, което желаем да постигнем, няма да налага да овладяваме техниката за изследване на случи. Добър психолечител можем да станем с помощта единствено на Мисловния си екран, както при решаване на проблеми. Всъщност дори в началото на медитация и визуализация, бихме могли да постигнем добри резултати. Множество житейски възможности са в неустойчиво равновесие. С лек тласък можем да ги наклоним в наша полза. Понякога, разбира се, равновесието е вече нарушено и е нужен по-добър психооператор – какъвто тепърва ще станем самите ние - ,който да го

възстанови. Ако чакаме да станем толкова добри в *Контрол на ума*, колкото би ни се искало, за да се заемем с психолечение, ще пропуснем златни възможности да помогнем на нуждаещи се хора.

Аз започнах да се занимавам в психическо лечение много преди да разработя *Контрол на ума*; всъщност: далеч преди да създам методите за лечение. Опитвах метод след метод с различен резултат. Важно е, че не чаках и успях в значителна част от случаите – всъщност в достатъчно случаи, за да си спечеля име на лечител в моя район на американо-мексиканската граница. Мнозина считаха, че притежавам необикновени дарби, но аз просто не спирах да чета и експериментирам – и постигнах желаното.

Един от първите ми случаи на излекуване показва колко различни бяха тогава моите методи. През 1959 година чух за някакъв енорийски свещеник близо до Ларедо, който от 15 години страдал от мъчително отичане в коленете. Често оставал на легло. Болката и необходимостта да лежи не били единствен проблем – не бил в състояние, когато се наложило, да коленичи по време на служба. Архиепископът го освободил от това му задължение, което обаче не спасило клетия човек от чувство на вина, че нарушава свещения ритуал.

Отидох до го видя. „Мога да ви помогна – казах му. – Не съм лекар, но през последните 12 години се занимавам с парапсихология и резултатите ми са сходни на тези при познатото ви лекуване с вяра.”

Щом чу думите „резултати, сходни на тези при лекуване с вяра”, свещеникът се загрижи повече за мен, отколкото за себе си. Парапсихология?

„Никога не съм чувал за такава наука. Дано не сте се захванал с нещо, което Светата църква не би одобрила.”

Обясних, доколкото вече бях изучил, някои от принципите на парапсихологията и как предизвиквам процес на излекуване. Изглежда нищо от това, което казах, не бе в разрез с теологията. Свещеникът обеща да обмисли всичко и, вероятно, щял да ми се обади скоро. Изразът на съчувствие върху лицето и съмнението в гласа му не ми даваха особена надежда, че ще го видя отново. Знаех, че ще се моли за моето спасение от опасностите, които според него бяха толкова големи, че засенчваха собствените негови страдания.

Все пак след месец отново седях до леглото му.

„Хосе, както знаеш, Господ ни води по пътища неведоми. Няколко дни след твоето посещение получих циркуляр с резюме на книги, писани от един сред братята от нашия орден. Намерих цяла глава, посветена на парапсихологията, която ти ми обясняваше онзи ден. Разбрах всичко малко по-добре и имам желание да ти позволя да ми помогнеш.”

Останах с него повече от час и му разказах какво бях чел и над какво работех. Колкото повече време минаваше, толкова повече този човек ми харесваше. Накрая се измори и настана време да си ходя.

„Добре – каза ми – кога започваме лечението?”

„Отче, вече го започнахме.”

„Не ви разбирам...”

„Това е дело на духа, отче; докато говорехме, аз започнах и свърших първоначалната работа.”

Станалото направих вкъщи нея вечер. На следващата сутрин свещеникът се обади и с изненада и радост в гласа ми съобщи, че през нощта е имал голямо подобрение.

Три дни след моето посещение вече можеше да ходи и коленичи, и никога оттогава не е имал проблеми с коленете.

Чудо ли е това? Не, напълно естествено явление. Ето какво направих:

При разговора, продължил повече от час, бяхме бодри и отпуснати – две условия, благоприятстващи лечението, Темите, които обсъждахме, засилиха доверието му в парапсихологията. В психическите процедури доверието е също толкова важно, както и вярата в Бог. През това време аз започнах да го визуализирам в по-добро здравословно състояние и, нещо не по-малко важно, да го харесвам все повече и повече. Любовта е колосална сила; исках тя да бъде на наша страна.

Направих и още нещо в роля на подготовка за това, което предстоеше да сторя вечерта. С цел да съумея да го визуализирам по-добре, го изучих – лице, усещане от нашето ръкостискане, изражения и маниери, звучене на гласа, цялостно усещане на неговото присъствие. Това бе „уводната” работа.

Няколко часа по-късно, когато той вече спеше, се бях прибрал вкъщи; свърших и останалото. Бе нещо съвсем различно от това, което правя сега. Бях разбрал, че психическата енергия се предава най-ефективно, когато нечий живот е в опасност, както вече разбрахме в [предходната](#) глава. Вместо да вляза в нивото си, както бих постъпил днес, задържах дъх докато си представях свещеника в отлично здраве. Минаха минути, тялото ми закрепва за въздух. Задържах още малко образа на свещеника в цветущо здраве. Мозъкът ми сякаш щеше да се пръсне и енергията от този психически вик пренесе внимателно пазения образ точно там, където трябваше да стигне.

Накрая поех дъх с чувство, че работата е свършена. Така и беше.

Метода, който преподавам и използвам днес, е по-лесен за оператора и не по-малко резултатен. Нека разгледаме процедурата, стъпка по стъпка:

1. Ще ви е от полза, макар и не абсолютно необходимо, да познавате състоянието на човека, когото ще лекувате. Можете да го установите по екстрасензорен път или обективно – няма значение.

2. Влезте в ниво на медитация и проектирайте човека на Мисловния си екран такъв, какъвто е, с всичките му болези. Отляво на екрана проектирайте друг образ на който е видно, че нещо е променено и болестите са преодоляни. (Ако не сте срещали човека и не сте подготвени да изследвате случая, опитайте да разберете предварително как изглежда той, за да бъде визуализацията максимално достоверна.)

3. Проектирайте още по-вяло на екрана жив образ на същия човек в отлично здраве, изпълнен с енергия и оптимизъм. В състояние на дълбока медитация сте изключително възприемчив към нещата, които казвате на себе си. В момента е особено важно да се убедите, че щастливият образ, който виждате, е действителен – не че става или ще стане истински, а че *е* истински. Важно е, защото на ниво на медитация „алфа” или „тета”, умът ви е във връзка с причините, а в „бета” борава с резултатите. Визуализирайки с убежденост в „алфа” и „тета”, създавате причини. Няма значение какво правите с времето, замествайки „е” с „*ще бъде*”. На това ниво времето е различно. Представете си резултатите като вече постигнати.

Сред законите на Вселената изглежда има нещо като космически закон за човешките права, гарантиращ на всеки

от нас, независимо колко е висок или нисък, умен или глупав, участие в създаването на причини за закономерни събития, подчинени на нашите желание, вяра и очаквания. Същото е казано много отдавна – преди повече от 2000 години – още по-добре, от Марк в Новия Завет: „Което пожелаеш в молитвите си вярвай, че ще го получиш, и ще го получиш.”

Докато си представяте вашия пациент в цветущо здраве, ще настъпи изключително приятен момент в който ще установите, че сте сторили необходимото. Приятно е, защото изпитвате удовлетворение. Връщате се в „бета” с броене, „чувствайки се напълно буден и по-добре от преди”. Колкото повече упражнявате тази техника, толкова по-прекрасни съвпадения ще се случват и толкова повече ще укрепва вярата ви, което от своя страна ще довежда нови и по-красиви съвпадения. Незабавно щом се научите да използвате Мисловния екран, можете да започнете да предизвиквате такава верижна реакция.

Въпреки, че механизмите на действие на вяра и психолечение вероятно са различни убеден съм, че техните принципи и резултати са сходни. Ритуалите за лекуване с вяра се разминават при различни култури, но всички имат сходен двоен ефект: водят ума на по-дълбоко ниво и укрепват вяра и очакване да се случи желаното.

Много лечители следват методи, които ги изтощават. Влагат енергия и понякога губят тегло при един-единствен сеанс. Това не е нужно. Всъщност, методите в *Контрол на ума* имат обратен ефект. Когато достигнем усещане за завършеност, изживяваме подем – не трудно доловим, а ярък – пробуждаме се и се чувстваме „по-добре от преди”. Лекувайки други хора, въздигаме себе си.

Много лечители считат, че не могат сами да лекуват себе си. Някои се опасяват, че ако опитат, ще изгубят дадената им „сила”. Неведнъж сме доказвали, че това е заблуда. Мнозина мислят също и че лечението с „полагане на ръка” изисква задължително присъствие на болния. За онези измежду нас, които не са дипломирани лекари или свещеници, да извършват подобен акт е незаконно. Нещо повече – висшите закони отреждат, че пряк контакт не е нужен. Може да се лекува и от разстояние.

При обсъждане на този въпрос на занятията по *Контрол на ума*, често коментираме примера със слугата на римския центурион, когото Христос изцерил от разстояние. Христос не е контактувал с него; за болестта му научил от центуриона. „И слугата бил излекуван в същия час.” Малка забележка: обърнете внимание на фолклорната традиция – когато си намислим желание, виждайки падаща звезда или духайки свещите на торта за рожден ден, внимаваме да не го изречем. Въпросната тайнственост навярно не е просто детско поверие. Според мен, тя крие вечна мъдрост. Запазвайки в тайна желанието (в случая: визуализация на лечението), предпазваме от разпиляване навярно придобитата от нас енергия. Поради това, както множество лектори, съветвам учениците да запазят за себе си тайната на лечението. Когато Христос след излекуване на разслабения (парализиран) слуга казал: „Пази никой да не разбере”, не го е сторил с цел да се скрие. Причината е била по-дълбока.

Петнадесета глава

НЯКОИ РАЗМИШЛЕНИЯ

Глави от 8 до 15, които току-що прочетохте имаха еднотипна цел с курсовете по *Контрол на ума* – да разберете как още по-пълноценно да използвате своето съзнание по нов начин – за разрешаване на проблемите, осеяли жизнения път на всеки от нас. В тях са поместени резултатите от мои над 30-годишни изследвания и наблюдения. Изложеният метод на настоящия етап е развит на приложно ниво вероятно защото роден и израсъл в бедност, отрано съм се сблъскал с редица житейски проблеми.

В процеса на работа закономерно размишлявах над множество смайващи разкрития. Не търся оригиналност в своите разсъждения, съществено повлияни от прочетеното, редица образовани сътрудници и, вероятно в максимална степен, от богатата християнска традиция.

Сред нещата, породили удивление у мен бе фактът, че нито един от разкрилите се начини на лечебно въздействие, не бе в разрез с моите християнски убеждения. Векове наред е тегнало тревожно неразбирателство между наука и религия. Никога досега не съм се сблъскавал с него лично. Друго, удивило ме в още по-голяма степен бе това, че никое от моите открития не бе в разрез с която и да е религия или установено житейско схващане. Сред ентузиазираните ни участници присъстват атеисти, протестанти от всякакви вероизповедания, католици, евреи, мюсюлмани, будисти, хиндуисти, и научни работници във всички сфери.

Означава ли това, че *Контрол на ума* не включва собствена, строго характерна система ценности? Методите, развити от мен не напомнят ли таблицата за умножение – нито добра, нито лоша? Решаваме да посветим тази глава на

размишления, но бих желал да споделя и някои свои твърди убеждения, които считам за закономерни и ще подкрепя логически – под форма, напомняща катехизис:

1. Вселената подчинена ли е на закони? Несъмнено – науката ги разкрива.

2. Могат ли да бъдат нарушавани тези закони? Не. Можем да скочим от висока сграда и да загинем, да си причиним сами болест, но няма да нарушим законите; сами сме си причинили вреда.

3. Може ли Вселената да мисли за себе си? Явно е, че поне малка част от нея може: самите ние. Закономерно е да заключим, че и цялата Вселена е способна да го прави.

4. Вселената безразлична ли е към нас? Не би могла да бъде. Самите ние сме част от нея, а тя откликва на нашите действия.

5. Добри или лоши сме по своята същност? Когато сме в непосредствен контакт със себе си – при медитация – не сме в състояние да вършим злини, а единствено безкрайни добрини.

Ако собствените мои експерименти не бяха аргумент в полза на точка 5, личността и представата ми за действителността биха били коренно различни.

Най-удачно определение за действителността, което съм чувал, е че тя е наш колективен общ сън. Имаме изцяло бегла представа за действителната същност. Възприетото от нас и собственият начин на възприемане са опростени за наше удобство. Далечните неща по никакъв начин не са по-дребни, а твърдото не е толкова твърдо, колкото изглежда.

Всичко е енергия. Различията между цветовете и звуци, между космически лъчи и телевизионен образ са в честотата или, с други думи, в честотата на трептене на енергията. Материята е форма енергия; това е изразено във формулата $E = mc^2$ – енергия под друга форма, енергия в друго състояние. Интересно, в свят на противоположности: горе-долу, черно-бяло, бавно-бързо, енергията няма своя противоположност. Така е, защото не съществува нищо друго, освен енергия – и вие, и аз, и всичко, за което се сетим. Мисълта едновременно поглъща и генерира енергия или, за да бъдем по-точни: преобразува енергията.

Поради това не намирам разлика между мисъл и предмет.

Може ли мисълта да влияе на материалните обекти? Разбира се – енергията го прави.

Времето енергия ли е? Наблюденията ми са твърде откъслечни, защото времето ни предоставя безброй различни свои лица. Погледнете го от една страна – ще ви се стори, че го виждате ясно; погледнете го от друга – виждате нещо съвсем различно.

Когато завързвате връзките на обувките си или пресичате улицата, възприемате времето като права линия идваща от миналото, преминаваща през настоящето, и отправена към бъдещето. *Трябва* да мислим за времето по този начин, пребивавайки в своето ежедневие; както всеки ден, за удобство приемаме, че слънцето изгрява и залязва – все едно, че отколешната астрономия на Коперник е вечна и вездесъща. От тази гледна точка помним миналото, изживяваме настоящето, и гледаме несигурно, доколкото въобще можем, към бъдещето.

Погледнато другояче, нещата са коренно различни. В „алфа” и „тета” гледаме в бъдещето така, както виждаме в

миналото. Предстоящи събития действително хвърлят сенките си предварително и можем да се научим да ги долавяме. Подобна способност днес наричаме с високопарното понятие „интуитивно предусещане” (intuitive awareness) – нещо, радвало се на далеч по-малко уважение по времето, когато спечелих от Мексиканската лотария.

В „алфа” и „тета” можем да видим бъдещето тук и сега. Следователно, до нас достига някакъв вид енергия, а ние съумяваме да се настроим на нейната честота. А щом времето изпраща енергия, където и да е, значи самото то е своеобразна разновидност енергия.

Преди много години, при експерименти с хипноза, открих нещо доста странно за начина, по който възприемаме времето. Опитах регресия към по-ранна възраст с моите деца, тоест връщах ги назад във времето. Ако преходът от настояще към минало протичаше много бързо, те се накланяха надясно, както в автобус при рязко спиране хората политат напред.

Децата възприемаха пътуване назад във времето като движение надясно. Когато ги връщах обратно в настоящето и спирах, ставаше обратното: накланяха се наляво. Много от ранните ми експерименти с най-различни хора потвърдиха това ми наблюдение.

По-късно, когато изоставих хипнозата и се захванах с контролирана медитация, исках да разбера как да се движа субективно назад и напред във времето. Заставах с лице на изток, както препоръчват древните традиции, а и тази посока ми се виждаше не по-малко подходяща от която и да било друга. След това се замислих бих могъл да се движа по-свободно във времето, ако следвам наученото от експерименти с хипноза и застана така, че бъдещето да е от лявата ми страна, а миналото – отдясно.

На нашата планета нов ден започва с поява на слънцето от изток и напредва на запад. Ако при медитация застанех с лице на юг, изток щеше да бъде отляво, а запад – отдясно, и така щях да бъда ориентиран съобразно хода на времето на нашата планета.

Дали съм открил действителната посока на времето, не зная. Знам само, че когато застанех с лице на юг, се чувствах по-добре ориентиран във времето и можех да се движа по-свободно в него.

Сега нека обмислим следния по-генерален въпрос: В последните няколко глави няколкократно споменавахме понятието Висш разум. Това мой нетрадиционен начин да назова Бог ли е? Не мога да аргументирам твърдението, което тук ще изкажа; следвам своето Верую. Отговорът ми е „не”. Под Висш разум нямам предвид Бог. Изписвам го с главна буква от уважение към Него, но според мен Той и Бог са различни неща.

Вселената функционира с изумителна ефективност, без нищо излишно. Не мога да повярвам, че когато правя крачка, едно от заниманията на Бог е да внимава да не се препъна някъде, нито че Висшият разум трябва да следи нещо, което е изцяло моя грижа. Умението да се науча да ходя е програмирано у мен генетично – в това се е състояла работата на Бог. След като съм се научил, замисълът е повелявал тепърва да се справям сам.

Някои житейски стъпки обаче не са стандартни и, за да взема решение, може да се нуждая от информация, недостъпна за моите пет сетива. Тогава се обръщам към Висшия разум. Понякога ми е нужен съвет с трансцендентален смисъл; тогава се обръщам към Бог и отправям молитва.

Различните нива на разум възприемам като единна цялост, изхождаща от мъртвата материя, преминаваща през растителния и животински свят, стигаща до човека, до Висшия разум, и накрая до Бог. Вярвам, че по научен път съм открил начин да общуваме с всяко от нивата – от неодушевено, до Висш разум. Провел съм опити в контролирани условия и съм доказал резултатите с многобройни повторения. Всеки, който следва инструкциите в тази книга или участник в курс по *Контрол на ума*, може да възпроизведе проведените експерименти. Именно това визирах с израза „научен път”. Много от останалото са съждения и вяра.

Последна забележка: От позиция на нашата дълга история ние, хората, току-що завършваме пореден еволюционен стадий – развитие на мозъка. Етапът е вече завършил – разполагаме с всички мозъчни клетки, от които ще се нуждаем занапред. Започнал е нов стадий: развитие на съзнанието. Скоро наричаните днес *свръхестествени психични способности* ще бъдат нещо обичайно за всеки от нас, както при завършилите курс по *Контрол на ума* и читателите, следвали всички описани в настоящата книга стъпки.

В току-що изложеното прозират мои собствени възгледи за света и по въпроса що е истина и действителност. Закономерно се поражда въпрос дали всеки, завършил курса, споделя подобни възгледи. Далеч не. Нека вземем конкретен пример:

Учудващо голям брой досегашни участници, които продължават да практикуват *Контрол на ума*, стават вегетарианци. Един от тях е моят близък сътрудник Хари Макнайт. А аз предпочитам хубави сочни пържоли.

*Шестнадесета глава***СПИСЪК ОСНОВНИ МЕТОДИ
В КОНТРОЛ НА УМА**

След като изучите всички изложени тук техники, бихте могли да преминете към онези, които считате за най-подходящи и полезни, прескачайки останалите. Така подхождат болшинството участниците в *Контрол на ума*. Лесно ще възвърнете конкретни способности с бързо преповторение на напоследък позабравени техники.

С цел да пестим време, прилагам списък с всички методи, изложени в глави 3-14:

1. Как да се научим да медитираме сутрин;
2. Как да излизаме от ниво на медитация;
3. Как да медитираме по всяко време на дена;
4. Първа стъпка към медитация: Мисловен екран;
5. Първа стъпка към динамична медитация;
6. Как да разрешаваме проблеми с помощта на динамична медитация;
7. Как да използваме Метода на трите пръста за бързо припомняне;
8. Бързо учене;
9. Как да помним какво сме сънували;
10. Как да сънуваме решения на своите проблеми;
11. Как да преодоляваме нежелани навици: преяждане, тютюнопушене;
12. Как да придобием способности на екстрасенс;
13. Как да провеждаме психолечение;

14. Как сами да лекуваме себе си;

15. Как бракът ни да стане още по-сполучлив.

Седемнадесета глава

ПСИХИАТРИЧНИ ПРОЦЕДУРИ
С КОНТРОЛ НА УМА

В предходните глави Хосе представи метода *Контрол на ума* и даде подробни указания как можем да използваме голяма част от него. Виждаме, че в *Контрол на ума* участват изключително дълбоки нива на съзнанието и, като множество други, навярно си задаваме въпроса: а не е ли опасно да изследваме, вероятно за пръв път, дълбоки дебри на собствената своя психика?

Хосе и сътрудниците му в организацията на *Контрол на ума* заявяват, че според досегашния натрупан опит, ползата от упражненията далеч надхвърля „нежеланите странични ефекти“, изречено на медицински език. С други думи: при никой, завършил курса, не са се развили отрицателни последствия, доколкото Хосе и неговите колеги са информирани.

Лекар, завършил *Контрол на ума*, подлага на критично изпитание безопасността на метода. Доктор Кленси Д. Макензи, реномиран психиатър и психоаналитик с широка частна практика, директор на Служба за психиатрични консултации във Филаделфия и член на Филаделфийки психиатричен център, дълго време изучава йога и други медитативни дисциплини, биогенната обратна връзка и парапсихология.

В добавка към своите изследвания в нея област, през 1970 г. д-р Макензи се записва в курса по *Контрол на ума*. „Исках да разбера дали наистина обучават в ясновидство, както споделяха някои мои пациенти, почерпили полза от заниманията. Убедих се, че се случва нещо парапсихично и

оттогава посветих много време и внимание да разуча в дълбини всичко.”

Две неща в добавка привличат интереса на лекаря: коментар на Зигмунд Фройд от последните дни на неговата кариера, и действителен случай от часовете по *Контрол на ума*.

Фройд изказва мнение, че най-обещаваща насока в психотерапията тепърва е да се обърне внимание на възможностите за мобилизиране енергията на пациента. Д-р Маккензи установи, че при нашите упражнения хората използват енергии, каквито никога не са знаели, че притежават.

Забелязал е и още нещо: „От тридесет човека, трима бяха емоционално разстроени; четвърти бе със съмнителна устойчивост. По каква причина? Дали курсът предизвикваше емоционално заболяване или на включване са били вече болни? Дали моите собствени пациенти с психични смущения, почерпили полза от курса, не бяха просто късметлии?”

Най-разумен начин да намери отговор, преценил той, е като изследва участници преди и след курса. Изследването се състояло в близко наблюдение на психически най-уязвимите. Д-р Макензи, съвместно със своя колега д-р Ланс С. Райт, професор по психология в Пенсилвански университет, започнали работа. През следващите четири и половина години, 189 психиатрични пациенти доброволно преминаха обучение по *Контрол на ума*. За да бъдат резултатите още по-достоверни, двамата проведоха и извънредно щателно изследване сред членове на групата, страдащи от психоза, на границата на психоза, и току-що излекувани. Общо случаите бяха 75.

След наблюдение над положителния ефект от курса при здрави хора,, д-р Макензи и д-р Райт не останаха изненадани от резултатите от изследванията. При психиатрични пациенти се наблюдаваше стабилно подобрение в психичното им състояние.

Прилагам подробности за онези, които се интересуват от строгите разсъждения и стриктен контрол, задължителни при едно научно изследване. От 75-те пациенти от групата с психични разстройства, 66 бяха от контингента на д-р Макензи. Съставляваха 100 процента негови болни от психоза и на границата на психоза, пожелали да преминат курса.

В началото на изследването, пациенти бяха изпращани при нас по един и същ начин – предпазливо – за да могат да бъдат следени отблизо за всякакви неблагоприятни ефекти върху тях или групата. Бяха изпращани по време на техния „по-стабилен период“, както го наричаше д-р Макензи. По-късно прецени, че пациенти могат да посещават курса и по време на не толкова стабилни периоди: четирима дойдоха в стадий на активна налудничавост. Впоследствие докторът се чувстваше вече по-спокоен да изпраща по няколко пациенти с психични разстройства наведнъж – понякога шестима и повече.

Д-р Макензи проведе тестове на трима от тези пациенти преди и след курс с цел да идентифицира евентуални промени. Тестът включваше 400 въпроса, целящи да се установи как индивидът възприема действителността – нещо подобно на известния Тест на Роршах с мастилени петна, но в писмена форма. Разликата в резултатите преди и след курса бе поразителна: при 36 случая се наблюдаваше рязко подобрение във възприемането на действителността, при 21

положението се запази без съществени изменения и в един от случаите имаше влошаване.

