

KONTROLA
UMYSŁU
metodą
SILVY

ODKRYJ
NIEZWYKŁE MOŻLIWOŚCI
SWOJEGO MÓZGU

JOSÉ SILVA, PHILIP MIELE

Tytuł oryginału: The Silva Mind Control Method: The Revolutionary Program
by the Founder of the World's Most Famous Mind Control Course

Tłumaczenie: Anna Kucharczyk-Barycza

ISBN: 978-83-8322-645-3

Copyright © 1977 by José Silva

All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof in any form whatsoever.

The original publisher copyright © Simon & Schuster.

GALLERY BOOKS and colophon are registered trademarks of Simon & Schuster, Inc.

Polish edition copyright © 2023 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/konumy>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA	7
----------------------	---

PHILIP MIELE

WSTĘP	11
--------------	----

ROZDZIAŁ 1. Nadzwyczajne możliwości ludzkiego umysłu — jak zacząć z nich korzystać?	19
---	----

ROZDZIAŁ 2. Poznaj José	25
--------------------------------	----

JOSÉ SILVA

ROZDZIAŁ 3. Jak medytować?	33
-----------------------------------	----

ROZDZIAŁ 4. Medytacja dynamiczna	39
---	----

ROZDZIAŁ 5. Doskonalenie pamięci	46
---	----

ROZDZIAŁ 6. Szybkie uczenie się	53
--	----

ROZDZIAŁ 7. Twórczy sen	57
--------------------------------	----

ROZDZIAŁ 8. Twoje słowa mają moc	66
---	----

ROZDZIAŁ 9. Moc wyobraźni	74
----------------------------------	----

ROZDZIAŁ 10. Poprawa zdrowia siłami umysłu	83
---	----

ROZDZIAŁ 11. Ćwiczenie z bliskości	94
---	----

ROZDZIAŁ 12. Praktykowanie ESP	100
---------------------------------------	-----

ROZDZIAŁ 13. Stwórz własną grupę do ćwiczeń	115
--	-----

ROZDZIAŁ 14. Jak pomagać innym, stosując metodę samokontroli umysłu?	121
ROZDZIAŁ 15. Trochę filozofowania...	129
ROZDZIAŁ 16. Lista kontrolna	136

PHILIP MIELE

ROZDZIAŁ 17. Zastosowanie metody samokontroli umysłu w psychiatrii	138
ROZDZIAŁ 18. Wzrost poczucia własnej wartości	155
ROZDZIAŁ 19. Samokontrola umysłu w świecie biznesu	175
ROZDZIAŁ 20. Co dalej?	184

DODATEK A. Kurs samokontroli umysłu i jego organizacja (<i>José Silva</i>)	195
DODATEK B. Samokontrola umysłu metodą Silvy a pacjenci psychiatryczni (<i>dr Clancy D. McKenzie, dr Lance S. Wright</i>)	206
DODATEK C. Wprowadzenie (<i>dr J. W. Hahn</i>)	242
Korelaty uwagi ludzkiej w zapisie EEG (<i>Frederick J. Bremner, V. Benignus, F. Moritz</i>)	246
Koncentracja wewnętrzna jako podzbiór uwagi (<i>Frederick J. Bremner, F. Moritz</i>)	256
ŹRÓDŁA	263

NADZWYCZAJNE MOŻLIWOŚCI LUDZKIEGO UMYŚŁU — JAK ZACZĄĆ Z NICH KORZYSTAĆ?

Wyobraź sobie, że nawiązałeś bezpośredni, czynny kontakt z wszechobecną Wyższą Inteligencją i z zagadkową radością dowiadujesz się, że jest ona do Twojej dyspozycji. Wyobraź sobie też, że kontakt z nią przyszedł Ci w tak prosty sposób, że do końca życia już nigdy nie odczujesz, że nie masz dostępu do tego, co zawsze przeczuwałeś, że istnieje, choć znajduje się poza Twoim zasięgiem: pomocnej mądrości, przebłysku geniuszu w chwili, gdy go potrzebujesz, poczucia istnienia kogoś, kto jest potężny i darzy nas miłością. Jakie byłoby to poczucie?

Całkiem możliwe, iż byłoby to doświadczenie ekstremalne i, niewykluczone, wcale zbytnio nieróżniące się od duchowego uniesienia.

Takiego uczucia doznają uczestnicy kursu samokontroli umysłu metodą Silvy po czterech dniach zajęć. Jak dotąd doświadczyło go ponad pół miliona ludzi biorących udział w kursie. Uczą się korzystać z metod zapewniających takie doświadczenia, stopniowo i z ufnością we własne siły opanowują sztukę wykorzystywania zdolności i energii, a ich życie staje się bogatsze, zdrowsze i w coraz większym stopniu pozbawione problemów.