Пациентът с влошено състояние беше 29-годишен шизофреник, който за първи път спря да взема лекарства и започна да се среща с момичета. „В клинично отношение, отбелязва д-р Макензи, той имаше повече емоционална енергия и по-оптимистичен поглед към света по време на обучението. Въпреки това срещите с момичета породиха отново вътрешни конфликти и две седмици след курса отново имаше психични нарушения, но без необходимост от болнично лечение.”

Разбира се, всички пациенти бяха подложени на психотерапия – много за година и повече – което даде на д-р Макензи удачна възможност да проследи действителните клинични промени вследствие курса. Следват някои от резултатите:

Един пациент, 31-годишен шизофреник преди това бил убеден, че получава телепатични нареждания да убие някого. По щастлива случайност, така и не успял да срещне жертвата. По време на терапевтичните сеанси, за пръв път бил в състояние след курса да обсъжда своята система налудничави представи. Придобил емоционална енергия и по-оптимистичен поглед над живота. Скоро започнал да учи и станал доктор по философия. „Способността да стори това бе пряко свързана с курса” – сподели д-р Макензи.

От двадесет и осем пациенти, страдащи от различни видове депресии (инволутивна, психотична, шизо-емоционална, манийно-депресивна), 26 имаха значително подобрене след курса. Други двама, заявили, че се чувстват по-депресирани не само, че пак показали по-добри резултати на теста, но както и другите, съумели да се справят с дотогава нерешими проблеми.

Двадесет и една годишна жена в начален стадий на остра психоза, била решена да се самоубие. Уверявала д-р Макензи, че той не е в състояние да помогне – така или иначе щяла да го стори. Той ѝ препоръчал да започне курс. В края на седмицата бил смаян: „Отговаряше на въпросите от теста по-добре от всеки друг пациент – една от най-драматичните ремисии, които някога съм срещал.”

Жената намерила душевен мир, подхождала по-рационално и мислите ѝ вече не се лутали в безразборни направления. Не по-малко важно било и че по-голяма част от песимистичния товар се стопила. В клиничния доклад д-р Макензи и д-р Райт отбелязват: „Клиничното лечение и големи дози лекарства не биха я успокоили толкова. Повтори курса след две седмици и отново последва подобрение. Промените бяха радикални – реагираше по-добре на терапия през следващите шест месеца.” Година по-късно д-р Макензи установил, че се е възстановила напълно от тежкото заболяване.

Психозите безспорно са сериозни психически разстройства. Неврозите далеч не са толкова тежки. От 189-те пациенти, преминали курс по *Контрол на ума*, 147 страдаха само от невроза. Всички те също усетиха полза.

Обобщавайки резултатите в цитирания доклад, лекторите пишат:

„Тези, които продължиха да практикуват *Контрол на ума* и след обучението, съумяха да променят живота си с негова помощ като дори онези, които не продължиха, в кризисни периоди можеха да използват наученото за справяне със стреса или при взимане на важни решения. За всички това бе преживяване, разширяващо възможностите на ума; откритие, че могат да използват съзнанието по различен

начин. Всеобщият ентусиазъм отбеляза подем към края на курса и повечето участници почувстваха прилив на емоционална енергия.

От клинична гледна точка, групата пациенти с психични разстройства също отбеляза значителен напредък. Само вече споменатият мъж (двадесет и девет годишен – който започна да контактува с момичета) стана по-неуравновесен; другите имаха видима полза от обучението. Много пациенти със занижена чувствителност (слаби или липса на емоционални реакции) за пръв път изразиха ентусиазъм по някакъв повод. Изглежда след курса действително се наблюдават промяна в емоционалната енергия и по-добра чувствителност. Изградиха по-позитивни очаквания за своето бъдеще; някои осъзнаха по-добре психопатичните процеси, протичащи в тях. Болните с налудничави представи до голяма степен се избавиха от тях.

Наблюдавани бяха по-добра релаксация и намалено безпокойство. Пациентите се научиха да разчитат на свои собствени способности да осъзнават, да се справят с и разрешават проблеми, и придобиха повече увереност.”

С едно-единствено изключение, 189 пациенти имаха полза от курса; поради това д-р Макензи заключи, че „той е не само безопасен и благотворен; може да бъде безкрайно полезен като неделима част от психотерапията.” Сега лекарят праща почти всеки пациент на курса. Посредством методите на *Контрол на ума*, продължителността на лечение при някои от тях намалява с две години.

Относно един от тези методи – „управление на сънищата” – д-р Макензи споделя, че „може да се окаже значително откритие в психотерапията. Представява бърз и сигурен начин за разрешаване на проблеми.”

Преминал курс по фройдистки анализ, д-р Макензи не намира противоречие между начина, по който фройдистите интерпретира спонтанните сънища и начина, по който завършили *Контрол на ума* програмират какво да сънуват. „Изявеното насън фройдистко желание се трансформира в стремеж да получим отговор” – разяснява той. Отправя и следното предупреждение: „Трябва да сме сигурни, че несъзнателно желание от съня не измества съзнателен опит да намерим отговор.”

Пациентка, която д-р Макензи лекувал от известно време, му се обадила да съобщи, че ще влиза в болница поради болки в гръдния кош и стомаха. Посъветвал я да постъпи в психиатрична клиника. Обаждането не го учудило, защото от известно врем очаквал това да се случи. Психическото ѝ състояние се било влошило.

В психиатричната болница д-р Макензи заръчал да програмира сън, в който да потърси отговор на четири въпроса: Какъв е проблемът? Къде се крие той? Откъде произтича? Как да го преодолее?

Ето какво сънувала болната: Тя, съпругът и трите им деца пътували по криволичещ път. Завалял сняг, и автомобилът се плъзнал и заседнал встрани от шосето. Не след дълго колата била затрупана. Съпругът ѝ казал да загаси мотора. Осем или десет души дошли от града да ги изворят. Когато излезли от колата, децата ги нямало.

Напред нямало път. Пресечка под прав ъгъл излизала на друг шосе, което водело към магистралата, също перпендикулярно. Изслушвайки разказа, д-р Макензи предположил, че тя описва чревния тракт и я помолил да нарисува схема на „криволичещия път”. След като го сторила, скицата точно възпроизвеждала контурите на човешки черва – в правилни пропорции. Нещо повече, при

медицински преглед, проведен впоследствие, открили запушване точно съответстващо на мястото, на което колата се била отклонила и заседнала – където тънкото черво се среща с дебелото. С други думи, сънят на жена, непознатата ни най-малко с човешката анатомия – незавършила средно образование – указал съвсем точно запушване на отрязък от около 2 см в шестметровия чревен тракт!

И това не е всичко – според символиката на нейния сън снегът представлял млечен продукт, причинил чревно разстройство, и в резултат предизвикал запушването.

Съветът на съпруга да загаси мотора бил – също в символична форма – най-добрият съвет, който можел да ѝ бъде даден. Означавал: „Спри доставката на гориво; не се храни повече.”

Съгласно символите в съня, десетината души, които изровили колата, са пръсти на човешки ръце. Това би могло да означава лечение чрез „полагане на ръка” или операция. Неочакваната липса на децата било изпълнено желание. Жената искала да напуснат сцената, за да може съпругът да насочи внимание към критичното ѝ положение.

Д-р Мекензи я прехвърлил в друга болница, доколкото такива чревни запушвания обичайно предполагат незабавна хирургическа интервенция. Разполагайки с обяснение на своя сън и изправена пред страха от операция, със знанията придобити в *Контрол на ума*, самостоятелно предизвикала автогенно разсейване на запушването. Само час след като д-р Макензи поставил диагнозата въз основа на съня, разсейването на запушването било лабораторно потвърдено в клинични условия и нуждата от хирургическа намеса отпаднала. Хирургът останал смаян.

Впоследствие д-р Макензи научил, че жената е била оперирана четири пъти от запушване на червата през

последните двадесет години и нейният хирург споделил, че всеки път възниквало на едно и също място. Изглежда се била научила да предизвиква болестта в моменти, когато имала психическа нужда от нея.

След време, осемнадесетгодишната дъщеря на тази пациентка го посетила със свой проблем – била бременна и неомъжена. „Какво, за бога, да направя?“ – питала тя. Препоръчал и на нея чрез Контрол на съня до намери отговор. В съня си срещнала мъж. Казал ѝ: „Роди детето, чакай три години, омъжи се за баща му и напусни щата.“

„Лично аз не бих могъл да дам по-добър съвет – споделя д-р Макензи. – Делът разводи при малолетни е осемдесет на сто и тригодишното изчакване беше логично. Мъжът бе идеален за нея, но за да успее бракът им, трябваше да са далеч от семеен дом и родители.“

В друг случай Контрол на съня доведе до изцяло нова терапевтична техника, спестила години лечение с терапия. Проблемът на пациентка бе в това, че закъснее ли съпругът ѝ с десет минути за вечеря, режеше вени. Месеци наред д-р Макензи опитвал да обясни че считайки, че реагира на неакуратност от страна на своя съпруг, в действителност тя преживява натрапчиво чувство от времето на своето детство с баща-алкохолик, който не се прибиравал вкъщи. Стига да проумеела това, повече не би приемала всяко закъснение по толкова краен начин; д-р Макензи обаче все не съумявал да я убеди. Очертавали се още две години лечебни сеанси два пъти седмично. Предложил ѝ да програмира сън. Решението се оказало радикално и разрешило проблема за една нощ.

Пациентката сънувала, че д-р Макензи е записал на магнетофон някакви изказвания, които силно я разстроили; тя прослушва записите вкъщи и на друга лента записва собствените си реакции. Пуска втория запис на д-р Макензи,

за да го разтълкува. При всяка негова дума възкличава: „О, колко съм била глупава!“ Тълкуванията разкрили, че тя смесва две различни реалности: минало и настояще. Сънят допринесъл тя за пръв път да проумее това. Никога повече не посягала на вените си.

„Изкусно програмираният сън излекува радикално жената. Тригодишни наблюдения потвърдиха нейното подобрене” – разказа д-р Макензи.

Друга пациентка страдала от клаустрофобия повече от година и упорито се мъчела да разбере причината за нея. Оказала се странна. В програмиран сън тя и още трима души били оградени с въже във форма на правоъгълник на земята. Извън него, на единия му ъгъл, пак с въже бил очертан друг, по-малък правоъгълник. Всички напирали да излязат от големия през по-малкия правоъгълник.

Посланието на съня излиза наяве, ако приемем голямото пространство за утроба, а по-малкото – за шийка на матка. Отвън се простирало зелено пасище с крави (гърди).

Един от хората се засилил към малкия правоъгълник, но се сблъскал с невидима преграда (маточна стена). Непосредствено до токата на колана му (пъпна връв) висяла нишка с тенекиени кутии.

Пациентката изпитала подтик по някакъв начин да се измъкне оттам, но решила да изчака другите да излязат първи. Това я направило нервна, както преди да произнесем реч – наясно сме, че трябва да направим нещо въпреки, че то ни стресираща и притеснява (родилни мъки), но когато всичко приключило, дошло облекчение.

Другите трима в правоъгълника били братята и сестра ѝ. Сънят ѝ изпратил прозрение за нейната клаустрофобия.

Конкретният сън е особено интересен не защото връща човека към мигове отпреди неговото раждане – нещо обичайно – а заради алюзията с „невидима преграда”. „Дали това не означава, разсъждава д-р Макензи, че притежаваме ясновидски способности още преди раждане?”

Д-р Макензи не само насочва пациентите си да използват *Контрол на ума*; сам той го практикува с цел да им помага. „Някои от най-странните прозрения ме спохождат по време на контролирани сънища.”

Една нощ програмирал сън за пациент, подложил се на психоанализа. Двадесет и седем годишният мъж не желаел да общува с жени. Бил техен заклет враг „защото пет пари не струват”. В специално програмирания сън, д-р Макензи чул следното: „На мен не ми пречи това, че никога няма да имам хетеросексуална връзка”. Следващия път, когато пациентът се оплаквал от жените, д-р Макензи повторил дословно неговите думи.

Имало ефект. Младежът останал шокиран. Отбягването на жените било негова негласна съпротива срещу лечението – така то нямало ефект. Травмирала го осъзнатата възможност никога да няма нормални взаимоотношения с жена.

Същата нощ го направил за пръв път.

Д-р Макензи, вече консултант в *Контрол на ума* по Метода Силва, не спира да търси нови начини за подобряване и ускоряване на психиатричното лечение. Паралелно, търси приложение на *Контрол на ума* в други сфери на медицинската практика при диагностициране на заболявания.

Първа стъпка е намиране на начин за оценка надеждността на техниката, която в *Контрол на ума* наричаме „разработване и изследване на случаи”.

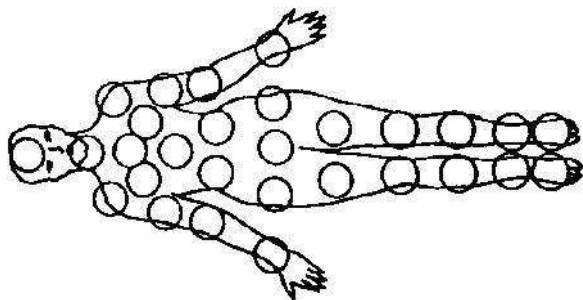
Вследствие тригодишни проучвания, д-р Макензи се бе доближил до това, което сам определя като „завършен изследователски проект”. Методиката елиминира всякакви случайни фактори и оценява фактическата достоверност на поставените диагнози. Крайна цел е намирането на начин разработването на случаи да намери място в медицинската практика.

Медицинската диагностика понякога предполага хирургическо изследване или лекарствена терапия, често водещи до дискомфорт или рискове за пациента, при което никоя диагностична техника не е стопроцентово прецизна. Психичната диагноза не подлага болния на риск при условие, че достоверността ѝ е гарантирана. Това занимава д-р Макензи. За първи път изпробвал новия изследователски проект върху група обучавани в *Контрол на ума*, съставена от 30 души. Точността на поставените диагнози беше 200 пъти по-голяма от същата при обичайно налучкване. Д-р Макензи бе окуражен, но целеше още повече да прецизира своя метод, въвеждайки компютъризирана обработката на резултатите.

Сподели планове си със статистическия отдел на Университета в Пенсилвания и оттам заключиха, че действително е елиминирал факторите, водещи до неточност в психичните изследвания, и че методиката му е достоверна.

Бюлетинът на „*Контрол на ума*” публикува графики на две човешки тела с кръгове, в които читателите да поставят отметка (вж. [стр. 134](#)). Както при разработване на случи, посочени бяха имена, възраст, пол и местонахождение на двама души. Това, което не бе указано и не бе известно на самия д-р Макензи, беше характерът на болестта. Лекарят от Флорида, предоставил случаите, трябваше да ги разкрие едва след получаване на резултатите.

Разработването на два случая вместо един-единствен е съществен момент на новата изследователска концепция. Позволява на д-р Макензи да елиминира всякакви случайни догадки. Ако например пациент А, а не пациент Б има наранявания на левия глезен, то всички кръгове,



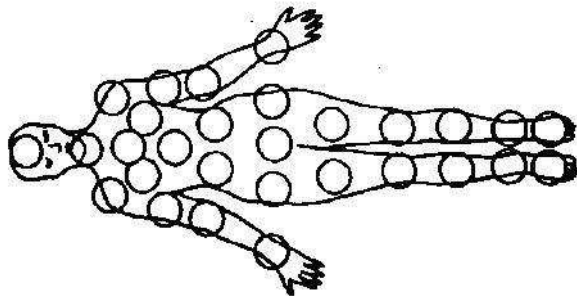
ВАЖНО Целта на експериментите е да се определи точно местоположението на аномалията или забавянето. Моля да ограничите вашите действия по определението така, че да не въздействувате на забавянето по време на експериментите.

Инструкции:

1. Деби Веко е 23-годишна и живее в Миами, Флорида. Тя има медицински проблем, на който вие може би бихте могли да помогнете. Моля, влезте във вашето ниво на *Контрол на ума* и изобразете или си представете Деби с желание да локализирате болестта ѝ. Когато сметнете, че сте я локализирали, запълнете едно кръгче само в диаграма А — най-близкото място, където то чувствувате или предполагате, че е.

Важно: Ако запълните повече от едно кръгче на диаграма, отговорът Ви ще бъде анулиран. Изчакайте най-малко 10 минути преди да преминете към случай Б.

2. Синтия Кюен е 21-годишна и живее в Маайми, Флорида. Тя има медицински проблем, на който вие може би бихте могли да помогнете. Моля, влезте във вашето ниво на *Контрол на ума* и изобразете или си представете Синтия, с желание да локализирате болестта ѝ. Когато сметнете, че сте я локализирали, запълнете едно кръгче само в диаграма Б — най-близкото място, където то чувствувате или предполагате, че е. Тъй като естеството на този експеримент включва само определянето, не изпращайте коригиращо лечение докато...



отбелязани на глезена на пациент Б, ще бъдат тълкувани като опит за налучкване. Ако петима читатели са решили чрез налучкване да посочат глезена на Б разумно е да приемем, че същият брой са извършили предположения и за глезена на А. Нека допуснем, че 50 читатели са отбелязали правилно левия глезен на А. Д-р Макензи намалява броя им с 5 и стига до заключение, че 45 са поставили диагнозата чрез ЕСП. Компютър определя статистическата достоверност на резултатите.

С оглед повече достоверност, двата случая следва да бъдат различни. Ако и двата касаят нараняване на ляв глезен, методът за пресяване на верните отговори, дадени чрез налучкване, не може да бъде приложен.

Лекарят от Флорида допусна неточност. Предостави данни за два случая, уврежданията при които бяха в една и съща област на тялото. Д-р Макензи бе принуден да промени своите планове и да подходи другояче към изследване на резултатите. Вместо да сравни случай А със случай Б, съпостави броя правилно отговорили със следващата по големина група отговори. При все, че според компютъра толкова точни резултати могат да бъдат получени случайно веднъж на милион опита, той не счете експеримента за достоверен, защото изследователският замисъл не бе спасен.

Моделът му касаше значително по-голям брой аспекти от изложените тук, а д-р Макензи е провел и ред други експерименти водещи до резултат, считан от него за „статистически значим”. Цялостният му проект е така значим, че с положителност дълго време ще бъде цитиран и споменаван, когато прецизира още малко залегналата методика. Вместо да кара обучаваните в *Контрол на ума* да заграждат в кръгче увреденото място по тялото, ще им дава

списък медицински заболявания, които те да потвърдят или отхвърлят, по такъв начин поставяйки специфична диагноза.

„Предварителни проучвания – по думите на д-р Макензи – гарантират високо ниво на статистическа достоверност. Все още обаче не съм склонен да правя генерални изводи. Необходима е още доста работа. Ако последващи изследвания имат подобен окуражителен резултат това би означавало, че разполагаме с начин хора с екстрасензорни способности да помагат на лекарите при диагностициране с методи, по-надеждни от използваните днес. Това би могло да внесе повратен момент в медицината. Твърде рано е да говорим със сигурност, но работя именно в тази насока.”

Директорът, отговорен за научните изследвания в „Контрол на ума” Уилфрид Хан – боихимик и бивш президент на Фондация „Наука за мозъка” – споделя надеждите на д-р Макензи. „Още от деветнадесети век, когато научният метод започва да оказва влияние върху парапсихологичните изследвания, неконтролируеми (често - неизвестни) фактори поставят под съмнение крайните резултати. Дали д-р Макензи ще направи важно научно откритие както сам счита, все още не е ясно. Аз обаче намирам, че вече внесе радикална промяна със своя изследователски метод. Набраните към момента от него данни му позволяват да обособи достоверни проявявани способности. В състояние е абстрахирайки се от ненужни детайли, да се ограничи единствено до феномените, които цели да изследва; подобно на химик, изследващ един-единствен елемент разтворен във вода, може да пренебрегне водата и всички съставки, по-различни от изследвания елемент.”

Осемнадесета глава

САМООЦЕНКАТА ВИ ЩЕ СЕ ПОДОБРИ

„Голяма част от времето си просто прахосваме. Ако използваме само половината пропиляно време търсейки в ума си начини да се справяме с живота, бихме констатирали че сме далеч по-силни, отколкото предполагаме” – са думи на певицата Каръл Лорънс, цитирани във в. „Чикаго трибюн” от 14 ноември 1975 г. Тя изкара курс по *Контрол на ума* по препоръка на друга участничка – певицата Маргерите Пиаза.

В действителност, повечето от нас робуват на ограничени представи за това кои сме ние и какви са нашите възможности. Скоро ще почувствате опиянение от преодоляване на подобни ограничения и разкриващите се пред нас неподозирани хоризонти. Когато съзнаете на какво сте способни, самочувствието ще се повиши. По въпроса са проведени множество проучвания и резултатите са видни. Обхванати са големи групи хора без съществени проблеми, както и такива с напълно противоречива самооценка – студенти, алкохолици, наркомани, затворници, бедняци...

Нека най-напред обмислим как стоят нещата с ученици и студенти. Пълен курс по *Контрол на ума* е застъпен в много колежи, университети, средни и основни училища.

Резонно би било да очакваме, че неизменен курс, преподаван еднакво в различни училища на ученици от всякакви възрасти и с различна културна и социална среда, ще постигне различни резултати. Не е така обаче – ефектът бе така сходен, че със сигурност можем да заявим: в основни линии резултатът е предсказуем. Въведете *Контрол на ума* в едно училище и ще спечелите следното: самостоятелни ученици, упражняващи по-добър контрол над самите себе си

– вследствие повишена способност за самостоятелно разрешаване на най-различни проблеми или по-отчетливо изразено Аз. Феноменът бе изследван и количествено оценен от Джордж Де Сау, бивш директор педагогически изследвания в организацията *Контрол на ума*, преди това – директор по консултации и изследвания в общински колеж Уилямспорт, Пенсилвания.

Първото изследване бе проведено през 1972 г. в средно училище „Холман” във Филаделфия, където 2000 ученици преминаха курса. Седмица преди това и две седмици по-късно, на 220 случайно избрани деца бе даден „Въпросник за изследване личността на ученика”⁴ с включени около 140 пункта, оценяващи достоверно личностната самооценка. Получената цялостна представа очертава портрет на база четиринадесет качества – предразположен да рискува, склонен към емпатия, самоуверен и така нататък. Тестът е официално прилаган при научни изследвания и консултации.

Личностните портрети на 220-те ученици позволиха сформирването на общ групов профил с голяма разлика „преди” и „след” провеждане на курса *Контрол на ума*. Резултати: съществени промени в посока по-изявено Аз, повече самоувереност, самообладание и занижени нетърпение, несигурност и отчужденост. В някои отношения – като баланс лидерски качества / покорност или твърдост / мекота на характера – промяна сред учениците не се наблюдаваше. В общ план всичко това означава, че ефектът от курса по *Контрол на ума* се изразяваше главно в повишено себеуважение.

Закономерно, паралелно с промяна в начина на живот, с всеки изминал ден се променяше и мнението на всеки за

⁴ Дело на Институт за изследване на личността и нейните способности.

самия него. Ако проведем теста сред случайно избрана група и го повторим след три седмици, наблюдаваме някакви промени. Това също бе предмет на изследване от учените, разработили теста. Хаотичните изменения, настъпващи случайно, имат естествена степен на вероятност, и проявата им може да бъде достоверно пресметната и предвидена. За да оценим резултатите в училище „Халахан“, трябваше да определим с колко регистрираните след курса промени превишават случайните. Ето какво установихме:

С цел да регистрираме достоверно настъпилите съществени наблюдавани след курса по *Контрол на ума* промени в силата на Аз-а, тестът в училище „Халахан“ бе проведен над хиляда пъти сред произволно избрани групи – повече от хиляда изследвания с цел да имаме същата обоснована самоувереност; повече от хиляда изследвания, за да аргументираме регистрирания подем в самообладанието. Следователно, промяната бе следствие не от случайни фактори, а от *Контрол на ума*.

По време на курса, Джо Кларк – кореспондент на „Филаделфия дейли нюз“, - интервюиращ случайни ученици през обедната им почивка. В статия от 27 септември 1972 г., той цитира тринадесетгодишната Кати Брейди, която от осемгодишна си гризела ноктите: „Винаги ги гризях, когато бях нервна. И в залата тази сутрин имах желание да ги гриза, но се въздържах. Наредих си кратко и ясно: „Не си гризи ноктите!“ – Затворих очи и се отпуснах.“

Пат Айзинлор се похвалила, че не се е сбила с малкото си братче – нещо, от което трудно би се въздържала преди. „Казах си: „Няма смисъл да се ядосвам. Защо да се бия?“ И не се дърлих с него. Отървах се и от главоболие тая сутрин, като си повтарях да ми мине. Знаем, че звучи странно, но се получи.“

Нека допълним резултатите в това училище с още две изследвания: едното в „Лорънсвил” – смесено католическо училище в Питсбърг, а другото в „Сейнт Фиделис” – мъжко католическо училище за подготовка на свещеници.

В „Лорънсвил” и „Сейнт Фиделис”, както и в „Халахан”, най-съществен ефект сред учениците бе промяна в силата на Аз-а. Нещо повече, промяната бе съизмерима – във всяко училище сумарният профил се подобри до степен такава, че това не би могла да стане случайно само веднъж на хиляда случая. Степента на укрепване на самообладанието, наблюдавана в „Холман” и „Лорънсвил”, бе еднаква при все, че наблюдаваната в „Сейнт Фиделис” бе по-скромна. И в трите училища промяната в себеуважението, макар и в различна степен, бе изразено позитивна.

Резултатите, с част от които вече се запознахме, не задоволиха изцяло д-р Де Сау. Въпреки, че бе моривиран от успеха и получи увереност от неизменния положителен ефект от *Контрол на ума*, нещо недостигаше. Тестовете „преди” и две седмици „след” с групи не гарантираха траен ефект. Същото можеше да бъде проверено с тестове едва четири месеца по-късно.

Д-р Де Сау стори това в „Лорънсвил” и „Сейнт Фиделис”. Резултатът го изненада. По всички разгледани критерии – сила на Аз-а, самоувереност, самообладание – учениците и от двете училища показаха много по-голям напредък за този четиримесечен период, отколкото през първите две седмици след курса.

В свой доклад върху проучванията, д-р Де Сау заключава:

„Измененията, наблюдавани сред гореспоменатите ученици при различни условия на обучение, вероятно могат

най-добре да бъдат оценени съобразно становището, изложено от Джон Холт – възпитател и автор. Холт е на мнение, че образователния процес често възпитава непълноценни личности, насаждайки у тях засилена тревожност, комплекси за вина, склонност вечно да разчитат на чужда помощ и търсене на одобрение или корекции. Подобни условия се изразяват в конформистко, невротично, робопатично поведение, но с нищо не допринасят в помощ на образованието или за човешко развитие. Налице са всички основания да мисля, че сходни условия се наблюдават и в останалите обществени институции.

Данни от изследвания открояват – поне по отношение на образованието – присъствие на свежа витална алтернатива. Траен съществен фактор за промяна след упражняване *Контрол на ума* е насочването към вътрешни опорни точки, допринасящи индивидът да осъзнае собствената роля и направи важна крачка към самоконтрол в противовес на пасивно очакване да бъдеш направляван от *странични* фактори.”

В повечето образователни институции, където се преподава *Контрол на ума*, наставниците също намират стимул да упражняват метода. Основанията – с изключение на едно – са явни, предвид ползата от упражненията. Учителите стават по-спокойни и търпеливи, а часовете с тях са много по-приятни на самите ученици.

Всеобщо известно е, че педагог, очакващ по-малко от своите възпитаници, жъне слаби резултати, а учител изискващ повече, сее успех след успех. Преподавател, преминал курса *Контрол на ума*, има пряк досег с наричания от Хосе в [14 глава](#) „космически закон на правата на всеки от нас” в неговата общочовешка сфера на валидност. Никой

преподавател с удачен опит зад гърба си не би се присмял на нечий „умствен багаж“ осъзнавайки добре необятните възможности и хоризонти на човешкия ум, заложен у всеки от нас. Такъв педагог е добър учител, дори и учениците му да не са чували думите *Контрол на ума*.

Когато и ученици, и учители следват метода *Контрол на ума*, в класната стая се случват неочаквани положителни неща.

Начална учителка от Бъфало учи децата да „се настроят на вълната“ на Джордж Вашингтон и други исторически личности, и така те по-лесно изучават история посредством техниките, вече усвоени при разработване на случаи в заключителните занятия по *Контрол на ума*. По този начин „чувстват“ историята. А за да им бъде от помощ и по време на изпит, децата се настройват на нейната вълна и получават потвърждения на своите отговори.

Друга учителка в колеж напътства учениците да се настроят на вълната на философите при опит да разтълкуват моменти от техни произведения, в които трудно вникват. „Наистина се справят!“ – споделя тя.

Госпожа Джо Литъл, лектор по *Контрол на ума* във Вирджиния Бийч, усеща неподправено удовлетворение при обучение на деца от седем до седемнадесетгодишна възраст. Няколко събития с нейно участие намериха публичност в „Леджър-Стар“, Норфок (16 юли 1975 г.) под заглавие „Ученици демонстрират отлични резултати след обучение по „*Контрол на ума*““. Един от възпитаниците ѝ приемал лекарства против хиперкинеза. Майката на невъздържания младеж заявила: „След обучението настъпи радикална промяна. Синът ми спря лекарствата и успехът му рязко се повиши. *Контрол на ума* го накара да повярва, че има сили да внесе промяна.“

След курса, оценките на ученик в колеж рязко се променили от ниски на високи. Ученичка, непрестанно късана на изпита по правопис, след курса започнала да получава оценки „отличен“ на всички изпити и за година уменията да чете скочили от четвърто, на девето ниво.

В действителност не можем да сравним децата, приели да изкарат курса и онези, които са отказали, и впоследствие да определим разликите между двете групи, защото и в трите училища, където д-р Де Сау провел предварителен и последващ тестове, всички ученици до един взели участие в *Контрол на ума*.

Такава възможност обаче се открила в университета в град Скрантън, Пенсилвания. Професор Доналд Л. Ейнджъл от катедрата по човешки дарования провел курса сред стажанти в рехабилитационната клиника. Много студенти били песимистично настроени и не били склонни професорът и д-р Де Сау да изследват евентуален напредък сред тях. Предложили тест, сходен с проведения в средни училища но адаптиран за възрастни, на 35 студенти включили се в курса, и на 35-ма изразили несъгласие да участват.

Разликите между двете групи били видни още преди обучението по *Контрол на ума* да започне. Решилиите да се включат в курса били по-благоразположени към експерименти и по-фокусирани над вътрешния душевен мир. Другите имали традиционна нагласа и били по-склонни да се придържат към установеното и традиционното.

Скоро след курса групите отново преминали тест и на фона на вече проведения в началото, изпъкнали още по-съществени разлики. Групата от *Контрол на ума* била емоционално по-стабилна и зряла, по-уверена и улегнала.

Накратко, включилите се в *Контрол на ума* още в началото са по-различни от нежелаещите, а заемат ли се с упражненията, ползата не закъснява.

Макар че амбицията да повишим собствената самооценка е несъмнено важна за всеки от нас, тя често има ключово значение за наркомана, стремящ се да преодолее пагубната зависимост. *Контрол на ума* има скромнен опит с наркомани, но той със сигурност е поучителен.

Пол Гривас, един от директорите в Центъра по *Контрол на ума* в Манхатън, желал е да разбере как можем да помогнем на наркомани. Започна работа на доброволни начала с четирима – двама, приемащи метадон и други двама – още на хероин. Първите били на мнение, че курсът е полезен, но не може да ги откъсне от метадона. Към него лесно се привиква; използва се в много лекарствени програми за оказване на наркомани от хероин. Отказът от метадон е физически болезнен и болките, по думите на тези наркомани, били толкова жестоки, че не могли да се концентрират върху упражненията от *Контрол на ума*.

Един от приемащите хероин изживявал семейна криза през първия ден на курса и отпаднал. Другият успял да премине детоксикация и да се освободи от наркотична зависимост няколко месеца след курса. Впоследствие се обадил по телефона на господин Грийвас и споделил, че отново е започнал с хероина. Помолил да повтори курса. Прекарал с Господин Грийвас цял ден с цел да затвърди упражненията по *Контрол на ума* и отново се освободил от наркотика. Месеци по-късно още бил в ремисия. После заминал и Грийвас му загубил дирите.

Вторият опит в помощ на наркомани с *Контрол на ума* бе предприет в рамките на общински проект в Бронкс с

осемнадесет бивши наркомани, някои от които бяха ръководители или сътрудници в самия проект. Започналите курса заявиха, че могат да се контролират много по-добре от когато и да било преди това и няколко месеца по-късно споделили, че са демонстрирали някои упражнения в своите семейства. Нямаше как да проведем надежден тест преди и след курса, защото три месеца по-късно с половината участници няхахме връзка.

Научиха ли ни на нещо тези два опита? Да – счита Пол Гривас. Макар че засега не разполагаме със статически достоверни доказателства, неговият опит показва две неща:

Първо, не бива с *Контрол на ума* да нахълтваме в живота на наркомана за 8 часа и да го оставяме да се оправя сам. За болшинството от нас *Контрол на ума* означава постоянна променящо ни преживяване, но за наркоман, който се е заел да преодолява създавани с години, понякога цял живот силни условни рефлексии, психически и физически зависим, е нужен много дълъг период, по време на който редовно да получава стимул посредством упражняване на *Контрол на ума*. „Дайте ни рехабилитационна програма, където да работя – казва Гривас – и съм убеден, че ще има резултат”.

Второ, колкото и трудно да е превъзможването на зависимостта от наркотици, наркоманът усвоява по-лесно упражненията от *Контрол на ума* в сравнение с много други хора. Причината, според господин Гривас е в това, че Методът предполага промяна на съзнанието. Повечето хора никога не са изживявали подобна промяна, но с наркомана това се случва често. Ново за него и навлизането в едно полезно психическо ниво, където придобива контрол над себе си, а не го губи. Именно с това Методът е особено обещаващ при наркомани.

Въпреки че засега отсъстват подробни изследвания в тази област, известни са ни достатъчно случаи с успешен завършек и можем да предположим, че увереността на господин Гривас не е безпочвена.

Следва историята на един участник в кура, който през 1971 г. сам се е излекувал от наркомания и все още е „чист“:

Наясно бях, че имам сериозен проблем: пристрастяване към хероин. Не проумявах как курсът, наречен *„Контрол на ума“*, който между другото претендира да помага на хората да преодолеят нежелани навици, би могъл да ми бъде от полза, след като вече бях опитал всякакви рехабилитационни методи за отказ от наркотици. Колкото и скептичен да бях, след посещения при психиатри, психотерапевти, лечение с метадон и престой в болница, исках да опитам и последното средство. Уверен бях, че няма да преживея трите години до тридесетгодишния ми рожден де, ако не спра хероина и не променя начина на живот, който гълташе до 200 долара на ден за наркотици.

„Навикът не е нищо по-различно от отпечатък върху мозъчните клетки, затвърден от повторение, казваше лекторът по *Контрол на ума*. Променете програмирането на нивото на причините, в подсъзнанието, и ще измените начина на поведение на ниво „следствия“ – във външна съзнателност.” Имаше логика, но емоционалните ми състояния подсказваха, че имам нужда от наркотици, за да притъпя чувствителността към живота и собственото отрицателно отношение към самия себе си. После лекторът ни представи начина за променяне на възприятието за себе си като слаба, безволева, неспособна личност в представа за уверен, здрав човек.

Все още скептично настроен, но с проблясък надежда, мислено започнах да променям себе си на ниво „алфа”. Програмирах се три пъти дневно – сутрин, обед и вечер, така че до 20 юли, тридесети ден от моето първо програмиране, всякакво желание за наркотици да изчезне завинаги. През тези тридесет дни продължавах да вземам наркотици, но постепенно намалявах дозата разчитайки я така, че да ги спра напълно в уречения ден.

На него велик ден през юли, престанах да вземам наркотици и оттогава никога не съм употребявал. Беше напълно различно от многобройните предишни опити да ги спра, за да се върна отново към тях след няколко дни или седмици. Сега „вътрешното” чувство ми подсказваше, че действително не се нуждая от наркотици. Без усилия на волята, без заместители, без потискане на чувства и желания. Случи се наистина. Най-сетне бях свободен!”

Алкохолът, друг вид зависимост, е по-широко разпространен от наркоманията и почерня живота на много повече човешки същества – милиони само в Съединените щати. Неговите жертви също изпитват отчаяна нужда да превъзмогнат чувството за безпомощност, провал и вина; да придобият самообладание и увереност в себе си, за да съумеят по-лесно да си възвърнат здравето. Тези им нужди намериха ответ, когато 15 алкохолици започнаха курс по *Контрол на ума* през 1973 г. като част от изследователски проект в Центъра за следболнична помощ за наркомани. Резултатите бяха оценявани от д-р Де Сау – той проведе личностния тест, използван при студентите от университет „Скрантън”, и както при предишното проучване, го проведе преди курса и месец след приключването му.

Най-красноречива разлика при 15-те души преди и след курса бе наблюдавана в манипулативното поведение. Присъствала промяна в груповия профил в посока от склонност за прикрити действия, към повече прямота и праволинейност в преследване на целта. Вероятността подобна промяна да настъпи случайно бе едно на сто. Другите промени като цяло повтаряха модела, наблюдаван сред ученици и студенти, представен по-горе. Изследваните придобили по-ярко изразено Аз и повече увереност в собствените сили, повече спокойствие и склонност към нови преживявания или пълен набор ценни качества нужни всекиму, стремящ се да преодолее алкохолна зависимост.

Сред най-значимите промени бе намаляване на „страховата чувствителност” или тревога. Д-р Де Сау пише: „Сферата на страхова чувствителност, с нейните висока степен на напрежение и свръхреактивност, може да окаже съществена помощ са разбиране поведението на алкохолика. Напълно възможно е зависимите да намират в алкохола средство за балансиране на психически/физически симптоми. Алкохолът като инструмент за постигане на баланс дух/тяло в критична ситуация може да потисне нивото на тревожност. Подобрената Аз-визия и способността да овладеем тревогата са изключително привлекателна алтернатива.”

Директорът на здравния център описва състоянието на всеки от 15-те участници в *Контрол на ума* шест месеца след курса. С цел да запазим тяхната анонимност, няма да споменаваме имената им – ще ги наричаме „пациент” или ще ги обозначаваме просто с „П”.

Пациент 1: след проведената възстановителна програма, 90 дни отсъстват рецидиви. След курса *Контрол на ума*, от

изключително пасивен и затворен индивид, се преобразих в приветлив, дружелюбен и невъзмутим шегаджия.

Пациент 2: няма рецидив след курса *Контрол на ума*. П прекрати престоя и лечението в здравния център и разви добро физическо самочувствие и увереност в себе си.

Пациент 3: няма рецидив след проведеното възстановително лечение по болнична програма. След курса *Контрол на ума*, П отбеляза несъмнен напредък в алкохолната програма.

Пациент 4: няма рецидив след предшестващото курса *Контрол на ума* постъпване в болница. *Контрол на ума* определено засили действието на лечебната програма.

Пациент 5: няма рецидив след като П приключи болничната възстановителна програма.

Пациент 6: без рецидив. Доброто физическо самочувствие на П чувствително се повиши. Отражение на подобрението е очевидна стабилизация на цялото семейство. Резултатите в колежа са също по-добри.

Пациент 7: до този момент при П рецидив отсъства. След курса *Контрол на ума*, прекрати алкохолната програма. Въпреки това, очевидно той живее съобразно нея. Отношението на семейството също е видимо подобро.

Пациент 8: отсъстват прояви на рецидив след курса *Контрол на ума*. Отношенията в семейството са видимо подобро. От язвителна и избухлива личност, П се превръща в човек с приветлив темперамент, тип „Обичай ближния”.

Пациент 9: при жената не се наблюдават рецидиви и вече работи.

Пациент 10: рецидиви отсъстват. П вече има цели, явно е смекчил самоналожените ограничения и търси възможности за още по-високи достижения.

Пациент 11: след преминал курс по *Контрол на ума* П заяви, че животът му непрестанно се подобрява, което е видно от доброто му физическо самочувствие, проявено в семейството и на работа. У пациента не са наблюдавани рецидиви.

Пациент 12: прекарал е 12 години с програмата за алкохолици. След *Контрол на ума* имаше една проява на рецидив за не повече от час. Други рецидиви отсъстват.

Пациент 13: не са наблюдавани рецидиви след приключване на болничната възстановителна програма. След *Контрол на ума* има явен „напредък”. Подобрения се наблюдават и в области, като: работа, семейство и др.

Пациент 14: след курса по *Контрол на ума* имаше няколко рецидива, с които П се справи самостоятелно. Не е постъпвал в болница заради тях, както е ставало преди да се заеме с *Контрол на ума*.

Пациент 15: осем години с прекъсване след проведено лечение по антиалкохолна програма. Преди курса *Контрол на ума* е постъпвал в болница четири пъти. Епизодични повторни прояви на болестта по време на болничен престой. След курса по *Контрол на ума* имаше четири прояви на рецидив, две от които наложиха кратко постъпване в болница.

Очевидно, *Контрол на ума* е упражнил силен подтик в борбата на всички с изключение на последния измежду 15-те алкохолици.

Изложеното малко проучване, разбира се, не е достатъчно да докаже, че *Контрол на ума* следва да бъде приет като неразделна част от лечението на алкохолици. Доброто физическо себеусещане, което обичайно се проявява след експерименти със студенти и психиатрични пациенти обаче явно показва че тези, които искат да преодолеят проблема с алкохола, трябва да опитат *Контрол на ума*.

Налице е допълнително обстоятелство, водещо до нарушена самооценка – не по-малко явно от наркотиците и алкохола, но по-широко разпространено: бедността. Причините за бедността и начините за преодоляването ѝ са дискутирани от различни общества. *Контрол на ума* отсъства в подобни спорове, но може да окаже съществена помощ внушавайки на бедните да съберат сили и сами да преодолеят нищетата.

Това може би звучи като включване в спора – внушаване на бедните сами да си помогнат може да бъде възприето като обвинение за собствената им мизерия. Това очевидно е невярно – всеки човек в лишения може да опита сам да отхвърли веригите, откривайки в *Контрол на ума* онова, което и други намират, а именно: способност да контролират собствения живот.

Първи сериозен опит за определяне доколко полезен би бил *Контрол на ума* в работата по социално подпомагане, бе проучване сред 41 мъже и жени на социални помощи.

Известно е, че липсата на работа нанася сериозно поражение върху самооценката на човек. Така за него става още по-трудно да намери изход от проблема и да се реализира. На събеседвания пораженчески настроеният кандидат за работа е потиснат и оклюмал, с което удължава

своята безработица и допълнително понижава собствената себеоценка. В крайна сметка това го обрича на живот на социални помощи. Ако нещо може да прекъсне тази спирала към дъното и действително да повиши самооценката, то би създало благоприятни условия човек сам да си окаже помощ.

Такива са били в най-общи линии разсъжденията на Лари Хилдор, директор на социалните служби в Отава, Мичиган. Сам той е преминал курса и знае какво може да бъде сторено с негово съдействие. Занимава го единствено въпросът дали резултатите могат да бъдат измерени и как биха изглеждали в крайна сметка.

За да оформят изследователски проект и проведат тест, заедно с д-р Де Сау се обръщат към д-р Джеймс Моутиф от катедра по психология в Хоуп Колидж в Холанд, Мичиган. Спрели се на популярния тест „Тенеси” за Аз-образа, съдържащ шест страници със сто въпроса и измерващ пет аспекта само от оценката на личността: физическо Аз, морално-етично Аз, личностно Аз, семейно Аз и социално Аз. Тестът бе проведен двукратно – преди и след курса. Последното само по себе си би накарало някои да окачествят резултатите като класически „Хоторнов ефект”. В средата на двадесетте и началото на тридесетте години, „Уестърн електрик кампъни” предприема амбициозно изследователско проучване на различни промени в условията на труд, които биха подобрили дисциплината на служителите в завода „Хоторн” в Чикаго. Каквото и да предприемела компанията, отношението на хората към работния процес се подобрявало. Въвеждали нещо и дисциплината се повишавала. Отменяли го и тя отново ставала по-добра. В заключение установили, че хората просто обичат да бъдат забелязвани и че това се отразявало положително на работния процес.

С цел да установи вероятния „Хоторнов ефект“, д-р Моутиф провел тест с друга хрупка хора на социални помощи, неучаствали в курса *Контрол на ума*. Тестът бил проведен два пъти, но за разлика от групата в *Контрол на ума*, между двата теста нямало никакви особени събития. „Хоторнов ефект“ не бил наблюдаван.

Обучените в *Контрол на ума* придобили коренно различно мнение за себе си – промените в множество случаи нямали нищо общо със случайно разпределение. Във всички категории били радикални: новите участници се възприемали като далеч по-добри в сравнение с онова, което считали за себе си преди, и изпитвали нова увереност в способността да разрешават лични проблеми.

Степента на изменение накарала д-р Моутиф при вида на данните да възкликне: „най-съществените, които някога съм виждал“.

В доклада във връзка с изследването може да бъде прочетено следното:

„Налице бе известно безпокойство за начина, по който ще бъде възприето внезапното започване на курса *Контрол на ума* с характерна оптимистична философия „все по-добре и по-добре“ от страна на дълбоко нещастна майка на социални помощи на дъното на мизерията. Тази ѝ загриженост след втората седмица бързо се стопи. Сто процента от заинтригуваните се записаха в курса, а първоначалната тягостна тишина бе заменена от оживени беседи, заплашващи да превърнат сеанса в шумен митинг.

Почти всеки бързаше да съобщи нещо хубаво – сближаване с децата му, изчезнало хронично главоболие, намаляла фрустрация, свалени килограми. Лъчезарна млада

майка с помощта на техниката *Огледало на ума* откри решение на проблема как да си намери работа; видя една ръка, пишеща чек. На следващия ден получи работата, за която винаги бе мечтала.”

Конкретно психическо състояние и влошена самооценка могат да вкарат човек в затвора, където той загрубява и оскотява. Подобно състояние на психиката често гарантира бързо връщане зад решетките. Видят свобода, каквато се очаква *Контрол на ума* да даде на затворника е същата, каквато може да предостави на всеки друг: скъсване на психическите окови, наблюдавани у мнозина сред нас – главоболие, язва, безсъние, неуспехи на работното място, а при затворника – клилия и решетки.

Ограниченият опит на *Контрол на ума* в затворите загатва, че чрез метода може да бъде създадена среда, не толкова брутална. Времето, прекарано там, вече не се състои в празни часове, отнети на човека от закона, а е богата част от самия живот – часове на развитие и самооткриване. *Контрол на ума* едва ли ще превърне затвора в щастливо убежище, но може да направи от него по-цивилизовано място за развитие.

Въпреки че не са правени статистически изследвания, личният опит на затворници и техни надзиратели е красноречив пример. Лий Лозоуик по времето, когато бе областен координатор на *Контрол на ума* в Ню Джърси (напусна в началото на 1976, за да основе спиритуално общество „Ом”), проведе курса седем пъти в държавен затвор „Рауей” – четирикратно с около шестдесет затворници и трикратно с персонала на затвора.

„Няма място за съмнение, каза той, относно ползата от курса сред затворниците и персонала. Можете да я забележите в техните изражения.” Длъжностните лица били

така впечатлени от *Контрол на ума*, че отпуснали средства за курс на затворниците, обучавани в колеж.

Роналд Горйеб, наследил господин Лозоуик в *Контрол на ума*, предложил курса на десетина затворници в затвор Пасаик в Ню Джърси. Един отпаднал поради изтичане срока на присъдата му и не искал да си тръгва, докато не завърши курса – което властите на затвора били принудени да му откажат. Друг след курса пожелал самостоятелна килия, в която да може да медитира – управата на затвора се съгласила. Трети чрез Техника на Мисловния екран програмирал как ще получи работа навън. Намерил работа и настъпили всички фактори, достатъчни за да бъде пуснат условно на свобода.

*Деветнадесета глава***КОНТРОЛ НА УМА В СТОПАНСКИЯ СВЯТ**

Представете си, че вярвате в закона на Мърфи – „Ако нещо лошо може да се случи, то непременно ще настъпи – при това, в най-неподходящия момент.” Впоследствие констатираме, че подобен закон не съществува, а Вселената е подчинена на всеобщ космически закон. Закон за всеобща справедливост, който Хосе в частта, писана от него, спомена. Това ви прави по-щастливи и ви изпълва с удовлетворение.