Wkrótce o niektórych z tych metod opowie Ci José Silva, abyś i Ty mógł je stosować. Najpierw jednak dowiedzmy się, w jaki

sposób rozpoczyna się kurs samokontroli umysłu metodą Silvy i przekonajmy się, co dzieje się na wstępie.

Na początku przewidziany jest wprowadzający wykład, który trwa około jednej godziny i dwudziestu minut. Prowadzący wyjaśnia, na czym polega metoda samokontroli umysłu i podsumowuje dwie dekady badań, które poprzedzały jej opracowanie. Następnie pokrótce opisuje, w jaki sposób uczestnicy zajęć będą w stanie w praktyce zastosować to, czego się nauczą, aby poprawiać stan swojego zdrowia, rozwiązywać codzienne problemy, łatwiej przyswajać wiedzę oraz pogłębiać swą świadomość duchową. Następnie przewidziana jest dwudziestominutowa przerwa.

W trakcie przerwy na kawę uczestnicy poznają się wzajemnie. Pochodzą z bardzo różnych środowisk — są to między innymi lekarze, sekretarki, nauczyciele, taksówkarze, gospodynie domowe, uczniowie szkół średnich i studenci, psychiatrzy, kaznodzieje, emeryci etc.

Po przerwie zaplanowana jest trwająca godzinę i dwadzieścia minut sesja, zaczynająca się od pytań i odpowiedzi. Potem czas na pierwsze ćwiczenia, których celem jest wprowadzenie uczestników w stan medytacyjny. Prowadzący wyjaśnia, że jest to stan głębokiej relaksacji, znacznie głębszej niż sen, ale towarzyszy mu specjalny rodzaj świadomości. W rzeczywistości jest to stan zmienionej świadomości, który towarzyszy praktycznie wszystkim dyscyplinom medytacyjnym, a także żarliwej modlitwie.

Do jego osiągnięcia nie stosuje się narkotyków ani urządzeń do biofeedbacku. Osoby prowadzące szkolenia z zakresu samokontroli umysłu metody Silvy określają go mianem „wejścia na swój poziom” lub czasami „wejścia w stan alfa”. W ciągu trwającego pół godziny ćwiczenia stopniowo wprowadzają uczestników w ten stan, przekazując wskazówki prostym językiem.

W rzeczywistości cały kurs samokontroli umysłu pozbawiony jest naukowego żargonu czy dalekowschodniej terminologii.

Kilka osób mogło już wcześniej nauczyć się medytacji — część stosuje metody, których nauka zajmuje kilka tygodni, a inni opanowują tę umiejętność dopiero po miesiącach determinacji i prób. Na kursie poznają zaskakująco proste ćwiczenie, które trwa zaledwie trzydzieści minut.

Jedną z pierwszych rzeczy usłyszanych na zajęciach jest stwierdzenie: „Uczycie się wykorzystywać swój umysł w większym zakresie oraz korzystać z niego w specjalny sposób”.

Jest to proste zdanie, które wszyscy słyszą i przyswajają sobie już na początku, a jego pełne znaczenie potrafi wprowadzić w osłupienie. Bez wyjątku każdy z nas został wyposażony w umysł, który można łatwo wytrenować do korzystania z mocy, które początkującym wydają się wprost nieosiągalne. Gdy jednak doświadczą ich działania, zaczynają wierzyć w ich posiadanie.

Inne stwierdzenie, z jakim kursanci stykają się na początku, brzmi tak: „Przenieście się teraz w myślach do swojego idealnego miejsca relaksu”. Towarzyszy ono przyjemnemu, wyciszającemu, a jednocześnie niezwykle wyrazistemu ćwiczeniu, które wzmacnia wyobraźnię i pozwala na większe rozluźnienie się.

Jedna uwaga na temat medytacji: w potocznym znaczeniu „medytowanie” oznacza „przemyśliwanie”, „rozważania”. Jeśli na chwilę odłożysz książkę na bok i zaczniesz się zastanawiać nad tym, co zjeść na kolację, to właśnie oddałeś się medytacji.

Jednak w zależności od dyscypliny medytacyjnej, słowo to ma określone znaczenie, odnoszące się do specjalnego stanu umysłu. W ramach niektórych dyscyplin osiągnięcie tego stanu stanowi cel sam w sobie, gdyż pozwala oczyścić umysł z wszelkich świadomych myśli. W ten sposób osiąga się spokojne wyciszenie, które z czasem przynosi ulgę w chorobach, a nawet

pomaga wyleczyć schorzenia powstałe wskutek napięć. Istnieją na to liczne dowody naukowe.