Множество обучавани в *Контрол на ума* споделят, че именно това се е случило на работното и място. Търговски представител открива, че клиентите му се станали по-дружелюбни; ученик намира ненадеен отговор на сложен проблем; професионален атлет постига по-добри резултати; безработен намира работа; работещи намират удовлетворение в това, което вършат.

„Когато срещна възпитаници на *Контрол на ума* в предприятието, у всекиго откривам характерно позитивно отношение и добро настроение – вечно и неизменно”, заявява Майкъл Хигинс, четиридесет и четири годишен директор по развитие на човешките ресурси в „Хофман-Ла Рош Инк.” В Натли, Ню Джърси.

„Хофман-Ла Рош” е световен гигант във фармацевтичната индустрия. „Думите ми вероятно ви учудват, защото са изречени от производител на успокоителни лекарства – продължава Хигинс – но ние сме отговорни за алтернативни средства за постигане на психическо здраве и по начало именно това бе един от стимулите през 1973 г. да изучаваме *Контрол на ума* по Метода Силва.”

Друг мотив на господин Хигинс да разучи курса бе фактът, че малко от добрите служители на една компания са действително толкова полезни, колкото биха могли да бъдат. Осъзнатото в *Контрол на ума* го подтикнало към замисъл на пилотно изследване, предвидено да прерасне в корпоративна програма и оттам да небере нужната подкрепа да премине в самостоятелен проект. Обявил плана, „подписа за една вечер от петдесет души” и се обърнал към Негово преосвещенство Алберт Горанеб, пастор в църквата в съседното селище Патерсон – един от най-обаятелните лектори в *Контрол на ума*.

Планът успял. Три години по-късно, участници в завода бяха над триста души – висши служители, учени, секретарки, инженери, лаборанти и директори. Някои се включиха в курса по инициатива на компанията; много започнаха занимания самостоятелно.

„Най-силно ме впечатлиха научните работници. Първоначално бяха твърдо песимистично настроени, но впоследствие се оказаха най-ентусиазирани” – сподели Хигинс.

Следват някои коментари на преминали Курса *Контрол на ума* в „Хофман-Ла Рош”, заимствани от заводския вестник „Инсайд Рош”.

Директор „Пласмент продукция”: „Курсът възпита у мен ново самосъзнание и разбиране значимостта на взаимодействието и сътрудничеството с колеги. Прилагам наученото ежедневно и се опитвам да доразвия способността да донасочвам интересите и постиженията така, че да спестя загуба на време и усилия.”

Помощник биохимик: „Промени се цялостната ми психическа нагласа. Убедих се, че в живота се случват

хубави неща, когато подхождаме позитивно. Удивително е колко много градивна енергия се генерира между хора, подхождащи позитивно и толерантно помежду си.”

Началник „Кадри“: „Това е едно от най-хубавите неща, които са ми се случвали някога; предоставената възможност да се включа считам за оказана ми привилегия. Курсът, наблюдаващ на позитивно мислене, ми помогна да намеря вътрешен мир и увереност в себе си.”

Заводски ръководител: „Психологически се чувствам по-добре – по-малко се тревожа и не възприемам всичко като спешен неотложен случай; научих се да се отпускам и да преодолявам главоболието. Ключът към успеха се крие във вярата.”

Старши лаборант химик: „Същинският ефект са повече увереност и по-добро общо усещане за благополучие. Курсът ни учи да се вглеждаме в страни на нашето съзнание, които обичайно пренебрегваме. Програмата ни прави например по-чувствителни към емоциите на отсрещните и осланиящи се на интуитивния опит, който рационалният ум упорито отрича.”

„Айдиа Банк Инк.” (Банка за идеи) в Чикаго е организация, създадена на база модели и методи, залегнали в *Контрол на ума* – съвместно дружество на доскорошни участници в курса и генератори на идеи със стопанска стойност. Начало на начинанието положил Ричард Херо – отговорник за дейността на организацията в Чикаго – с призив към участници в курса за решаване на заплетен пазарен проблем с цел да се установи дали интуицията, породена на „алфа” и „тета” нива може да доведе до реален практически резултат. Херо, със своя десетгодишен опит като консултант по маркетинг, вече имал предвид удачно

разрешение на проблема; за да стигне до него му били нужни десет години. Другите участници също предложили удачни решения – но за десет минути.

„Очаквах нещо подобно, но останах изненадан как хора далеч от света на техниката се справиха с технически проблеми по-добре от експертите. Не опитват да се вместят в стандартни логически рамки и изследват повече възможни варианти. Стигнах до заключение, споделя Херо, че обединеният интелект на двадесет души влезли в нивото си и отключили творческото си въображение, е хиляда пъти по-ефективен от интелекта на двадесет души, седнали зад бюрата в търсене на рационално решение.”

Със същите техники за решаване на проблеми, той изобрети и патентова нова технология за производство на бетон. Колеги от курса *Контрол на ума* започнали да нахвърлят нови идеи и възникнала потребност да проучат пазара. „Така се роди банката за идеи, спомня си Херо. За някакви си две години, в актива ѝ вече присъстваха две изобретения – продадени или готови да бъдат предложени на пазара, и множество други в процес на разработка. Сред тях имаше „гризач на листа” – приспособление към градинска косачка, с което от листата се правеше тор. Фирма, пласираща продукти по телевизията, закупи два милиона и половина от тези устройства.

Екипът се събира веднъж месечно и разрешава проблеми чрез медитация. В нея членуват хора с потенциално продаваеми идеи. Заплащат първоначална такса, плюс минимална месечна вноска, и участват в крайното разпределение на печалбите.”

Друга стопанска група, сформирана от участници в *Контрол на ума* в Чикаго, е или беше инвестиционен клуб.

Борсов посредник преценил, че новата способност да се движи напред и назад във времето, може да послужи при преценка дали да закупят ценни книжа. Ако при медитация се види повишаване на цените на дадени акции в бъдеще, те трябва незабавно да бъдат закупени и впоследствие препродавани. Планът допаднал на Херо и клубът бил сформирани. Херо, борсовият посредник и останалите членове били ентусиазирани, но не напълно уверени. Чрез *Контрол на ума* решавали всякакви проблеми, но никога, доколкото им било известно, въпрос с точно предвиждане на покачване и спада на цените в Уолстрийт.

Разумният скептицизъм предпазил партньорите от финансови загуби през първите шест месеца ежеседмични опити.

Всяка седмица посредникът указвал десет вида акции. На ниво „алфа”, членовете на клуба визуализирали себе си тридесет дни напред. Виждали си или в офиса на посредника, или четящи вестник и научаващи движението на цените на фондовата борса. Когато се върнели в настоящето – на ниво „бета” – откритията им били подлагани на гласуване. При гласове 1,5 към 1 в полза на дадени акции, следвала покупка, макар и „на книга”.

Още в началото възникнал проблем. Членовете на клуба трябвало да осъзнаят, че ведрият оптимизъм – един от белезите на възпитаниците на *Контрол на ума* – може да бъде лош съветник по въпроса какво ще се случи на фондовата борса. Започнали да виждат покачване на високи акции. Учили се бързо и скоро започнали да правят „удари”. Груповият портфейл ценни книжа действително бил по-успешен от средния за пазара.

Възникнал друг проблем. С покачване на ентусиазма, вложителите-екстрасенси започнали да набират информация

за конкретни акции и ставали все по-осведомени. Включили обективна информация в медитацията и „книжните” печалби започнали да се стопяват.

Изходът бил да дадат кодов номер на всяка акция, така че никой да не знае коя акция се проучва чрез ЕСП. Резултатите се подобрили и отново решили да използват средни пазарни стойности. След шест месеца събиране на данни доказващи, че владеещите ЕСП могат да изпреварят фондовата борса, било дошло време да вложат истински пари.

Преходът от експериментално към реално инвестиране минал гладко. Членовете на клуба реализирали действителни печалби. Когато борсовите цени се движели надолу, същото ставало и с техните собствени акции но по-слабо, отколкото на пазара като цяло. Когато цените растели, капиталът им също се увеличавал – в още по-голяма степен, отколкото на пазара. След година обаче станала засечка. Цените на борсата спадали трайно. Груповият портфейл ценни книжа също претърпял загуби, макар и не така рязко. Налице бил обаче спад и гордостта на групата, че изпреварва пазара, била поохладена от загубите.

Всеки с опит на фондовата борса би ви казал, че когато пазарът върви надолу, можем да спечелим пари вместо да търпим загуби. Продавате нещо, което нямате. Продавате акции, които не притежавате; когато цената спадне още повече, купувате от някой друг и ги доставяте на вашия клиент. Напълно законно по такъв начин извличате печалба от нечий загуби, или иначе казано, влагате капитал в лоши новини – нещо, с което не е предвидено да се занимават възпитаници на *Контрол на ума*. Клубът се разпаднал.

Докато пишех тази книга, цените на фондовата борса отново тръгнаха нагоре и Херо обяви, че клубът вероятно ще поднови своето функциониране.

Интересът му към ползите от *Контрол на ума* в стопанския сектор засяга и спорта, който, според сумите му, е бизнес – като пласиране на нови продукти или търговия на фондовата борса. Може би сте чували, че повечето играчи на бейзболния отбор „Уайт сокс“ са изучавали *Контрол на ума*. Това оживено бе коментирано през лятото на 1975 г. – в предаването на Си Би Ес „60 минути“ и в телевизионното шоу „Днес“ на Ен Би Си. То бе изцяло дело на Херо.

Когато бейзболният сезон приключи, той сравни резултатите на играчите преди курса по *Контрол на ума* (1974 г.) и след него (1975 г.) Всички бележеха подобрение; в болшинството случаи – съществено.

Най-ентузиазирани сред възпитаниците на *Контрол на ума* са търговските посредници. „Влизам в нивото си и визуализирам успешно обаждане. Резултатите са забележителни. Всеки месец си казвам, че ще спечеля X долара, като си поставям все по-високи цели и винаги ги постигам.“ – бе заявено от търговски посредник в една от най-реномираните компании на Уолстрийт. Вицепрезидентът на малко предприятие за производство на стомана сподели: „Казвам си – ще продам на този човек“ и това наистина са случва. Сега препоръчвам *Контрол на ума* на моите търговски посредници и партньори, и дори на децата си. Мисля, че всеки може да има полза от курс не само на работа, но и в личния живот.”

Ако съдим по това, което много на брой обучавани в *Контрол на ума* споделят, най-впечатляващи се резултатите

при намиране на нова работа. Спокойната увереност в собствените възможности, придобита вследствие упражненията, е може би основна причина, наред с по-голяма освободеност, с каквао кандидатът участва в събеседване при постъпване на ново място. Дори само това би могло рязко да промени нечия кариера.

Фотограф – женен, с две деца – внезапно губи работа и пише на водещия курса:

„Ако нещо подобно ме бе сполетяло преди пет години, гарантирано щях да нахълтам в първия бар, да се натряскам и да лея сълзи в бирата на безработния до мен.

Сега, с *Контрол на ума*, прогонвам облаците и мога да правя аерофотографии без сенки на земята, на момента лекувам порязвания и натъртвания, и откривам загубени предмети е един поглед към Мисловния екран. Ни най-малко не се притеснявам дали ще си намеря работа.

Всичко, което сторих, бе да вляза в нивото си. Видях се в колеж и помислих че това са глупости, защото вече съм завършил колеж... Проучих и разбрах обаче, че съгласно Закона за държавните интереси имам право да получавам 400 долара, което заедно с 300 долара за безработица правеше 700 долара вкъщи или с 200 долара повече, отколкото получавах на предишната работа. Вече мога да изпълнявам и дребни поръчки за Асошиейтед прес, ЮПИ и различни списания.”

Друг участник в курса, устроил се след ненадейна загуба на работа, бе току-що завършил участник в курса от Ню Йорк. Обадил се изнервен на Хосе: „Сега ми обясни за *Контрол на ума!*” Хосе спокойно го посъветвал да продължи работа с Мисловния екран и другите техники. След три дни

курсистът му звъннал с коренно различна нагласа. Току-що бил намерил работа, а заплатата била три пъти по-голяма от парите на предишното място.

Навярно най-ярко преживяване с *Контрол на ума* в стопанския свят е споделеното от един мъж и неговата съпруга, занимаващи се с отваряне на заключени сейфове по молба на собственика. Правят следното: Единият се пренася чрез ЕСП в лабораторията и предизвиква жив мисловен образ със сейфа и неговия притежател, връща времето обратно и внимателно наблюдава човека, докато отваря сейфа. Другият, в роля на ориентатор, стриктно записва съобщените цифри. Впоследствие посещават собственика и, в състояние „бета”, отварят сейфа пред смаяния благодарен притежател. Човекът, владеец ЕСП, в ключар в Средния запад и е често викан да отваря сейфове на собственици, които не могат да си спомнят последната цифрова комбинация.

Двадесета глава

А СЕГА НАКЪДЕ?

От момента на първото ви постижение с *Контрол на ума*, ще поемете по нов път на себеопознаване. Ще научите за себе си само хубави неща. В крайна сметка, когато вече всичко вече работи във ваш интерес, както Хосе е описал в своите глави, пред вас ще се разкрият пътища за бъдещо развитие.

Можете чрез книги, заедно с приятели или чрез други курсове да опитате нови методи, прибавяйки още нещо към психическите средства, с които вече разполагате. От друга страна, може да установите че чудо, повторено многократно, се превръща в нещо обичайно и след като възторгът от новите открития се уталожи, да се отпуснете и върнете там, откъдето сте започнали. Или ако решите, че някой от методите в *Контрол на ума* е по-удачен за вас от останалите, може да се специализирате в него и да го направите неразделна част от нов живот. Не смея да отсъждам кой път е най-удачен.

Ако започнете да търсите нови методи, ще откриете множество приложими. Възможно е някои да са вече изследвани от Хосе, но той да ги е отделил настрана заради други, които е предпочел да включи в курса. Ако станете колекционер на методи, ще изразходвате време за доразвиване на малко на брой работещи методи. Въпроса ще засегнем малко по-нататък.

Ако откриете, че въодушевлението ви утихва и постепенно изоставяте *Контрол на ума*, няма да сте първи – нито последни. По-важно е наученото да ви бъде от полза. Хосе е констатирал, че веднъж придобит опит остава вечно в

нас и можем да си го припомним и да го използвам в критични моменти.

Повечето участници в *Контрол на ума* си избират конкретен метод, най-добър за тях. Колкото повече го прилагат, толкова по-добър е крайният резултат. Въпреки това, възможен е и четвърти път – по-удачен от всички изброени.

Контрол на ума включва изключително прецизно подбрани психически упражнения и методи, които взаимно се допълват. Да пренебрегнем нещо, защото не работи толкова добре за нас като друго означава, че пропускаме възможност за пълноценно цялостно развитие.

Програмирането на сънищата засилва нашия потенциал за работа с Мисловния екран. Мисловният екран прави управлението на сънища по-надеждно и реално. Курсът и разделите, написани от Хосе, са неразделни части от нещо много по-голямо от проста сума на всички поотделно.

Вероятно се питате каква е следващата стъпка, която ще предприемете след като сте преминали успешно всичко.

Просто прилагане на Контрол на ума не е достатъчно. При всеки контрол различаваме степени и всяко преживяване има нюанси, които ще достигате занаяпред.

Веднъж студент зададе на Хосе въпрос: „*Кога ще разбера, че сме почерпили възможния максимум от Контрол на ума?*”

„Когато превърнете всички свои проблеми в начинания и осъществите тези начинания според вашите желания” – отвърна Хосе. Замълча за момент и добави: „Има и нещо още по-дълбоко. Когато осъзнаете огромните възможности, заложили у всеки от нас по рождение; когато се уверите от собствен опит, че дадените ни сили могат да бъдат използвани единствено по съзидателен начин ще разберете,

че в нашето присъствие на планетата са заложени скрит смисъл и цел. Личното ми мнение е, че поверената ни мисия е не да служим, а да напредваме и развитието тук и сега е наша собствена персонална отговорност. Считам, че болшинството хора недостатъчно го осъзнават. Колкото повече практикуваме *Контрол на ума*, толкова повече усещането за цел и посока се засилва, докато прерасне в непоколебима увереност.”

Предстои ви именно такова съкровено преживяване – „непоколебима увереност”, че зад всяко нещо се крие заложена позитивна цел. С *Контрол на ума* не ни спохожда мистично прозрение след години на усамотение и медитация – не след дълго то ни озарява в отговор на всекидневен стремеж към праведен и ефективен живот; извира от всеки дребен детайл и поражда събития с кармична стойност.

Нека вземе привидно дребна и незначителна случка, каквато би могъл да преживее всеки, наскоро завършил курса и ще се убедим че тя не е нещо случайно, а крачка по пътя към „непоколебима увереност”. Наскоро завършил курса се върнал от почивка и първата му мисъл била да извади филма от фотоапарата и да вземе от багажа друг, вече проявен. Не успял да го намери. Не било кой знае каква загуба, но на него били снимките от първата седмица на почивката.

Влязъл в нивото си и възпроизвел момента, в който за последен път е зареждал филм във фотоапарата. На Мисловния екран виждал единствено масичката за кафе с фотоапарата и извадения филм; друг нямало. Останал в нивото си и проиграл момрнтите, в които бил правил снимки, но сцена със смяна на филм се губела. Сцената с масичката за кафе не спирала да се явява отново и отново.

Уверен в достоверността на Мисловния екран, дал филма за проявяване. Когато бил готов и му го върнали се оказало, че на него са всички снимки от цялата почивка. Друг филм въобще не бил използвал.

Колкото и незначителна да изглежда случката, тя дава на изкаралия курса първо меродавно основание да се доверява на своето съзнание. При още няколко подобни дребни случки и след няколко по-съществени, при които впоследствие помага и на други, мнението за самия него и за обкръжаващия свят търпи промяна. На фона на изникналата нова увереност, животът придобива по-други измерения.

Още в самото начало често наблюдаваме подобни постижения. Дъщерята на участник в курса по *Контрол на ума*, практикуващ отскоро – от няколко месеца – била алергична към двете котки на семейството. След игра с тях, получавала задух и се обривала. Проблемът го заинтригувал и няколко седмици по време на медитация извиквал разрешението му на своя Мисловен екран. Представял си как дъщеря му си играе с котките, без да се задъхва и обрива. И един ден желаното се сбъднало. Алергията към котки на дъщеря му престанала да се проявява.

Проблемите и в двата случая бяха успешно разрешени само с помощта на Мисловния екран; вероятно вече се питате – какъв е смисълът да се занимаваме и с ред други техники?

Можем да допуснем, че в първия случай участникът би могъл да постигне същия резултат дори и без да усвои нищо друго, освен Метода на Мисловния екран като предположим, че той просто е отключил спомена за „пропуснат“ факт и че липсва намеса на Висш разум – който въпрос е бездруго спорен.

Вторият случай обаче касае доста широка област техники от *Контрол на ума* – влизане в ниво, , визуализация, Ефективна сетивна проекция с упражняване на телепатично лечебно въздействие, Програмиране на съня и разработване на случаи с цел бащата да съумее да прибави към своите желание и вяра пълния ефект на желан краен резултат.

При продължителна практика, съзнанието ви ще започне да контролира по оптимален начин вложените усилия. Ще стане чувствително към трудно доловими сигнали за важни събития и ще ги разчитате, без да се налага да полагате специални усилия. Животът на участничка в курса бе спасен вероятно именно благодарение на това. Една сутрин, преди отиване на работа медитирала и използвала Мисловния си екран за преодоляване на малък проблем в службата. В даден момент, голям черен знак X закрил сцената, която опитвала да визуализира. Запречил всички сцени, имащи някакво отношение към службата – силно „предчувствие” не за пренебрегване я предупреждавало да не ходи на работа него ден. За щастие, вслушала се в него и останала въщи. Впоследствие научила, че ако бе тръгнала, щяла да попадне на въоръжен грабеж, при който няколко души били сериозно ранени. Подобен вид информация обичайно получаваме с помощта на програмирани сънища, но жената получила своето предупреждение чрез Мисловния екран.

Следва друг случай, при който участничка в курса била тренирала съзнанието си така, че в критичен момент, без да губи време, да влезе в „алфа”. Много от събитията, изложени в долното писмо, са потвърдени от деветима свидетели:

„В сряда се връщах от пазар и ръцете ми бяха заети от торби с покупки. Отворих външната врата и тя се хлопна обратно, преди да съумея да отворя вътрешната. Нервно

бутнах силно вратата. За моя неприятна изненада, тя бързо се върна обратно и отново се затръшна, при което острата дръжка се заби в ръката ми под лакътя. Пуснах торбите и внимателно прибрах ръката към тялото, докато дръжката излезе от прореза. През слоевете тъкан прозираше прясна дълбока рана.

Рукна кръв, изпълни раната и бликна обилно навън. Нямах време да мисля за болка. Концентрирах се и насочих воля към прореза с цел да накарам кръвта да спре да изтича. Не вярвах на очите си, но кръвенето спря; обзе ме победоносно усещане.

Същинска болка започнах да усещам едва когато се заех да почиствам дълбоката рана. Седнах и влязох в нивото си в опит да разбера дали ще трябва да отложи пътуването до Бостън, където щях да слушам лекцията на майор Томпсън на сбирка по *Контрол на ума*, и спешно да отида на лекар. Почувствах явен подтик да замина и силна потребност да изпитам напирещата вяра, че вече мога да контролирам болката.

През целия път до Бостън работих върху болката. По време на лекцията обаче тя стана нетърпима и пръстите ми така изтръпнаха, че дори в нивото си вече не издържах. Изпитвах вина, че няма да слушам докрай; въпреки това на другия ден можех да повтора всичко дума по дума.

При такава жестока болка, не преставах чрез ЕСП да зова за помощ. Марта трябва да е доловила моя вик, защото след лекцията, докато другите кръжаха край масата за кафе, тя настоя да види моето „порязване”. Парче плът се бе отделили, докато вадах дръжката, и кожата наоколо бе моравочервена. Марта прескочи за помощ от най-близката болница и се върна с Денис Сторин. Заявих, че нямам

намерение да ходя в болница. Искях Денис да ме лекува и се оттеглихме в един тих ъгъл, където той влезе в нивото си.

Когато се зае с раната болката така се усили, че и аз трябваше да вляза в нивото си и също да се концентрирам над нея. Когато се зае да сплита разкъсаната тъкан, пръстите му сякаш извличаха болката на мощни вълни. Всичко ставаше така осезаемо, че ми идваше да крещя. Опитах да се концентрирам над болката, за да я преодолея и да помогна на Денис и себе си – пак, и пак, и пак; успешно преодоляла първичния порив, несъмнено породен в „бета”, да му кажа да спре, да не се мъчим и да отида в пункта за първа помощ. Действително положих максимални усилия.

Като че ли минаха часове, докато болката да започна да отслабва. Първо ми се стори, че намалява с десетина процента, после с още пет. Когато Денис ме попита как се чувствам, четвърт от болката вече бе изчезнала.

Продължихме и тъканите се посъбраха. После, докато и външните слоеве се събираха, болката стана още по-отчетлива. При все концентрацията върху оздравителния процес, като че ли долових нечие присъствие по-специално как някой зад мен, който в критични моменти отнема част от болката. Изпитвах безпределна признателност. Последвах новите пристъпи и трябваше да се концентрирам и да ги преодолея.

Заехме се със затваряне на най-дълбоката част на раната, Усетих как ни заобикалят хора в стремеж да ми вдъхнат сила. Почувствах енергия, проникваща в мен – почти ме повдигна от стола.

Денис също го чувства и позитивната колективна воля подпомогна оздравителния процес. Някои от хората, присъствали край нас впоследствие споделиха, че буквално видели как раната се затваря, отокът спада и кожата ми от

болезнено морава става червено-морава, червена, розова, и как накрая двата външни пласта се събират като елементи от пъзел.

Когато стигнахме до мястото, където бе паркирана колата ми, приятели настояха да ме откарат до Уоруик – бояха се раната ми да не се отвори пак, докато шофирам. На аз отказах. Знаех, че ще се прибера нормално вкъщи. Така и стана – нямаше и помен от болка! На следващата сутрин се събудих съвсем нормално. Усещах ръката си така, сякаш са ме удрили по нея – никога не са ме били, но си представях как вероятно се чувства човек! Нямаше и помен от болка, а ръката ми изглеждаше чудесно. Седнах в леглото и видях прекрасния свят наоколо, окъпан в слънчеви отблясъци. Бях като новородена!

Както виждате, ако настойчиво изучаваме скритите възможности на своето съзнание, то ни отвръща по неоценим начин. „В това отношение – по думите на д-р Уилфрид Хан, директор научноизследователска работа в организация *Контрол на ума* – всеки, преминал курса, може да започне свое собствено изследване.

В коя друга сфера, пита той, скъпите лаборатории с прецизно оборудване са така нужни? Най-достоверното разработвано някога средство – така забележително, че изпадам в благоговение при самата мисъл за него – е на ваше и мое разположение двадесет и четири часа в денонощие: човешкото съзнание.”

Главно преимущество, което трябва да имаме предвид е, че за първи път в историята на съвременните парапсихологични науки и изследвания започва да се гледа сериозно и с уважение. Вероятността съвестен изследовател

да бъде принизен до безотговорен ексцентрик, както в началото гледаха на Хосе, е сведена до минимум.

Такава опасност обаче далеч не е изцяло преодоляна. Редица лекари вече прилагат *Контрол на ума* в своята практика, учени – в производствени предприятия – използващи програмирането на сънища при създаване на нови продукти; мъже и жени от всякакви професии и възрасти обаче заявяват: „Не споменавайте името ми. Приятелите ще помислят, че не съм наред.”

Подобни неща се случват все по-рядко. Стотици хиляди възпитаници на *Контрол на ума* с гордост споменават своите постижения. Реномирани медицински издания поместват научни и клинични доклади за природолечение и взаимодействие тяло/дух. Мъже и жени в центъра на общественото внимание – спортисти от чикагския бейзболен отбор „Уайт сокс”, певци и артисти като Карол Лорънс и Маргарите Пиаза, които вече споменахме, Лари Блайдън, Селест Холм, Лорета Суифт, Алексис Смит и Вики Кар – до един споменават открито своя опит с *Контрол на ума*.

Накъде ще поемем оттук нататък? Захващаме дълъг път на вълнуващо себеоткривателство. С всяко ново постижение се приближаваме все повече до целта на висшия изследователски замисъл, изказан от Уилям Блейк по следния начин:

*Да видиш света в една песъчинка
и небето в диво цвете,
да държиш безкрайността в ръка
и вечността за час.*

Приложение I

КУРСЪТ КОНТРОЛ НА УМА
И НЕГОВА ОРГАНИЗАЦИЯ

Хосе Силва

Вече знаете в какво се състои *Контрол на ума* и какво постигат с негова помощ стотици хиляди мъже и жени. Движението е толкова широко разпространено и така динамично, че няма как да ви разкажа за всички неща, постигнати от неговите възпитаници.

Ако познавате някого, преминал обучение по *Контрол на ума*, вероятно вече сте чули много неща за ползите, които е почерпил от курса. Някои използват наученото с цел да подобрят своето здраве, други търсят помощ в учебния процес, в бизнеса и в семейните отношения, а трети, малко говорещи за това – за да помагат на други край себе си.

Навярно се питате как преподава курса всеки от многобройните лектори. Един и същ е навсякъде по света. Колкото и различен да е всеки лектор (както например един министър няма нищо общо с борсов посредник) и независимо от голямата свобода, с която разполагат при провеждане на курса, психическите и тренировъчни упражнения и резултатите са едни и същи.

Разликата се състои в специфични потребности на обучаваните. Не всички имат еднакви проблеми и нужди. Всеки, завършил курса, търси насочване към онези елементи на упражненията, които пряко отговарят а специфичните му главни проблеми.

Впоследствие, при възникнали други затруднения, се прилагат дотогава пренебрегвани елементи от курса. Методите не се забравят и са лесни за припомняне, когато

имаме нужда от тях. Ще се убедите в това, когато препрочитате и прилагате на практика упражненията в глави от 3 до 14, и когато ги преговаряте. Може да се изкушите да си кажете: „Добре, проблемът ми е такъв и такъв, и ще се насоча конкретно към него.” Елементите на курса, изложени тук се допълват по начин, проверен с изследвания и множество експерименти. Всеки от тях, макар и привидно несвързан с останалите, ги допълва – включително този, който най-силно ви интересува на настоящия момент.

Част от онова, което ще почерпите от курса, воден от опитни лектори, тук е умилено пропуснато. Вероятно се питате дали това прави курса с нещо по-различен. Да – в две отношения: ще го изучите цялостно значително по-бавно – за седмица с книгата, вместо за четиридесет часа в зала на *Контрол на ума*. На второ място, между членовете в групата протича обмен на енергия, което е най-съществената част от върховно изживяване, както вече сте прочели. Въпреки това, когато съзнателно усвоите упражненията ще умеее всичко, което един обучен в *Контрол на ума* може.

Причина за съкращаване на някои части от курса е не да скрием нещо от читателя, а защото за тях е нужен обучен лектор.

Множество обучени откриват, че упражненията и психическата тренировка се затвърждават значително по-добре, ако повторят курса по-късно, доста време след първия. Стимулирани са да го сторят (без заплащане), поради което от десет до двадесет процента от участниците в групите повтарят курса. Много от тях споделят, че преживяването втория път е още по-наситено. Ако възнамерявате да се включите в курса, за вас още първия път преживяването ще бъде по-истинско поради уменията за прилагане на методите, изложени в тази книга.

Следва накратко изложено всичко, през което обучаваните в курса *Контрол на ума* преминават при своите сеанси:

Първи ден

Предиобед

- 9.00 Денят започва с обща лекция, поднасяща предварителна представа за целия курс.
- 10.20 Почивка за кафе.
- 10.40 Въпроси, отговори и обсъждане, след което се прави подробен предварителен разбор на първата медитация.
- 11.30 Лекторът за пръв път въвежда участниците в ниво на медитация, или „алфа” ниво. Могат да се въртят или почесват, ако желаят, въпреки че на това и по-дълбоки нива тялото изисква все по-малко внимание, ставайки все по-свободно и отпуснато, особено когато си представяме „идеалното място за релаксация”.
- 12.00 Почивка за кафе.
- 12.20 Лекторът отново въвежда обучаваните в медитация на по-дълбоко ниво при все, че все още са на ниво „алфа”.
- 12.50 Въпроси и отговори, и общо споделяне на преживяното от участниците.
- 13.00 Обедна почивка.

Следобед

- 14.00 Лекторът обсъжда градивните елементи на материята – атоми, молекули и клетки, в паралел с еволюция на човешкия мозък. Подробно се разисква нуждата от „пречистване на съзнанието” (вж. [8 глава](#)).
- 15.20 Почивка за кафе.
- 15.40 Подробно се коментира третата медитация, заедно с по-бързия метод за навлизане в ниво „алфа”.
- 16.10 Участниците навлизат в още по-дълбоко ниво на медитация и достигат по-дълбоко физическо отпускане.
- 16.40 Почивка за кафе.
- 17.00 Четвърта медитация затвърждава предходните три. Играе роля на прелюдия към следващата – начало на динамична медитация и прилагане на техниките за разрешаване на проблеми.
- 17.30 Участниците, много от които са достигнали отпускане, неизпитвано никога преди, коментират преживяното и задават въпроси.
- 18.30 Почивка и вечеря.

Вечер

- 19.00 Представят се три начина за разрешаване на проблеми: как да заспим без приспивателни, как да се будим без будилник и как да преодоляваме сънливост и умора.
Следва дискусия по темата.
- 20.20 Почивка за кафе.
- 20.40 При петата медитация водещият помага на

участниците да усвоят техниките на нива „алфа” и „тета”.

21.10 Водещият представя програмата на втория ден и излага методите за програмиране на сънища, справяне с мигрена и силно главоболие от напрежение. Следват въпроси и обсъждане.

22.10 Почивка за кафе

Денят, в който участниците са се научили да медитират на дълбоки нива на съзнанието и да ги използват за отпускане и разрешаване на проблеми, завършва с шеста медитация.

1 ден

побед

Лекторът представя накратко предстоящия ден и разяснява как създаваме и използваме Мисловен екран ([3 глава](#)). После демонстрира уменията да създава ориентир за паметта ([5 глава](#)).

10.20 Почивка за кафе.

10.40 Представя се упражнението за паметта; подробно описание на следващата медитация.

11.00 Следва седма медитация, по време на която – чрез ускорено учене ([6 глава](#)) – обучаваните започват да запаметяват ориентир на паметта и да създават свой Мисловен екран.

11.40 Почивка за кафе.

12.00 По време на кратка лекция, обучаваните научават за Метода на трите пръста и как да го използват. Вторият предиобед приключва с

въпроси и отговори, и общо обсъждане на усвоеното дотук.

13.00 Обедна почивка.

Следобед

14.00 Вторият следобед започва с разясняване на една от ключовите техники за разрешаване на проблеми при динамична медитация, а именно „Огледало на съзнанието” – разгръщане на Мисловния екран. Обсъждат се едно по-сложно упражнение: „левитация на ръцете” и Метод за контролиране на болката, наречен „обезболяваща ръкавица”. Следват въпрос и отговори

15.20 Почивка за кафе.

15.40 Нов промеждутък за въпроси и отговори. Време е за девета медитация, по време на която обучаваните усвояват Огледалото на съзнанието.

Следва беседа.

16.40 Почивка за кафе.

17.00 Десетата медитация е най-дълбока от всички до момента. На дълбоки нива се затвърждават ориентирите на паметта; участниците практикуват „левитация на ръцете” и упражнението „обезболяваща ръкавица”.

Времето за обсъждане минава главно в споделяне на преживяното.

18.00 Почивка за вечеря.

Вечер

- 19.00 Лекция и беседа, посветени на различни възгледи и на някои изследвания върху прераждането. Обяснява се Методът на чашата с вода като начин за предизвикване на сънища, с помощта на които разрешаваме проблеми.
- 20.20 Почивка за кафе.
- 20.40 След кратък промеждутък с въпроси и отговори, участниците заучават Метода на чашата с вода.
- 21.10 Водещият обяснява как прилагаме *Контрол на ума* с цел преодоляване на нежелани навици ([9 глава](#)).
- 20.40 Почивка за кафе.
- 22.00 Водещият прави кратко предварително представяне на третия ден и след време за въпроси и отговори провеждат единадесета медитация за Контрол на навиките. Накрая с участник в курса *Контрол на ума*, демонстрира разработването на случаи през четвъртия ден. Участниците си тръгват успокоени и с подобрен физически тонус.

Трети**Преди**

- 9.00 Този важен ден започва с обсъждане на многобройните разлики между *Контрол на ума* и хипноза – главно онези, свързани с духовните измерения, в които обучаваните ще

работят.

Време за въпроси и отговори.

10.20 Почивка за кафе.

10.40 На участниците се обяснява, че предстои да проявят екстрасензорни способности и че първа стъпка ще бъде да се проектират от мястото, където са в момента, в своята всекидневна и после – в южната ѝ стена ([12 глава](#)).

10.55 В изключително дълбока медитация, участниците преживяват ярко ефективната сетивна проекция във всекидневните си и в техните южни стени.

11.40 Почивка за кафе, по време на която участниците с нарастващо вълнение опознават металните кубчета ([12 глава](#)).

12.00 Водещият обяснява на участниците как мислено ще се проектират в металните кубчета, за да определят опорни точки. По време на тринадесетата медитация те усещат цвета, температурата, мириса и звука на метала при почукване.

Впоследствие споделят преживяното.

13.00 Обедна почивка.

Следо

14.00 Водещият представя две нови за участниците преживявания: проектиране в живи растения и целенасочено изместване на времето към бъдещето и към миналото.

Следва по-задълбочено осмисляне значението

на *Контрол на ума*.

- 15.20 Почивка за кафе.
- 15.40 Представена бива четиринадесетата медитация. По време на нея, обучаваните визуализират плодно дърво през различни сезони и мислено се проектират в листата му. Участниците разискват преживяното.
- 16.40 Почивка за кафе.
- 17.00 Водещият предварително представя следваща важна стъпка: проектиране в живо същество.
- 17.15 По време на петнадесетата медитация, участниците визуализират домашно животно и мислено се проектират в него. Усещанията, докато проникват в органите му, скоро ще прераснат в полезни опорни точки при разработване на случаи с хора.
- 18.00 Почивка за вечеря.

Вечерта

- 19.00 Заниманието подготвя участниците да придобият ясновидство, което може да бъде достоверно проверено – с това ще се занимават на следващия ден.
Главно изискване е всеки вече да има напълно оборудвана лаборатория.
- 20.20 Почивка за кафе.
- 20.40 Участниците биват поощрени да използват своето въображение и да проектира лаборатория и инструменти. По време на шестнадесетата медитация, мислено създават

своя лаборатория. Принципно, тепърва тя остава непроменена години след курса и за участниците се превръща в тяхна всекидневна. Следва оживено споделяне на опит и идеи за лабораторно оборудване.

21.40 Почивка за кафе.

22.00 В навечерието на важния ден, бъдещите екстрасенси се нуждаят от съветници в своята лаборатория. Водещият разяснява как да ги извикат или създадат; след това отговаря на въпроси на участници.

22.15 Седемнадесетата медитация ще бъде трайно запомнена: в лабораторията се появяват двама съветници; те ще останат там и винаги ще бъдат на разположение, когато участникът се нуждае от тях.

22.45 По време на последната за деня беседа, участниците с възклицания споделят ярки преживявания. Много остават изненадани от личностите в роля на техни съветници; други ще имат истински психични преживявания.

Четвърти ден

Предобед

9.00 Денят започва с беседа на тема Психическо лечение и лечение с молитва; предварително обсъждане на предстоящото; съвместна дискусия.

10.20 Почивка за кафе.

10.40 В състояние на дълбока медитация,

участниците изследват с помощта на своите съветници части от телата на близки и приятели с цел за пръв път да установят свои опорни точки в човешкото тяло.

11.40 Почивка за кафе.

12.00 По време на деветнадесетата, последна медитация, участниците завършват изучаването на своя приятел или близък чрез ЕСП.

13.00 Обедна почивка.

Следобед и вечерта.

14.00 Водещият подробно обяснява на участниците как да работят над случаите и те се захващат по двойки – първоначално несигурни, постепенно по-уверени, и накрая с опияняващо чувство, че успешно са се научили да призовават Висшия разум и да използват ЕСП, когато пожелаят.

Докато четете програмата, може би се чудите на честите почивки за кафе. В действителност, кафе се консумира изключително умерено. Почивките имат няколко приоритетни цели по време на обучението. Една от тях е да се даде възможност на обучаваните да разсъждават над преживяното. Друга е да разполагат с време да се опознаят. Това е част от начина, по който култивираме силен колективен дух – обединена психическа енергия, нарастваща с напредване на курса и допълваща увереността в успеха на всеки един.

Почивката дава възможност на участниците да се разведрят и да отидат до тоалетна. И накрая: още нещо важно – позволява им да се върнат на ниво „бета“, което засилва дълбочината на медитациите. Поради това много водещи наричат почивката за кафе „бета почивка“.

Материалите за лекциите се разработват главно от самите лектори съобразно насоки от центъра в Ларедо. Те разчитат главно на своите познания и опит. Всички упражнения и инструкции, които участниците чуват по време на медитация, се произнасят дума по дума по начина, по който са разработени от самия мен. Когато завършат курса, всеки може да изкара допълнителен тридневен цикъл, воден от д-р Уинфрид Хан (директор изследователска работа), Хари Макнайт (заместник директор), Джеймс Нийдъм (директор обучение на курсисти) или от мен. Цикълът доразвива интелектуалната основа, получена в *Контрол на ума* и дава някои допълнителни техники.

Много центрове по *Контрол на ума* предлагат собствени варианти. Едни наблягат върху разработване на случаи, други – над подобряване на паметта, общуване, лечение и запалване на творческата искра.

Някои от обучаваните основават свои групи с участници от близкото им обкръжение и редовно се срещат по домовете си и разработват съвместни техники на медитация.

Организацията на *Контрол на ума* е сравнително проста. Основно звено е Институтът по психоориентология. Курсовете се провеждат от международна корпорация „Силва майнд кнтрол интернешънъл“ (*Методът Силва. Контрол на ума интернешънъл*) в 32 страни. Едно от подразделенията, „Силва сенсор системс“, прави записи, изготвя учебни помагала и оборудване, които се предоставят на курсистите, и ръководи книжарницата на *Контрол на*

ума. Институтът по психоориентология издава ежемесечен бюлетин за участници, провежда събирания, курсове, семинари и симпозиуми. Проучванията на *Контрол на ума* се ръководят от международна организация „Сайкоориентолоджи стадииз интернешънъл” (Международни психоориентологични изследвания), която е дружество с идеална цел. „Ес Ем Си Ай програмс, инк” се занимава изключително с маркетинга на семинари, в някои от които се използват методи на биогенна обратна връзка, адаптирани за административни служители.

Приложение II

МЕТОДЪТ СИЛВА – КОНТРОЛ НА УМА И
ПСИХИАТРИЧНИ ПАЦИЕНТИД-р Кленси Д. Макензи, д-р Ланс С. Райт⁵

I

През ноември 1970 г. посещавахме курса *Методът Силва – Контрол на ума*, защото бяхме любопитни да се запознаем с някои от техните тези. С напредване на курса забелязахме, че сред участниците имаше трима души с психични разстройства и четвърти, чиято стабилност беше под въпрос. По каква причината? Дали курсът вероятно не засилваше емоционално заболяване? Дали вече са били болни, когато са започнали? Дали курсът не привличаше психически неуравновесени личности?

Обсъдихме подобни възможности с наши колеги, мнозина от които допускаха, че курсът би могъл да отключи развитието на остра психоза у неуравновесени участници. Тезата звучеше правдоподобно. Общоприето е, че всичко, което улеснява регресията, може да доведе до остра психоза в случаи, когато е налице подобно предразположение. Сетивната недостатъчност и халюциногенните лекарства могат да предизвикат психотично поведение, като методи като биогенна обратна връзка и хипноза могат да увредят психиката. Болшинството психоаналитици не препоръчват

⁵ Кленси Д. Макензи е доктор по медицина, директор на Филаделфийската служба за психиатрични консултации, обслужващ психиатър във Филаделфийски психиатричен център. Ланс С. Райт е доктор по медицина, старши психиатър в института на пенсилванската болница, доцент по детска психология в Медицински колеж „Ханеман”.

традиционната техника на психоанализ при психиатрични пациенти, защото тя благоприятства последваща регресия. Все още не е ясно колко голям е рисковият фактор, но са налице твърдения, че всички такива процедури водят до психоза.

През 1972 г. две хиляди ученици от едно филаделфийско училище преминаха обучение *Контрол на ума* по Метода Силва без никой да пострада в психично отношение, заяви отговорният училищен служител. Това запали нашия интерес. Доколкото подрастващите неминуемо преминават през състояние на личностна неуравновесеност, твърдения основаващи се на слухове, че курсът е опасен за индивиди в нестабилно състояние, бяха поставени под въпрос. Изправени бяхме пред сложна дилема. В група от тридесет участници фигурираха трима с психични и емоционални разстройства и не знаехме дали тяхното състояние се е подобрило или е увредено. Членове на научните среди твърдяха, че голям брой участници в курса развиват психоза. Проучването в средното училище обори тази теза. В действителност, част от участниците – дори членовете със сериозни разстройства, включили се в курса – имаха голяма полза от него. Справка в литературата открии множество мнения, но не и реални проучвания.

Явно единствен възможен подход бе да се оценят и изследват участници преди и след обучението. През следващите четири години, 189 наши психиатрични пациенти доброволно преминаха по време на своето лечение курс *Методът Силва – Контрол на ума*. Специално внимание бе отделено на 75 сред тях, диагностицирани преди курса като болни от психоза, на границата на психоза или с психоза в ремисия. Случаите нарекохме Група със сериозни разстройства. По различно време 60 от тях бяха имали симптоми или постъпвали в болница.

Сред седемдесет и петимата бяха и всички представители на групата със сериозни разстройства в рамките на идентифицираните в практиката на д-р Макензи за последните четири години, изразили готовност да се включат курса *Методът Силва – Контрол на ума* (66 пациенти) и извадка случаи от практиката на д-р Райт през последните четири години (9 пациенти). Седем пациенти със сериозни разстройства отказаха да участват дори след като курсът им бе предложен безплатно. Те бяха с по-сериозни разстройства от съгласилите се да участват. Доброволците включваха случаите с най-сериозни смущения. Други от отказалите просто имаха консервативен начин на мислене. Спокойно можем да считаме, че не биха срещнали трудности със самия курс.

Първоначално пациентите от групата със сериозни увреждания бяха изпращани на курса един по един, изключително предпазливо. В първата част на изследването участваха по време на ремисия. С напредване на проучването обаче курса посещаваха и по време на по-нестабилни периоди. Към края на четиригодишния период, 17 души бяха включени в момент на изострена психоза и поява на налудни представи; понякога 10 и повече души едновременно посещаваха в курса.

В допълнение към продължаващото психиатрично лечение и наблюдение, 58 от 75-те лица попълниха въпросник по Методика за оценяване на социалния опит (Experiential World Inventory questionnaire) преди и след завършване на курса. МОСО включва 400 въпроса и служи за оценка на това как дадено лице възприема действителността. Д-р Ел-Мелиги и д-р Озмънд, автори на методиката, опитаха да поднесат теста на Роршах под форма на въпроси и отговори и съставиха прецизен собствен тест за маргинални индивиди.

Основна цел на изследването бе да се оредели на кои пациенти курсът би могъл да повлияе негативно. В него отношение резултатите ни озадачиха, защото състоянието на само един пациент след курса се влоши. 29-годишен кататоничен шизофреник получи разстройство две седмици по-късно, когато спря лекарствата и започна да се среща с момичета за първи път в живота си. Бе единственият пациент, показал значително по-лоши резултати по МОСО след курса, но не се наложи да постъпва в болница.

Други двама пациенти, първият изкарал психозна, а вторият – с инволутивна депресия, имаха засилени симптоми след курса – вероятно спрямо начина, по който са се чувствали при протичане на самите занятия. Силно приповдигнатото настроение по време на курс бе в рязък контраст с депресивното им състояние, а цялото преживяване напомняше спиране на симптомите при човек, цял живот страдал от главоболие. Повторна проява неминуемо би била по-осезаема. Въпреки това пациентите впоследствие демонстрираха по-добри резултати по МОСО и ползата от упражненията бе явна. Страдащият от инволутивна депресия можеше да използва методите за програмиране от *Контрол на ума* още същата седмица и работеше с по-малко напрежение. Жена с психозна депресия по време на лечението съумяваше да се справи с ред неща, които дотогава не бе била в състояние да овладява.

Двадесет и шест участници с депресии, включително инволутивни, психозни, шизо-афективни и манийно-депресивни разновидности, проявяваха по-слаби симптоми след курса и при тях не се наблюдаваха негативни ефекти.

Жена съобщи за внезапно изникнало чувство на тъга по време на релаксациите. Мъж извън тези 75 случая след втория ден се отказа, защото го връхлетели неприятни

спомени от войната във Виетнам. Счетохме, че състоянието му бе не по-лошо, отколкото в началото на курса, но така и не се върна да бъде изследван. Релаксацията поставя хората в пряк досег с чувствата. Обичайно групата е в приповдигнато настроението и с позитивна нагласа, с чувство на обич и топлина; в редки случаи хората изпитват тъга и изживяват неприятни спомени.

Друг пациент (не от групата със сериозни разстройства) се притесняваше от нещата, които щяха да правят в края на курса, и последния ден не дойде, понеже сънувал нещо лошо.

След курса тридесетгодишен мъж – параноичен шизофреник – изпадна в приповдигнато настроение с почти циклотермични измерения. Изпробва всякакви методи от *Контрол на ума* с цел да установи как да живее тепърва и прекара много часове в преценка на възможностите, предлагани от програмираните сънища. Реакциите му бяха възприети като проява на засилени компулсивни защитни механизми. При все това, именно вследствие повишена активност съумя да се върне в университета и да стане доктор на науките. Можеше спокойно да обсъжда какви налудничави представи хранел преди няколко години когато мислел, че телепатично му се внушава мисия да убие някого. Ако не бе започнал курса, проблемът никога нямаше да бъде разкрит и разрешен.

За разлика от относително малкото и незначителни отрицателни ефекти, описание на положителните последствия и резултати би запълнило цяла книга. Най-отчетливата тенденция в резултатите не бе нито търсена, нито я очаквахме. В почти всички случаи се наблюдаваше подобро възприемане на действителността. От 58 души, попълнили МОСО, у един бе наблюдавано значително

влошаване, при 21 се запази приблизително същото, а 36 показаха отчетливо подобрение при възприемане на действителността. От 21 случая без съществени изменения, при 15 резултатите от теста след курса очертаваха тенденция към подобрение.

Средните резултати на първите 20 жени, завършили курса, бяха изпратени на д-р Ел-Мелиги, съосновател на МОСО. Той похвали постигнатите съществени промени, настъпили след обучението по *Контрол на ума* и заключи, че в определени насоки оценките след курса могат да бъдат сравнени с тези при хора по време на наркотично въздействие или след това (вж. диаграми [А](#) и [Б](#)). По всеки от единадесетте показатели се очертаваше трайна тенденция към съществено подобрение. Индивидуалните резултати бяха още по-впечатляващи (диаграми [Д](#), [Е](#) и [Ж](#)). Средните резултати при 50 на сто от мъжете и жените, чието състояние се бе подобрило най-съществено, са представени на диаграми В и Г.

Прието е, че конвенционалната психотерапия не може да предизвика подобна промяна в рамките на седмица и че евентуално подобрение предполага месеци и години лечение.

Резултатите на една жена с инволутивна параноя за седмица се промениха съизмеримо с подобрения вследствие единадесет електрошока и дванадесетседмично болнично лечение. След едноседмичен курс можеше сама да се качи в автобуса за пръв път през последните четири години.

Друга жена с параноидна форма на шизофрения и тежки налудни разстройства запази своите налудни представи и след курса, но упорито влизаше в своето „ниво на *Контрол на ума*“, за да ги изследва, и всеки път стигаше до ясни рационални заключения.

Пациентка с остра недиференцирана шизофренична реакция бе прекалено разстроена, за да попълни въпросника на МОСО. Изправена бе пред избор: шоково лечение или *Контрол на ума*. В края на курса показва клинично подобрение и не само попълни МОСО, но показва и съвсем приличен резултат.

При друг случай на жена с хиохондрия и двадесет операции ѝ предстоеше поредна хирургическа интервенция. Докато специалисти по вътрешни болести проверяваха сърцето и бъбреците ѝ, тя приложи *Контрол на ума*, за да програмира сън, поставил diagnоза чревно запушване в съпното черво. В същия сън разбра, че сама е предизвикала запушването, както и причините за това. Методите за *Контрол на ума* ѝ позволиха сама да преодолее проблема по неочакван и необясним за специалистите начин час след което diagnозата бе потвърдена в хирургична клиника. Точното място на запушване отговаряше на епикризите от предишни нейни операции.

Психично болна двадесет и една годишна пациентка имаше тревожна склонност към самоубийство и начална форма на остра психоза. Жената ни уверяваше, че с нищо не можем да помогнем и така или иначе ще се самоубие. Изпратихме я на курс по *Контрол на ума* под внимателно наблюдение. За наше огромно учудване, съществено се успокои и стана по-рационална, със значително по-подреден мисловен процес и далеч не толкова песимистична нагласа. Болничната атмосфера и дози лекарства едва ли биха я успокоили до такава степен. Повтори отново курса след две седмици и почувства ново подобрение. Настъпи радикална промяна към по-добро.

В друг случай, пациент с отчетливо налудни представи който считаше, че може да смалява хората, започна курс по

време на болничен престой, и всеки ден се връщаше в болницата. Не престана да мисли, че може да смалява хората, но вече бе значително по-спокоен и с ясно изразено по-позитивно емоционално отношение; други елементи от системата на лудни идеи избледняваха и вече не търсеше с часове наред значението на най-прости думи. Започна да посещава курса на шестата седмица от престоя в болница и промените бяха по-съществени, отколкото в рамките на предходните пет (виж [диаграма Д](#)).

Жена с инволютивна параноя след курса възвърна предишното си нормално състояние. Други започнаха да осъзнават по-добре същността на своята болест и ефекта от курса.

От клинична гледна точка, групата със сериозни психични отклонения като цяло претърпя радикални промени. Само в един от случаите бе наблюдавано влошаване. Всички останали в определена степен имаха полза от обучението. Сред завършилите курса се наблюдаваха повишена емоционална жизненост и подобрен емоционален статус. Множество пациенти с притъпена чувствителност за първи път проявиха ентусиазъм. Придобиха позитивна нагласа към бъдещето; други започнаха да осъзнават по-добре психичните процеси, свързани с тях. Дори хора, запазили своите налудничави схващания, вече можеха на „нивото на *Контрол на ума*” да преценят по-добре процеса на формиране на представи и придобиха яснота и осъзнатост.

Наблюдаваха се пълноценно отпускане и намалено безпокойство; пациентите се научиха да разчитат на собствени душевни сили за осъзнаване на лични проблеми, за тяхно осъзнаване и разрешаване – което им даде повече увереност в самите тях.

Някои от участниците – преживели психични разстройства – откриха, че болестта е отключила способността да действат в променено състояние на съзнанието, което придаваше смисъл на продължителното болестно състояние и на живота като цяло.

Страдащите от невроза пациенти (114 души) не показаха отрицателни клинични ефекти. Шест се подложиха на МОСО. Резултатите им демонстрираха напредък, макар и в по-малка степен, отколкото при групата със сериозни психични разстройства – още първите резултати се доближаваха до частта на диаграмата, индикираща нормално състояние. Всеки отделен случай показва полза от упражненията. Участниците, които и след курса продължиха да практикуват методите на *Контрол на ума*, съумяха да променят радикално живота си; дори останалите – които не го ги прилагаха постоянно, - можеха да се възползват от тях в моменти на лични проблеми: при нужда да преодолеят стреса или да вземат важно решение. Всеки изпита преживяване, разширяващо съзнанието; стигна до откритие, че може да използва същността си по нов начин. Груповият ентусиазъм към края на курса премина във всеобщ възторг; повечето участници преживяваха всичко на по-високо и позитивно емоционално равнище.

Като цяло както пациентите с неврози, така и тези с психози, подобриха общото си състояние след курса, което бе проверено с психологични и клинични изследвания. Само един от 189 пациенти бе в чувствително влошено състояние.

II

Данните от всяко изследване трябва да бъдат оценявани съобразно фактически условия, прилагани тестове и

критерии, и положено внимание. Именно затова ще опитаме да посочим всички фактори за които считаме, че би могло да повлияят крайния резултат.

От проучвателна гледна точка, ние целим да оценим ефекта от обучението при пациенти с емоционално-психични разстройства. В качество на лекари психиатри, искахме всички пациенти бъдат здрави. Те очевидно долавяха това и то несъмнено оказва влияние върху резултатите. Вярваме, че оптимизмът ни се бе пренесъл по някакъв начин върху тях като неделима част от положените всекидневни терапевтични усилия.

Първоначално, при някои пациенти с психоза изчакахме да се стабилизират, преди да ги включим в курса; в други случаи пациенти бяха изпращани непосредствено в състояние на остра психоза.

Тестът МОСО бе считан за чувствителен индикатор относно това как даден субект възприема реалността и ние констатирахме, че резултатите от него съвпадат с клиничните данни. Д-р Ел-Мелиги потвърди съвпадението на клинични изследвания с промени, регистрирани по скалите на МОСО. Единственият пациент, чието състояние бе видимо влошено, показва и единствени чувствително влошени резултати на теста. При участниците с видимо подобри резултати, неизменно се наблюдаваше и явен клиничен напредък.

Авторите на Методиката за измерване на социалния опит са убедени, че тестът е повторяем и може да бъде прилаган многократно. Първоначално не следяхме за връзка между някои от регистрираните промени и фактор повторяемост, т.е. дали самото повторно попълване на теста няма своего рода „обучаващ ефект”. Опитавме да провеждаме теста седмица преди и седмица след курса, но не винаги

съмнявахме. Наскоро при седем случая тестът бе проведен двукратно през седмицата преди курса и веднъж седмица по-късно с цел да открием евентуално присъствие на фактор повтораемост. Делът „грешни” отговори в трите теста бе 100/92/65. Разликата при първите два бе незначителна в сравнение с настъпилата промяна след курса по *Метод Силва. Контрол на ума*.

Разликите при повторното изпълнение на теста бяха изцяло компенсирани от присъствието на множество отговори, за които след обучението се отнемаха точки, но не и преди това. Два от въпросите бяха: „Можете ли да четете мислите на хората?” и „Имали ли сте религиозно преживяване наскоро?” Утвърдителен отговор носи отрицателни точки. Курсът учи участниците да действат като екстрасенси и болшинството се убеждават, че действително притежават свръхсетивни способности, като за някои подобно преживяване бе свързано с почти религиозно усещане. По тази причина след курса можехме да очакваме по-лошо представяне, вместо по-добро.

В обобщение, във връзка с надеждността на МОСО можем да посочим, че смисълът от повтаряне на теста бе незначителен и неутрализиран от друг фактор, водещ до влошаване на резултатите. Тестът бе смятан за надежден и достоверен, а резултатите повтаряха клиничната преценка, както и самото субективно усещане на пациентите.

За целите на изследването решихме че всеки, който се почувства психически или емоционално неуравновесен три седмици след курса, ще бъде считан за повлиян неблагоприятно, независимо от всякакви други болестотворни фактори.

При 75-имата пациенти с висока степен на емоционално-психична неустойчивост закономерно бе възможен повече от един случай на влошаване през триседмичния период. Неблагоприятно развитие можеше да настъпи дори и ако участниците бяха на лечение, без да бъдат включвани в регресивни преживявания. Фактът, че всички бяха на лечение по време на изследването и понякога им се даваха напътствия и кураж, несъмнено изигра окуражаваща и, навярно, оздравителна роля. Авторите обаче са на мнение, че насърчаващата терапия сама по себе си не би могла да предизвика чувствителните положителни промени, настъпили при пациентите.

III

Опитът на авторите сочи, че острите психични увреждания възникват в ранна възраст, вследствие патологична връзка майка-дете през първите две години от живота, обичайно засилена от последвала травма. Подобно предразположение предполага наличието на фактор в нечия житейска реалност, тласкащ субекта към регресия и повторно преживяване на отдавна отминали емоции и събития. Обичаен стимулиращ фактор е осезаемо усещане за отхвърленост или отсъствие на скъп човек на ранен етап. Причината е скрита в детството. Ускоряващият фактор е заложен в настоящето. Вероятен благоприятстващ механизъм могат да бъдат приемането на халюциногенни медикаменти, контакт с родното семейство и други процеси, подхранващи регресията. Логично е да положим разделителна линия между: 1) произход или предразположеност, 2) ускоряващ фактор и 3) благоприятстващи механизми. Психозата наподобява

множество естествени процеси с явен произход, „пусков” механизъм и предразполагащи условия.

Всички наши пациенти с психични разстройства са били отблъснати, пренебрегвани, претърпели са раздяла или вероятна загуба (реална или въображаема) и други събития, отключващи несъзнателен страх, че ще бъдат изоставени. Измежду няколкостотин психотични пациенти за последните десет години, авторите не са регистрирали явен случай с произход, който не е свързан пряко или косвено със загуба или раздяла, било то явна или въображаема. Двадесет и девет годишният кататоник, показал влошаване по време на изследването например, е бил в конфликт с майка си считайки, че тя не би одобрила негови срещи с момичета. Това изиграва роля на фактор, отключил регресия към първата година от неговия живот, когато възприемал нейното неодобрение като заплахата от изоставяне и смърт.

Ако Методът Силва – Контрол на ума благоприятстваше пораядането на психоза у някого, би имал роля на благоприятстващ механизъм, който следва да бъде комбиниран с ускоряващ фактор при уязвими хора. Не помним да сме се сблъскали с пациент, чийто психотичен процес да се е развил единствено вследствие благоприятстващ механизъм. При все, че последното не е изключено, подобно явление би следвало да възниква относително рядко.

IV

В какво се заключава *Методът Силва. Контрол на ума*?

Методът Силва. Контрол на ума е 40-часов курс, включващ тридесет часа лекции и десет часа ментални упражнения. Психическите упражнения не просто показват на участниците как да релаксират съзнание и физика –

същото правят и други методи, в т.ч. биогенна обратна връзка и трансцедентална медитация; прави се следваща крачка. Участниците се научават да си служат със съзнанието по време и в състояние на релаксация.

Цялостният курс представя техники как да използваме своето съзнание по целесъобразен начин. След като сами изпитаме методите и видим, че множество други хора се възползват от тях, ще изчезне всякакво съмнение във възможността да използваме висшите способности на своето съзнание посредством специфични техники в състояние на будна релаксация. Напомня описаното в доклада на Зигмунд Фройд относно процеса на слушане състояние; сходно с това, в което Брамс пишел своите музикални шедеври или с описаното от Томас Едисон озаряване с нови идеи.

Курсът предоставя бърз и лесен метод за навлизане в състояние на релаксация по всяко време. Участниците упражняват визуализация, ментални представи и чисти разсъждения по време на релаксация и се учат да използват своя мозък, приведен в спокойно и отпуснато състояние. Овладеват съзнателно прилагане на по-широк спектър режими на своя мозък. Придобиват разширен обхват на съзнанието. Вместо мислите им да блуждаят свободно в моменти отпускане, целенасочено контролират мозъчната дейност. Вместо да се отдават на пасивно отпускане, по време на сън съумяват активно да използват своето съзнание за разрешаване на проблеми и намиране на отговори – което в друг режим то не е способно да им предостави.

Опознаем ли менталния процес при по-дълбоки нива на релаксация на тяло и съзнание, ставаме по-креативни. Паметта и способността ни да решаваме проблеми се подобряват. Такова по-различно състояние на съзнанието ни позволява да направляваме ефективно мозъка в желана

насока и да преодоляваме с успех нежелани навици като пушенето.

Продължителното практикуване на дълбоко ниво на релаксация повлиява благотворно и мисловния процес в ежедневен план – същото означава, че имаме достъп да своето ниво, без да „влизаме” в него така, както опитен музикант не е нужно да слуша специално, за да долови фалшива нота в изпълнявана мелодия.

Съзнанието има необятни възможности, но при нормално ниво на функциониране то е непрестанно подложено на множество паралелни дразнители: мисли, желания, нужди, възжеления, шумове, светлини, напрежение, конфликти, стрес от всякакъв характер; в даден момент може да насочи не повече от десет процента внимание към конкретен обект. При пълноценно отпускане подобно ограничение отсъства. Хората обаче са в ниво на релаксация за кратко преди заспиване и не са привикнали да се възползват от момента. Най-често дори не са наясно за какво става дума и че можем да се възползваме от това.

Почувства ли обаче веднъж резултатите, постигани на това ниво на съзнанието, човек веднъж завинаги повече дори и не опитва да взема важни решения или да преодолява проблеми по стандартния начин.

Главно, на което ни учи курсът, е да прилагаме дълбоко ниво на съзнанието. Освен умение да мислим в ниво на релаксация, курсът ни предоставя и специални механизми за преодоляване на вредни навици, разрешаване на проблеми, постигане на цели, запаметяване, съхраняване на здравето, овладяване на болка, контрол на съня и др.

Контрол на ума не е хипноза. Наподобява самохипноза. Позволява пълна концентрация на вниманието може би защото в състояние на релаксация то не се поддава на безчет

дребни външни дразнители. При изчистено внимание, съзнанието е способно стриктно и с успех да изпълнява желаното от нас.

Друга съществена част от курса обхваща обучение в повтаряне на благотворни фрази (мантри) в състояние на релаксация на дух и тяло. Смята се, че подобен акт има силен ефект. Положителният начин на мислене е изключително важен, но позитивният подход в състояние на релаксация е неизмеримо по-благоприятен.

Заклучителната част от курса се занимава с парапсихология. Почти всички участници споделят доловено свръхсезивно усещане по време на упражненията; това е нещо толкова обичайно, че *Контрол на ума* гарантира връщане на парите, ако преминалите обучение не са имали случай на ясновидство през последния ден.

V

Как *Контрол на ума* помага на душевноболни пациенти? Още в самото начало на изследването престанахме да се занимаваме с въпроса *би ли могъл Методът да навреди на пациенти с психични смущения* и насочихме внимание към темата *защо* им помага.

Не сме наясно с всички отговори но считаме, че имаме повече основания да се занимаваме с проблема от онези, които не оценяват внимателно състоянието на пациента преди и след преминало обучение.

Мобилизацията на силите вероятно е важен фактор. В „Анализа с край или безкрайна” (Analysis Terminable and Interminable) Фройд отбелязва, че ефектът от терапията на бъдещето вероятно ще зависи преди всичко от мобилизация на собствените сили. В края на курса всички до един преливат от енергия.

Положителната нагласа и оптимизмът, породени по време на курса, упражняват благотворно въздействие върху пациентите. Вероятно изричането на благотворни фрази в ниво на релаксация действително реално програмира съзнанието по начин, надхвърлящ стандартно положително мислене.

Релаксацията намалява напрежението и следователно тушира симптомите на безпокойство. Човек не може да бъде във ведро състояние на дух и тяло и същевременно да е изпълнен с безпокойство и предразположен към конфликти. Смята се, че вътрешното усещане на това ниво допринася за разпростиране на релаксиращия ефект в рамките на цял един ден, както при трансцендентална медитация.

Настроението в групата по *Контрол на ума* е на ниво и участниците изпитват по-дълбоки чувства на топлота и взаимна близост по време на релаксация. Със сигурност енергията на обичта има важна роля. Когато обичат, хората не се тревожат за досадни дреболии. Доколкото в състояние на отпускане съзнанието не е претоварено с конфликти, ранни защитни реакции на емоционално отдръпване не са необходими и не се проявяват. Всички са в по-тесен допир с чувства и емоции, и обкръжаваща реалност.

Насочили са по-широк спектър от мозъчната си дейност към изследване на околната действителност. При спокойно състояние на тяло и съзнание възприятията са достоверни, а мисли и съждения – подобрени и изчистени.

Специални техники помагат на пациентите да разрешават собствени проблеми с това, че вече са способни да програмират собствено отпускане и добро себеусещане през целия ден. Способността да разчитат повече на вътрешни сили им дава повече увереност. Терапевтите

вярват на отговори, дадени им в променено състояние на съзнанието, а това повишава взаимното доверие.

Налице е и благоприятен групов феномен. Доброто емоционално настроение на групата е заразно и се предава на участниците с емоционални смущения.

Парапсихологичната част от курса помага на някои психично болни пациенти по неочакван начин. Много от тях, при досег до външните сфери на функциониране на съзнанието, споделят чести паранормални преживявания, които до момента психотерапията не е разяснила. Едва в парапсихологичната част на курса те получават свое тълкувание. Една от обявените цели на дълбочинната психотерапия е несъзнателното да се превърне в съзнателен процес. Разширяването на обхвата на съзнанието и изучаването на парапсихологичните аспекти на психиката имат сходна роля. Пациентите намират облекчени, когато открият тази страна на собствените психологични процеси; намират я за реалистична и приемлива.

Фактът, че емоционалните проблеми са им помогнали да изживеят паранормални феномени, придава смисъл на проблематични периоди и живота като цяло.

Терапевтите все по-често прилагат методите на *Контрол на ума* в психологията с цел да окажат допълнителна помощ на своите пациенти.

VI

Обобщение и заключителни думи

Седемдесет и пет пациенти със сериозни психични разстройства бяха изпратени на обучение по *Контрол на*

ума, за да се установи при кои от тях биха могли да възникнат вероятни проблеми. Само един съществено влоши своето състояние. Най-устойчив резултат бе рязкото подобрение във възприемане на действителността; последното бе клинично установено и чрез независимо психологическо изследване.

Важно е да отбележим, че всички пациенти с психични разстройства, лекувани от един лекар, бяха поканени да се включат в курса – което означава, че участвалите представляваха репрезентативна извадка от съвкупност психиатрични пациенти. Всички до един участваха. Следователно, резултатите не се отнасят само и единствено до избрани случаи.

Контрол на ума по Метода Силва не е психотерапия, особено когато терапевтът е запознат с курса и споделя неговите концепции. Методът предоставя на пациента по-широк спектър възможности да използва съзнанието си и да подпомага прилаганото конкретно лечение.

На болни от психоза бе оказана огромна помощ – най-малкото в ситуации, когато пациентът е на лечение и психиатърът познава курса; в случая д-р Макензи настоя всички негови страдащи от психоза пациенти да участват, докато той ги лекува и наблюдава.

Поради рязкото подобрение в преобладаващ брой случаи с емоционално-психични разстройства и вследствие разкрилата се възможност курсът да бъде приложен в конкретен момент и паралелно сред голяма група участници, авторите предвиждат прилагане на *Контрол на ума* като допълнителна доброволна форма на лечение в болнични условия.

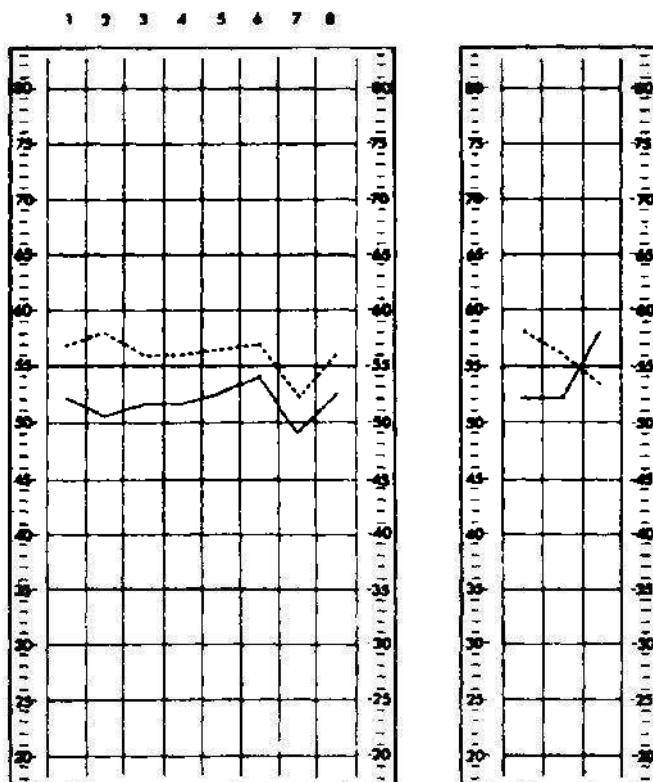
Бе установено, че курсът е безопасен и потенциално благотворен при страдащите от невроза. Оказа се

сравнително безопасен и съществено полезен за пациенти със сериозни емоционално-психически разстройства под грижите на психиатър, запознат с програмата. Клинични и обективни психологични данни показват, че ползите далеч надхвърлят отрицателния ефект.

Диаграма А

Средни разлики в тестовите показатели преди и след провеждането на курса *Контрол на ума* по Метода Силва при 38 жени от групата със сериозни психични разстройства.

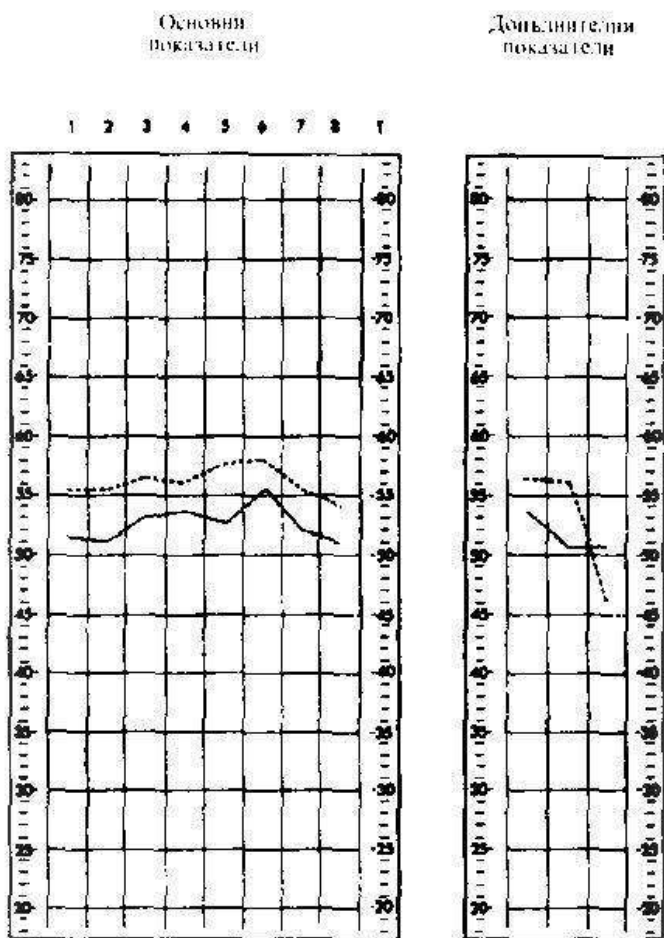
Забелязва се подобрене по всичките единадесет показатели, включително и по скалата на еуфорията. По-ниските стойности означават подобрене, с изключение на скалата на еуфорията, където по-високите стойности сочат, че пациентът се чувства по-добре и е по-оптимистично настроен.

Основни
показателиДопълнителни
показатели

Основни показатели са слените: 1. *Сетивно възприятие* – включва елементи, характеризиращи външния вид при непосредствено участие на всички сетива. 2. *Чувство за време* – обхваща явления, свързани със субективното време в четири категории: промени във възприемане хода на времето; прекъсване; ориентация, включително характерна връзка с минало, настояще и бъдеще; усещане за възраст, т.е. персонална възприятие за собствената възраст и идентификация със своето поколение или отчужденост от него. 3. *Соматично възприятие* – усещане на собственото тяло: аспекти, свързани с емоции; хипохондрични оплаквания; перцептивна страна. 4. *Себевъзприемане* – емоционален израз на свързани със собствените самооценка и идентичност проблеми. 5. *Възприемане на другите* – в пет различни форми: дехуманизация на отсрещните, приписване на нереални възможности на човешки същества, усещане за промяна, спорни моменти, антропоморфни тенденции по отношение на животните. 6. *Формиране на представи* – съсредоточено върху патология и категории, като: непълноценен мисловен процес, дезорганизация, промяна в мисловните модели и светогледа, интелектуални достойнства, промени в бързина на разсъжденията и присъствие на причудливи идеи. 7. *Дистрофия* – соматична, емоционална и интелектуална както и елементи, свързани с желания за смърт и саморазрушителни склонности. 8. *Контрол над импулсите* – недостиг на воля, по-скоро под форма на субективно усещане, отколкото действителна загуба на контрол; усещане за мускулно напрежение; затруднения в работата и проблеми при вземане на решения; настойчиви натрапчиви действия, придружени от периоди на апатия; асоциални и налудни прояви.

Диаграма Б

Средни разлики в тестовите резултати преди и след упражненията от *Контрол на ума* по Метода Силва при 20 мъже от групата със сериозни психични разстройства.



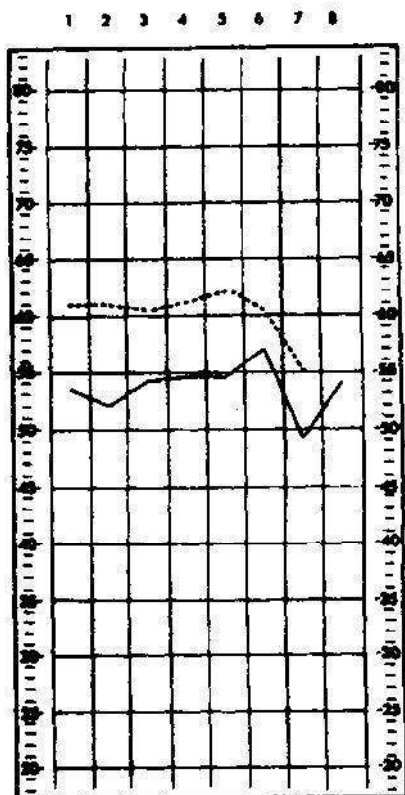
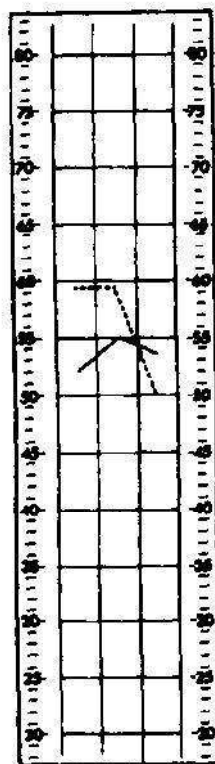
1994 г.

1995 г.

1996 г.

Диаграма В

Средни разлики в тестовите резултати при 19 и 38-те жени от групата със сериозни психични разстройства, чиито резултати са се променили най-много.

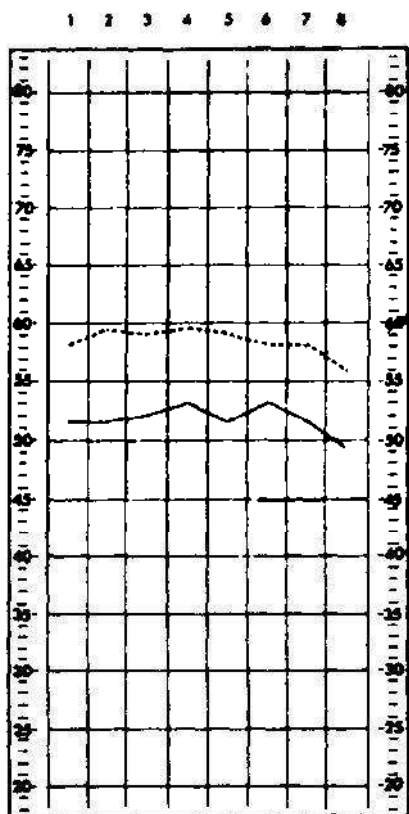
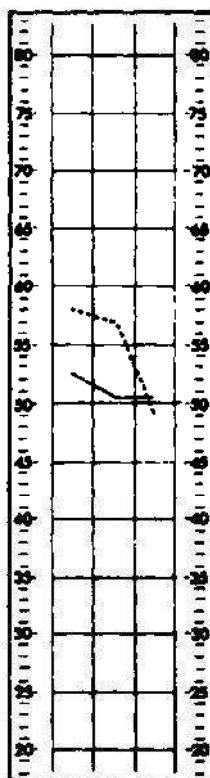
Основни
показателиДопълнителни
показатели

1-ви тест — — — — — — —
 2-ри тест — — — — — — —
 3-ти тест — — — — — — —

— — —
 — —
 — —

Диаграма Г

Средни разлики в тестовите резултати на 10 от 20-те мъже от групата със сериозни психични разстройства, чиито резултати са се променили най-много.

Основни
показателиДопълнителни
показатели

1-ви тест — — — — —

2-ри тест — — — — —

3-ти тест — — — — —

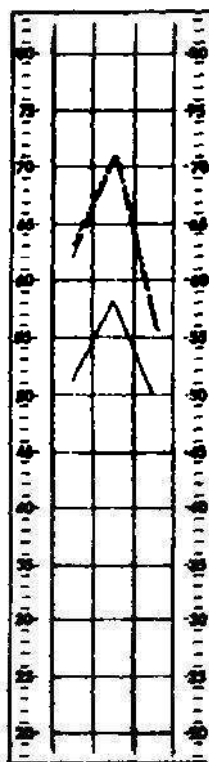
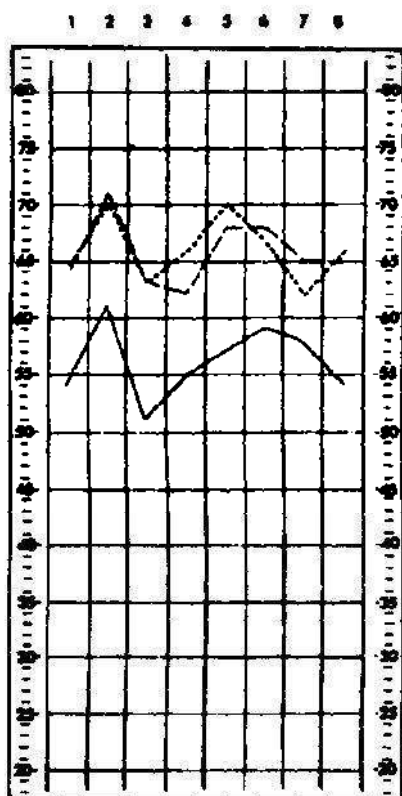
— — — — —

— — — — —

— — — — —

Диаграма Д

Пациенти с остра психоза, при които тестът е бил проведен два пъти преди и веднъж през седмичата след *Контрол на ума*. Обърнете внимание на сходството на двата резултата преди *Контрол на ума* по *Методи Силва* и след него.

Основни
показателиДопълнителни
показатели

1-ви тест

2-ри тест

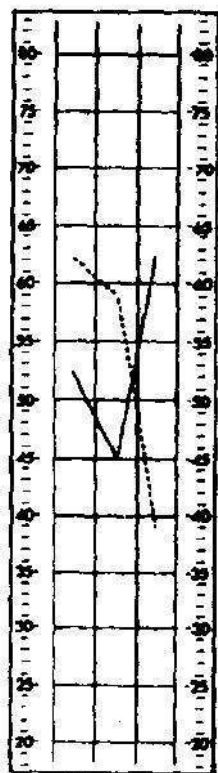
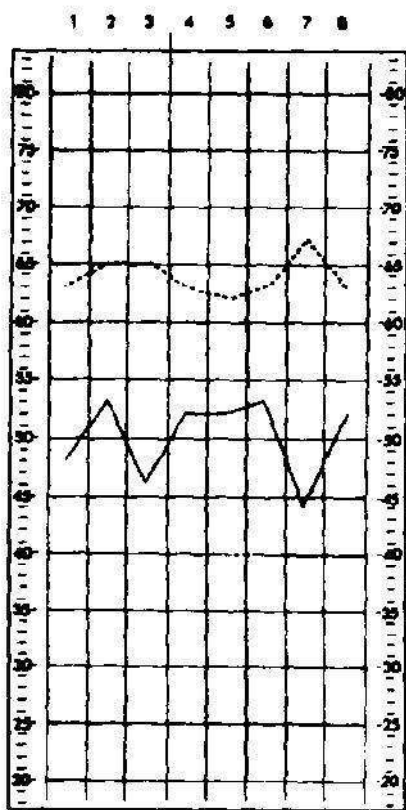
3-ти тест

Диаграма Е

Още един случай от групата със сериозни психични разстройства, при който тестът е проведен една седмица преди и една седмица след обучението по *Контрол на ума* по Метода Силва.

Основни
показатели

Допълнителни
показатели



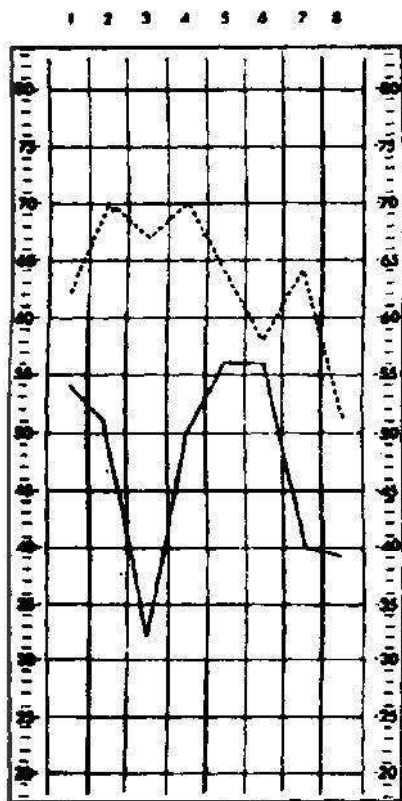
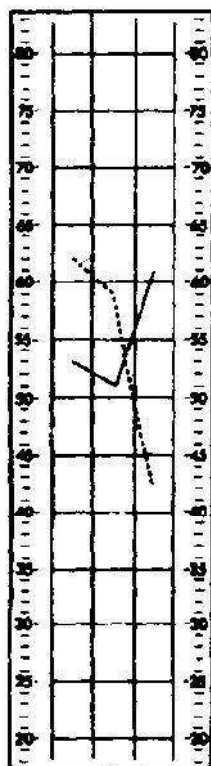
1-ви тест

2-ри тест

3-ти тест

Диаграма Ж

Още един случай от групата със сериозни психични разстройства, при който тестът е проведен една седмица преди и една седмица след обучението по *Контрол на ума*.

Основни
показателиДопълнителни
показатели

1-ви тест	0	0	0	0	0	0	0
2-ри тест	-	-	-	-	-	-	-
3-ти тест	-	-	-	-	-	-	-

0	0	0
-	-	-
-	-	-

Приложение III

ВЪВЕДЕНИЕ

Д-р Дж. У. Хан, кандидат на науките, директор
изследователска дейност в *Метод Силва – Контрол на ума*

Доскоро учените се отнасяха изключително критично към сведенията относно това, че йогите са в състояние съзнателно да регулират сърдечен ритъм, телесна температура и други вътрешни процеси, обичайно считани за неволеви. Пренебрегваше се информацията, че някои пациенти в състояние на дълбока хипноза (променено състояние на съзнанието) могат да предизвикват в себе си промени от физиологично естество, за които обичайно се счита, че не подлежат на съзнателен волеви контрол: като поява на мехури и регулиране на сърдечната дейност.

Въвеждайки методи, използващи биогенна обратна връзка учените признават, че почти всички вътрешни процеси на тялото могат да бъдат контролирани. Споменатите методи се основават на принципа, че се учим да реагираме правилно, когато незабавно получим информация (обратна връзка) за удачното естество на дадена реакция и доколко характерът ѝ се доближава до правилния.

Използвайки стимули като средство за осъществяване на обратна връзка при животни, психологът д-р Нийл Милър от университета „Рокфелер“ демонстрира, че промените в сърдечната дейност могат да бъдат контролирани съзнателно. Д-р Елмът Грийн от фондация „Мениджър“ показва, че прилагайки биогенна обратна връзка, хората могат да се научат диференцирано да контролират температурата на ръцете си – едната да бъде студена, а другата – топла.

В резултат от експерименти с мозъчни вълни и биогенна обратна връзка, проведени от д-р Камия от институт по невропсихиатрия „Ленгли Портът“ изследователите установиха, че тези методи са ефективни при обучение на хора да контролират „алфа“ ритъма на мозъчните си вълни (8 – 13 херца).

Други способности, които не се нуждаят до такава степен от лаборатории бяха използвани за регулиране работата на вътрешни органи на тялото. Например при трансцендентална медитация стремежът е да се стигне до релаксация на вътрешните органи, включително мозъка.

Друга система, която може да способства за релаксация и контролиране вълните на мозъка, е *Методът Силва – Контрол на ума*. Хора, посещавали курса, споделят усещане за пълна релаксация и убеждение, че могат да контролират мозъчните си вълни. Тези твърдения бяха проверени през 1971 г. от д-р Ф. Дж. Бремър, психолог в университет „Тринити“ в Сан Антонио, Тексас. Установи се че хора, обучени по този метод, наистина могат да контролират мозъчните си вълни и да установят „алфа“ ритъм по свое желание. Това бе демонстрирано в експеримент с участие двадесет доброволци, незавършил курса. Половината се обучаваха по метод, сходен на този на Павлов със създаване на условен рефлекс у кучета. Това ще рече следното: изследваното лице знаеше, че при подаден звуков сигнал стробоскопна лампа, генерираща светлина с точно определена честота, ще предизвика поява на „алфа“ честота в неговата електроенцефалограма (ЕЕГ). Не след дълго, поява на „алфа“ честота в ЕЕГ на изследваното лице можеше да бъде предизвикана само от звуков сигнал.

Останалите 10 души бяха обучавани от господин Силва с *Контрол на ума*. И в двете групи бяха наблюдавани

предвещаните промени в ЕЕГ, тоест и двете групи увеличиха дела „алфа” честоти в ЕЕГ.

Впоследствие бе проведен последващ експеримент сред хора с дълга практика по метода *Контрол на ума*. Те можеха да реагират с „алфа” честота водейки разговор, при което мозъците им работят в „алфа” ритъм. Тъй като имаха съществен опит с ЕСП (разработване на случаи), електроенцефалограмите им биваха записани, докато провеждаха Ефективна сетивна проекция. Тези ЕЕГ също отчетоха присъствие на вълни.

При изследваният бе констатирано, че с тренировки човек може до голяма степен да упражнява съзнателен контрол върху вътрешните си органи. Същото е в сила и по отношение на мозъка, ако разглеждаме електричните реакции на този орган като показател за неговата работа. Следствията загатват и необходимост от повече проучвания за определяне на корелациите между физиологични и психо-емоционални състояния, както и на тренировъчни процедури с цел постигане на съзнателна психофизиологична саморегулация в по-голяма степен.

Меродавна преценка за значението на *Контрол на ума* по Метода Силва може да бъде направена въз основа проучванията върху физиологията на мозъка, проведени от невробиолога д-р Роджър Е. Спери и негови колеги в Лос Анджелис. Те и други учени са извлекли лабораторни и клинични доказателства за съществуването на два вида съзнание, действащи независимо, но паралелно в човешкия мозък. Единият се занимава с мисловни дейности, свързани с континуитет и логика, като например математика и реч. Функционално е продукт на кората на лявото мозъчно полукълбо. Другата разновидност е свързана с дясното полукълбо и отговаря за холистичното, спонтанно,

творческо интуитивно мислене и се отличава с изявена пространствена и музикална насоченост.

Съзнанието на лявото полукълбо доминира през по-голяма част от нашето всекидневие, поощрявано и подпомагано от образователна система и социални нагласи в Запасния свят. То има обективна насоченост и обикновено е свързано с генериране на „бета” вълни при мозъчна дейност. Съзнанието на дясното полукълбо е преимуществено субективно, заема второстепенно място в нашето възпитание и намира изява главно в изкуството. Обичайно е съпътствано от генериране на „алфа” и „тета” вълни.

Методът Силва – Контрол на ума обучава хората да поддържат речта и други „бета” мисловни процеси на „алфа” ниво, разгръщайки функции на съзнанието с творческа, интуитивна природа на ниво „алфа” като част от целенасочен стремеж към по-равномерно разпределяне на функции между двете полукълба. С това подпомага постигането на баланс, вместо прекомерно ангажиране единствено на лявото полукълбо при разрешаване на проблеми. Резултатът е по-ефективно използване на мозъчния потенциал чрез насърчаване съзнателно функциониране на дясното полукълбо.

ЕЕГ И СЪСТОЯНИЕ НА ВНИМАНИЕТО ПРИ ХОРАТА⁶

Фредерик Дж. Бремнър, В. Бенигнус, Ф. Мориц,
Университет „Тринити“, Сан Антонио, Тексас

Това изследване бе подпомогнато от Фондация за развитие на науките за мозъка в Лос Анджелис, Калифорния. Авторите изказват благодарност на господин Хосе Силва – участвал в експеримента, и на Дейвид Л. Карлсън за помощта, оказана при изготвяне на ръкописа.

Модел на вниманието бе предоставен от Бремнър и негови колеги, използвали измененията в ЕЕГ в роля на зависима променлива (Бремнър, 1970; Форд, Мориц и Бремнър, 1968; Еди, Бремнър и Томас, 1971; Хъруиц и Бремнър, 1972). Според този модел, съществуват различни класове или елементи на вниманието при отсъствие на йерархическа зависимост. Предварително дефинирани са елементите: очакване, анти-очакване, ориентация, възбуда и нефокусирано внимание (Хъруиц и Бремнър, 1972).

Ползата от гореспоменатия модел нараства при прилагане в по-общ план. Настоящото изследване прави опит да разшири приложимостта на модела въз основа на данни, извлечени вследствие експерименти с животни в допълнение към първоначалния замисъл за данни, касаещи състояния на вниманието единствено у хора. При генерализиране на модела, изследването се концентрира над два аспекта. Първият е да узнаем дали човешката ЕЕГ е чувствителна към промени в някой от споменатите елементи

⁶ „ЕЕГ и състояние на вниманието при хората“ е публикувана в списание „Neuropsychologia“, vol. 10, 1972, стр. 307 – 12.

на вниманието. Другият – да установим дали при хората е налице уникален елемент на вниманието, отсъстващ и неподлежащ на експериментална регистрация при животни.

Вследствие факта, че много от експериментите, използвани за проверка на модела, включваха елемент *очакване*, той бе избран за изследване на човешкото внимание. Припомняме, че *очакване* в случая означава, че изследваните лица (ИЛ) са усвоили зависимост *дразнител Б следва дразнител А*.

Доколкото подробности на процедурата ще бъдат изложени по-пълно в методическия раздел, достатъчно е да кажем, че тя следва класическата парадигма за условен рефлекс. Използваният метод максимално точно следваше модела за събиране на данни при животни. Тези при животните обаче са основани преимуществено на регистриран ритъм „тета”. От друга страна, човешките електроенцефалограми се характеризират с много вероятно присъствие на ритъм „алфа”. Ето защо именно експериментални данни за наличие на „алфа” ритъм бяха използвани като зависима променлива. Вторият аспект на изследването вероятно е по-интересен. Психолозите често са спорили по въпроса присъства ли вътрешно съзнание у човека. Настоящият модел отделя внимание на въпроса, разглеждайки вътрешния фокус като елемент на вниманието. Понятието вътрешен фокус се характеризира с отсъствие на страничен дразнител и се наблюдава единствено при хората. Прието е той да бъде изследван на база промени в ЕЕГ, регистрирани непосредствено след реакции на ИЛ по време на медитация или при дълбоко отпускане.

Метод

Изследвани лица. Изследвани бяха 20 доброволци – студенти в колеж, посещаваха курс по начална психология, на възраст между 18 и 25 години. Бяха информирани, че експериментът се занимава със саморегулиране на мозъчните вълни, и бяха разделени на две групи от по 10 участници.

Апаратура. Използван бе енцефалограф тип „Бекмън Т”. Електродите бяха от неръждаема стомана, прикрепени подкожно върху теменната и тилна области. Данните от ЕЕГ биваха наблюдавани визуално и записвани на лента. Посредством система за биогенна обратна връзка, мозъчните вълни в „алфа” спектър (8 – 13 херца) можеха да бъдат филтрирани от тилните ЕЕГ и да подадени на изследваното лице чрез слушалки като акустичен еквивалент на „алфа” честота. Програмно-логическо устройство на корпорация „Диджитал екуипмънт” трябваше да изведе двоично число, да включи за половин секунда дразнител и след 10 секунди да включи пак за толкова време безусловен дразнител. Доловеният дразнител предаваше звуков сигнал в слушалките на изследвания субект, и се състои в отваряне и затваряне на реле, свързано с шестволтова батерия. Безусловен дразнител бе фотостимулатор „Грас PS”, излъчващ стробоскопичен сигнал с честота, настроена на „алфа” честотата на ИЛ при затворени очи. Всички данни бяха записвани на магнитна лента с осемпистово аналогово устройство „Ампекс SP 300”, като преди анализа цялата информация от лентата биваше дигитализирана с аналогово-цифров преобразувател и подавана към компютър Ай Би Ем 360/44.

Процедура. Експериментът бе обследван и одобрен от Университетската комисия, следяща използването на хора като обект на експерименти. Всеки участник попълни протокол, в който указваше информация за последна употреба на алкохол или наркотици, епилептични припадъци, и участие в хипнотични сеанси, йога или „алфа” процедури. При първо влизане в лабораторията, всяко ИЛ трябваше да подпише декларация, че е съгласно да участва в експеримента потвърждавайки, че е запознат с характера и целите на процедурата.

На всеки участник бе направена предварителна контролна ЕЕГ без обратна връзка. На ИЛ се подаваше команда „Затвори очи!” в роля на дразнител. Кривата се маркираше с двоично число, като за запис на филтрираните и нефилтрирани мозъчни вълни се използваша отделни канали. Процедурата се повтаряше при команда „Отвори очи!”. Лицето на участника бе наблюдавано отблизо по кабелна телевизия. Продължителността на престоя в камерата за запис на контролните изходни данни при всеки участник бе приблизително 30 минути. Ако резултатите от изходното контролно изследване бяха съмнителни, началната процедура се повтаряше докато не бяхме сигурни, че разполагахме с данни, неповлияни от случайни фактори с външен произход.

След процедурата по набиране на окончателни контролни данни, участниците биваха разделени на две групи по 10 души. Едната (тази на Силва) през почивните дни премина 14-часов сеанс от курса *Контрол на ума* по Метода Силва (Шах, 1971). Макар че Методът е уникален, той се състои най-вече в дълбока релаксация и процедури от рода на групова хипноза. Известно време бе отделено и на упражнения по свръхсетивно възприятие. В началото на следващата седмица, участниците бяха поканени в

лабораторията и в продължение на 20 минути биваха записвани техни ЕЕГ. Записи им правеха както с отворени, така и със затворени очи, докато прилагат методите на Силва. В друг случай на същите ИЛ бе направена ЕЕГ при използване на биогенна обратна връзка с предоставени подробни инструкции.

Втората група (ВГ) от десет ИЛ премина класическа процедура за създаване на условен рефлекс с 50 въздействия на сеанс, всяко от включващо условен дразнител – звуков сигнал от половин секунда, следван от 10-сукунден интервал между дразненията (ИМД,) последван от безусловен дразнител – 10-секундно излъчване на светлина от стробоскоп, настроен на „алфа” честотата на ИЛ при затворени очи. Интервалите между въздействията (ИМВ) бяха произволни – експериментаторът задействаше дразнителя тогава, когато изследваният изглеждаше най-отпуснат. При сериите въздействия обратна връзка не се използваше. Сеанс от 50 въздействия траеше от 20 до 30 минути и процедурите се повтаряха, докато участникът си изработеше условен рефлекс да произвежда „алфа” вълни. Заключителният за ВГ сеанс от 50 въздействия включваше биогенна обратна връзка. Всички изложени по-долу данни за групата, подложена на класически метод за създаване на условен рефлекс, биваха набирани при отворени очи.

Обработка на резултатите

За целите на анализа, всички ЕЕГ данни бяха групирани по времеви отрязъци, всеки обхващащ данни за 10 последователни секунди.

За изходни контролни данни, във връзка с всяко ИЛ бе взет отрязък време при затворени очи и отрязък с отворени.

При участниците в групата на Силва, след като преминаха 14-часовия курс на обучение, бе взет по един отрязък със затворени очи и един с отворени, съответно с и без обратна връзка.

При стандартната група бе взето едно от първите въздействия в сеансите за създаване на условен рефлекс (въздействие 3 – при отсъствие на случайни влияния от страна на външни фактори), а отрязък бе 10-секундният интервал между дразненията. Подобен отрязък бе взет и от последното въздействие преди да бъде включена биогенна обратна връзка и още веднъж – впоследствие.

Всеки отрязък бе качен на компютър и подложен на спектрален анализ, при което се оценяваше силата на сигнала при различни честоти от електроенцефалограмата (Уолтър, 1986). В него труд са посочени данни, регистрирани при ИЛ с отворени очи.

Резултати

[Фигури I и II](#) (стр. 233) обобщават резултатите съответно при стандартната група и тази на Силва. Ефектът на биогенната обратна връзка е виден и на двете фигури. Данните от трите фази на експеримента за изобразени на обща графика за всяка група. По този начин и за двете можем да направим сравнение между изходните контролни резултати и подобрението при производство на „алфа” вълни, постигнато чрез съответни експериментални процедури и вследствие ефекта, оказан от обратната връзка.

Ако вземем първо стандартната група ([фиг. I](#)) ще открием определено повишаване на генерираните „алфа” вълни, дължащо се на класическата процедура за създаване на условен рефлекс, представено с връх в средната крива

при честоти 8 до 9 херца. Изходните данни не показват преобладаващ „алфа” ритъм, както се вижда от широкия, относително равномерен спектър. Средното процентно увеличение в енергията на мозъчните вълни е разпределено между малко на брой честоти. Нова промяна в честотната лента на „алфа” се наблюдава, когато въведем биогенна обратна връзка; последното се изразява в допълнително стесняване на спектъра. Въвеждането на обратна връзка води и до изместване на основната честота.

Подобни наблюдения можем да направим и въз основа на данни от групата на Силва ([фиг. II](#)), но сравняване фигурите на двете групи следва да се извършва внимателно. Наблюдения над фигурите показват, че и ИЛ от групата на Силва могат да произвеждат „алфа” вълни след експерименталните процедури, макар и не така интензивно, както стандартната група ИЛ ([фиг. I](#)).

Отново се наблюдава отместване на максимума в посока към по-ниски честоти, като тук то е по-голямо в сравнение със същото при стандартната група. Заключение може да не е напълно изрядно, доколкото изходните резултати при групата на Силва засягат повишено излъчване на по-високи честоти в обхвата 10 до 12 херца, докато изходните резултати на стандартната група не включват такава особеност. Следователно, трудно е да бъде преценена относителната степен на отместване при двете групи. Заслужава си да отбележим обаче, че посоката на отместване на честотата с максимално излъчване е една и съща и за двете групи, и биогенната обратна връзка има еднакъв ефект и в двата случая (вж. [фиг. II](#)).

Коментар на резултатите

Така изложените данни очевидно подкрепят модела на вниманието, предложен от Бемнър, и по-специално моментите очакване и вътрешен фокус. Интересно е да съпоставим данните за хора, отразени в изследването, с такива за животните, първоначално използвани за определяне стойностите на елемента *очакване* ([фиг. III](#)). Ако сравним [фиг. I](#) и [фиг. III](#), налице е явно сходство. Спектрите изходни данни за хората и при прилагане единствено на условен дразнител при плъхове са силно и равномерно разпръснати, докато кривите, получени след създаване на условен рефлекс, са островърхи. И в двете графики се наблюдава честотно отместване. Авторите отчитат факта, че честотното отместване при животни е в обратна посока. Последното отдаваме на факта, че данните при животни са от хиокампалната област, докато при хора са тясно свързани с кората на тилната част на мозъка. Изглежда, очакването според модела е в корелация (съответствие) с формата на спектъра и честотното отместване. Други автори съобщават за честотно отместване при човешкия „алфа” ритъм в потвърждение на заложения елемент *очакване* (Нот и Хенри, 1941, Уилямс, 1940) или най-малкото: на корелация „алфа” - фокус на внимание (Яспер и Шагас, 1940).

Авторите смятат, че елементът *вътрешен фокус* е намерил израз на [фиг. II](#). Изследваните лица, обучени по системата *Контрол на ума*, не са били подложени на външни дразнители при получаване на тези данни; те произтичат единствено от онова, което най-удачно можем да определим като *мисловен образ*. Едно от достоинства на Модела Бремнър в това отношение се заключава във факта, че след като сме дефинирали елемента „*вътрешен фокус*”,

употребата на термини като „съзнание” или „мисловни образи” става ненужна. Вътрешният фокус зависи от поставени условия, от типа на инструкции към ИЛ и от наблюдаваните промени в ЕЕГ. Логично, авторите съзнават необходимостта от допълнителен контрол с цел проверка за надеждност и валидност на елемента „вътрешен фокус”. Това е вярно най-вече предвид критиката на Хартс (1968) във връзка с наблюдението, че когато ИЛ бъдат оставени сами в слабо осветена тиха стая за няколко минути, тяхната „алфа” продуктивност нараства. Настоящото изследване не е толкова чувствително към подобна критика, защото се основава на честотни отмествания и форма на спектъра – за разлика от изследвания, разчитащи на количествена оценка или амплитуда на „алфа” (Камия, 1968). Въпреки това би било интересно да обследваме резултатното честотно отместване след въвеждане на биогенна обратна връзка. При стандартна група то би направило безусловни и условни рефлексни по-явни, променяйки класическата парадигма за изграждане на условен рефлекс в средство за създаване на рефлекс с висок стимулиращ ефект. При групата на Силва, от друга страна, обратната връзка може да разкрие корелат на вътрешния фокус при ИЛ с обективен характер.

ВЪТРЕШЕН ФОКУС КАТО ЕЛЕМЕНТ НА ВНИМАНИЕТО

Фредерик Дж. Бремнър, Ф. Мориц, Университет „Тринити”,
Сан Антонио, Тексас

Това изследване бе подпомогнато от Фондация за развитие на науките за мозъка в Лос Анджелис, Калифорния; авторите изказват благодарност на г-н Хосе Силва за участието му в експеримента.

Резюме

В настоящия доклад се прави опит да бъдат изложени системно данните във връзка с вътрешният фокус на внимание при човека. Използваният теоретически модел се основава на промени в енцефалограми (като независима променлива) при словесна команда на експериментатора за начало на произвеждане на „алфа” вълни (като независима променлива), с цел да определим прогнозно вътрешния фокус на вниманието.

В предишна публикация (Бремнър и др., 1972) бе изказано предположение, че вътрешният фокус е подфункция на вниманието и зависи от конкретни преходни условия и набор промени в ЕЕГ. Измененията в ЕЕГ се изразяваха в генериране на „алфа” ритъм, породено от дразнители, използвани в роля на независими променливи. Цитираното по-ранно изследване беше уязвимо, доколкото Харт бе съобщил (1968), че някои от ИЛ, оставени сами в слабо осветена стая за няколко минути, увеличават дела на

„алфа” вълните в работата на своя мозък. Стигна се обаче до заключение, че ако ИЛ може да започне и спре да произвежда „алфа” честоти в синхрон със сигнал, подаден от експериментатора, ще намерим отговор на казуса с лъжлива поява на „алфа” честоти, за което съобщава Харт. Ако при това зараждането на „алфа” ритъм е свързано с устни изявления на ИЛ, че е съсредоточено над собствения микрокосмос, това би било доказателство в подкрепа на понятието „вътрешен фокус”.

Метод

Изследвани субекти. Изследвани бяха десет мъже и жени, предварително обучени да произвеждат „алфа” вълни. Някои бяха участвали в предишния експеримент (Бремнър и др., 1972); всички изследвани лица съобщиха, че имат опит в произвеждане на „алфа” вълни и отработен рефлекс за дълбока релаксация, както и опит с някои парапсихологични упражнения.

Апаратура. Бе използван електроенцефалограф тип „Бекман Т”. Електродите от неръждаема стомана биваха прикрепяни подкожно в теменната и тилна части на главата. Данните от ЕЕГ бяха наблюдавани на монитор и записвани. До ИЛ бе поставен и микрофон, включен към магнетофон, за да се регистрират вербални сигнали на лицето във връзка с това какво изпитва. Бе инсталирано програмно-логическо устройство на компания „Диджитал екуипмънт” за представяне на записите под форма на двоични числа. Лицето и горната част от тялото на ИЛ се наблюдаваха с кабелна телевизионна камера. Всички данни биваха записвани на магнетофонна лента с осемпистово аналогово устройство „Ампекс SP 300”.

Процедура. Всяко ИЛ попълваше формуляр с данни кога за последно е употребявало алкохол или наркотици, за епилептични припадъци и дотогавашен опит с хипноза и методи за дълбока релаксация. Всяко ИЛ трябваше да подпише декларация за съгласие да участва в експеримента и потвърждение, че характерът и целта на експеримента са му били обяснени. Всяко ИЛ бе инструктирано да произвежда „алфа” вълни по привичния за него начин. Бе направен около петминутен запис на изходните контролни данни при затворени очи на ИЛ. Около 10 минути се отделяха за това, което най-точно можем да определим като упражнения по ЕСП (*Методът Силва*, Макнайт, 1972), с цел да може ИЛ да установи своя опорна точка при генериране на „алфа” вълни. После ИЛ трябваше при подадена устно команда на експериментатора, да започнат да произвеждат „алфа” вълни, държейки очите си затворени. Тридесет секунди след като по преценка на експериментатора данните от ЕЕГ покажат недвусмислено, че ИЛ действително произвежда „алфа” вълни, се подава команда за край на процедурата. Команди „начало-край” биваха редувани, докато експериментаторът се увереше, че ИЛ реално показва способностите си, а записът е на практика неповлиян от странични въздействия. Тогава на ИЛ се даваше указания да отвори очи и се продължаваше процедурата с команди за начало и край на произвеждането на „алфа” вълни. При експеримента у никое ИЛ не бяха наблюдавани затруднения в произвеждането на „алфа” вълни; въпреки това някои от ИЛ невинаги съумяваха да спрат производството на „алфа” вълни при команда, особено със затворени очи. Общото време на престой в експерименталната камера за цялата процедура беше приблизително 45 минути.

Резултати

Резултатите от изследването са представени на фигури [IV](#) и [V](#). Макар че първоначалният замисъл бе данните да бъдат спектрално анализирани, разликата между състояние „алфа” и при отсъствие на „алфа” вълни бе толкова добре изразена, че експериментаторите прецениха, че статистически анализ не е необходим. На [фиг. IV](#) са представени данни за 4 ИЛ при затворени очи. Символ Н в записва (вж. [фиг. IV](#)) обозначава команда „Начало”, а К – команда „Край”. Обръщам внимание на разликата между назъбения контур на „алфа” и намалената амплитуда на регистрирания сигнал след команда за край. [Фиг. V](#) представя данни за група от 5 ИЛ, 3-ма от тях със затворени очи и 2-на – Р8 и Т9 – с отворени (вж. [фиг. V](#)). Важно е да отбележим, че при Т9 с отворени очи се наблюдава закъснение от няколко секунди между командата за начало и действителната поява на „алфа” ритъм. Подобен резултат се наблюдаваше при всички процедури при него с отворени очи. Същото бе наблюдавано и бе доста характерно при ИЛ5 със затворени очи; присъстваше понякога и при други ИЛ.

Всички ИЛ съобщаваха, че са били в особено чувствително състояние на вниманието. Всеки от тях, освен един, бе в състояние да установи кога произвежда „алфа” вълни и кога – не. С други думи, ИЛ можеха да казват „начало” и „край”, и записът би изглеждал, като на фигури [IV](#) и [V](#).

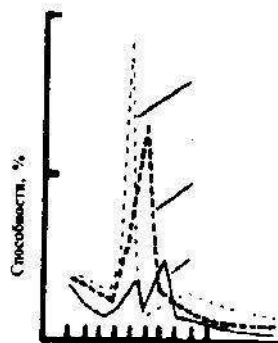
Анализ на резултатите

Горните резултати показват, че поне в последната група ИЛ, произвеждането на „алфа” ритъм не е било случайно.

Това прави експеримента по-слабо податлив на грешки от вида, посочен от Харт (1968).

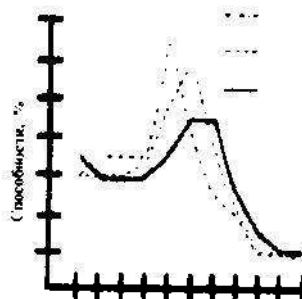
Забавянето при някои ИЛ е много интересно, но авторите не разполагат с готов отговор защо при тях мобилизирането изискваше повече време. Въпреки това, налице е връзка между началото на „алфа” ритъма в ЕЕГ, специфичното субективно усещане на ИЛ, и вербалната му реакция, че е бил в особено състояние на вниманието, което ние решихме да наречем „вътрешен фокус”.

ЕЕГ И СЪСТОЯНИЕТО НА ВНИМАНИЕТО ПРИ ХОРАТА



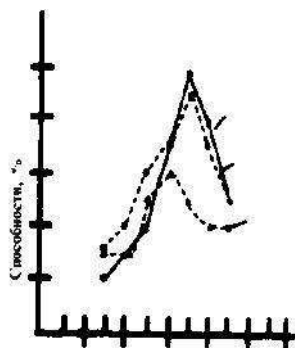
Честота в херца

Фиг. I
Спектър на способностите
на класическата група



Честота в херца

Фиг. II
Спектър на способностите
на групата на Силва

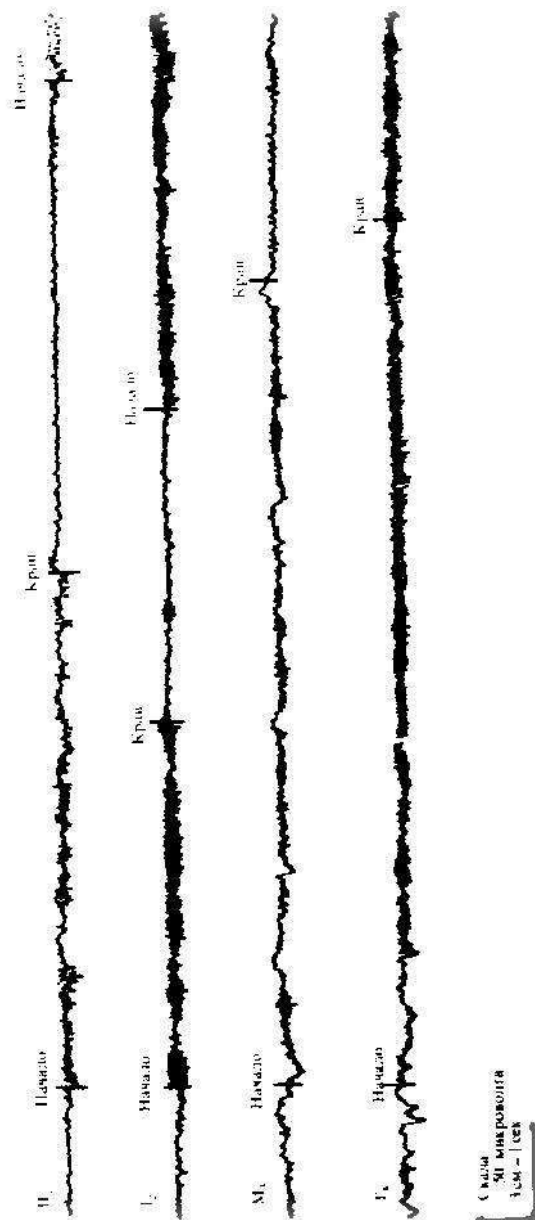


Честота в херца

Фиг. 3
Спектър на способностите
за хипокампусните данни
на пълхове в класически
условия (СС) и при при-
викване към светлина
(СС-Г)

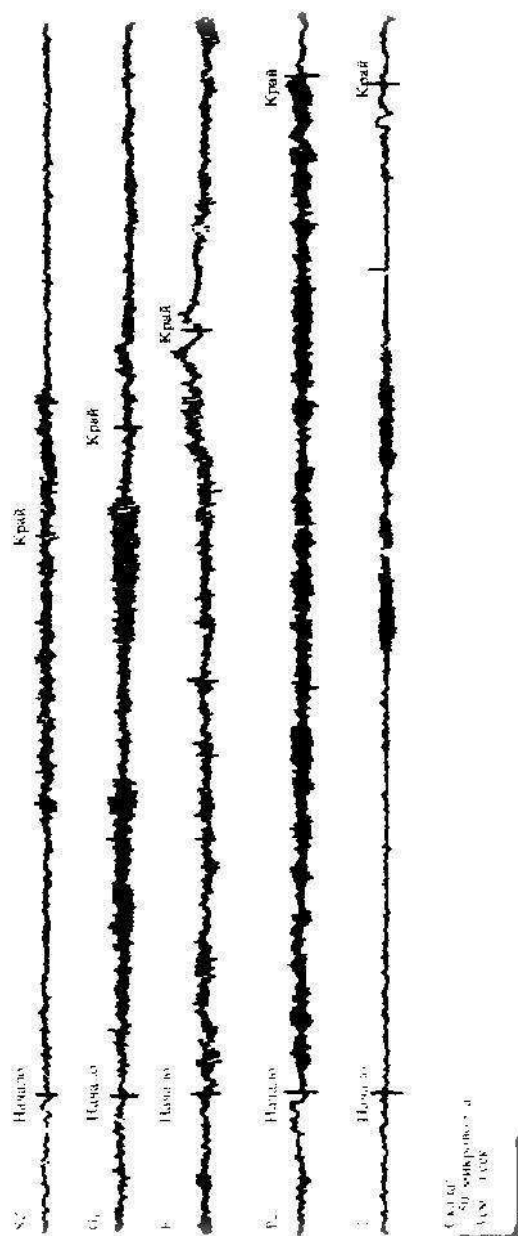
Внутрішній фокус като елемента в вакуумі

Фиг. IV



Вътрешният фокус като елемент на вниманието

Фиг. V



Jumepamypa

Brenner, F. J. "The effect of habituation and conditioning trials on hippocampal EEG." *Psychonomic Science*, 1970, 18, 181-83.

Brown, B. B. "Recognition of aspects of consciousness through association with alpha activity represented by a light signal." *Psychophysiology*, 1970, 6, 442-52.

Eddy, D. R., F. J. Bremner, and A. A. Thomas. "Identification of the precursors of hippocampal theta rhythm-a replication and extension." *Neuropsychologia*, 1971, 9, 43-50.

Ford, J. G., M. D. Morris, and F.J. Bremner. "The Effect of drive on attention." *Psychonomic Science*, 1968, 11, 156-57

Hart, J. T. "Autocontrol of EEG alpha." *Psychophysiology*, 1968, 4, 506. (Abstract)

Hurwitz, S. L., and F. J. Bremner. "Hippocampal correlates of a conditioned sniffing response." *Neuropsychologia*, 1972 (In press)

Jasper, H. D., and C. Shagress. "Conditioning the occipital alpha rhythm in man." *Journal of Experimental Psychology*, 1941, 28 (5), 373-87.

Kamiya, J. "Conscious control of brain waves." *Psychology Today*, 1968, 1, (April), 57-60.

Knott, J., and C. Henry. "The conditioning of the blocking of alpha rhythm of the human electroencephalogram." *Journal of Experimental Psychology*, 1941, 28, 134-44.

McKnight, H. Silva. *Mind Control Through Psychoorientology*, Laredo, Tx.: Institute of Psychoorientoly, Inc., 1972.

Shah, D. "The alpha state lets the mind take wings." *The National Observer*, 1971, 34, 1, 16.

Walter, D. O. "Spectral analysis for electroencephalogram: mathematical determination of neuropsychological relationship from records of limited duration." *Experimental Neurology*, 1963, 8, 155-81.

Williams, A. C. "Facilitation of the alpha rhythm of the electroencephalogram." *Journal of Experimental Psychology*, 1940, 26, 413-22.

СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение.....	6
Как да разширим използването на съзнанието си по необичайни начини.....	12
Запознайте се с Хосе.....	18
Как да медитираме.....	25
Динамична медитация.....	31
Подобряване на паметта.....	38
Ускорено учене.....	45
Съзидателен сън.....	49
Думите ни имат особена сила.....	57
Сила на въображението.....	64
Как да използваме <i>Контрол на ума</i> с цел да подобрим своето здраве.....	72
Интимно упражнение за влюбени.....	82
Можем да придобием способности на екстрасенс.....	87
Сформируйте своя група.....	101
Как чрез Контрол на ума да омагаме на другите.....	106
Някои размишления.....	113
Списък основни методи в <i>Контрол на ума</i>	119
Психиатрични процедури с <i>Контрол на ума</i>	121
Самооценката ви ще се подобри.....	137
Контрол на ума в стопанския свят.....	156
А сега накъде?.....	165
Приложение I	
Курсът <i>Контрол на ума</i> и негова организация.....	174
Приложение II	
Методът Силва – Контрол на ума и психиатрични пациенти.....	187
Приложение III	
Въведение.....	215
ЕЕГ и състояние на вниманието при хората.....	219
Вътрешен фокус като елемент на вниманието.....	228

*На тел. 081 98 98 можете да получите
изчерпателна информация относно:*

*това и другите издания от поредицата
„Методът Силва – Контрол на ума“;*

*проведането на курсове по Метода
Силва – контрол на ума;*

*всичко, свързано с Метода Силва;
както и да закупите изданията на Силва
Метод, България*

ПРИЯТНО ЧЕТЕНЕ

И БЪРЗО И УСПЕШНО РАЗВИТИЕ

Хосе Силва, Филип Мийл,
Методът Силва – Контрол на ума
Първо издание, американска,
формат 16/56/84, издателски коли 11

LSBN 954586002

ТВОРЧЕСКА СПОСОБНОСТ ЗА ПОРАЖДАНЕ
НА ЗРИТЕЛНИ ПРЕДСТАВИ
ТЕХНИКА ЗА МАКСИМАЛНА САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

Милioni хора вече са завършили курса *Контрол на ума — Силва*, милиони хора са се научили да използват умовете си на по-дълбоко и по-ефективно ниво дори до време на сън!

ПОДОБРЯВАТЕ ПАМЕТТА
ЗАУЧАВАТЕ ПО-БЪРЗО
РАЗВИВАТЕ И КОНТРОЛИРАТЕ СИЛАТА
НА ВОЛЯТА СИ
ПОДОБРЯВАТЕ ВАШЕТО ЗДРАВЕ — УМСТВЕНО
И ФИЗИОЛОГИЧНО
ИЗУЧЕТЕ ЕФЕКТИВНИЯ СИ СЕНЗОРЕН
ПОТЕНЦИАЛ

„Контрол на ума наистина се базира на творческата способност за поразждане на зрителни представи. Това означава, че можете ли да си представите нещо зрително, можете и да го актуализирате обяснява Ричард Бах, защитник на Контрол на ума и автор на книгата „Джоспарт Ливингстън — Чайката“.

23 006

2500.00