Jest to jednak medytacja bierna, podczas gdy metoda samokontroli umysłu wykracza znacznie poza te ramy. Dzięki niej kursanci uczą się wykorzystywać taki stan umysłu do rozwiązywania problemów, zarówno drobniejszych, jak i tych większych i bardziej obciążających. Wiąże się z medytacją dynamiczną, której moc jest prawdziwie spektakularna.

Obecnie coraz częściej mówi się o falach mózgowych alfa. Jest to jeden z typów fal mózgowych, rodzaj impulsów elektrycznych, produkowanych przez nasze mózgi, które można zmierzyć za pomocą elektroencefalografu (EEG). Ich częstotliwość mierzona jest w cyklach na sekundę. Generalnie rzecz, biorąc fale w cyklu od 14 wzwyż określa się mianem fal beta; fale w przedziale od siedmiu do czternastu cykli to fale alfa; od czterech do siedmiu — theta, natomiast cztery i mniej to fale delta.

Gdy znajdujesz się w stanie czuwania, na przykład podczas wykonywania pracy, znajdujesz się w stanie beta, lub, posługując się terminologią metody Silvy, w stanie „świadomości zewnętrznej”. Oddając się marzeniom na jawie, tuż przed zaśnięciem lub zaraz po przebudzeniu, do momentu odzyskania pełnej świadomości nasz mózg działa w stanie alfa. Specjaliści zajmujący się metodą Silvy nazywają ten stan „stanem świadomości wewnętrznej”. Podczas snu Twój mózg działa na częstotliwości fal alfa, theta lub delta, a nie wyłącznie samych alfa, jak to się może wydawać wielu osobom. Metoda samokontroli umysłu pozwala osiągać stan alfa dzięki sile woli przy jednoczesnym zachowaniu pełnej świadomości.

Pewnie zastanawiasz się, jak to jest przebywać w tak różnych stanach umysłu?

Mózg działający w częstotliwości fal beta, czyli w stanie, gdy jesteśmy w pełni obudzeni, nie dostarcza żadnych konkretnych

odczuć. Można czuć pewność siebie lub lęk, można być zaję-
tym lub pogrążonym w słodkim lenistwie, można być zaabsor-
bowanym jakimś zajęciem lub znudzonym — tryb ten oferuje
nieskończone wprost możliwości.

Jednak na głębszych poziomach dla większości osób moż-
liwości są ograniczone. Życie nauczyło ich funkcjonowania na
poziomie beta, a nie alfa czy theta. Na tych głębszych pozio-
mach ich funkcjonowanie w mniejszym lub większym stopniu
jest ograniczone do stanu rozmarzenia, bycia na pograniczu
snu i jawy lub samego snu. Szkolenie w zakresie samokontroli
umysłu metodą Silvy stopniowo otwiera coraz szersze możliwo-
ści, które właściwie nie mają końca. Jak to ujął Harry McKnight,
dyrektor ds. samokontroli umysłu metodą Silvy: „Wymiar fal
alfa zapewnia własną, pełną gamę zdolności czuciowych, tak
jak beta”. Innymi słowy, w stanie alfa uzyskujemy możliwość
robienia innych rzeczy niż w stanie beta.

Jest to kluczowa koncepcja w metodzie samokontroli umy-
słu. Po zapoznaniu się z owymi zdolnościami czuciowymi i na-
uce ich „obsługi”, będziesz w stanie w szerszym stopniu wyko-
rzystywać swój umysł w sposób szczególny. Będziesz w stanie
funkcjonować na poziomie metapsychoicznym, gdy tylko zapra-
gniesz, w pełni wykorzystując możliwości, jakie stwarza dostęp
do Wyższej Inteligencji.

Większości osób metoda samokontroli umysłu służy do roz-
luźniania się, zwalczania bezsenności czy bólu głowy lub też do
nauki tego, co wymaga sporego zaangażowania silnej woli, na
przykład do rzucenia palenia, schudnięcia, poprawy pamięci lub
efektywnej nauki. Oto powody, dla których większość uczęszcza
na zajęcia, natomiast w efekcie zdobywają oni znacznie szersze
umiejętności.

Uczą się, że pięć zmysłów, czyli dotyk, smak, węch, słuch
i wzrok, to tylko część zmysłów, z którymi przyszli na świat.

Istnieją też inne — nazwijmy je mocami lub zmysłami. Niegdyś mówiono, że mają je tylko wybrańcy i mistycy, którzy rozwijają je przez całe życie w izolacji od świata pełnego bodźców. Celem samokontroli umysłu jest wytrenowanie naszego umysłu w taki sposób, aby moce te w sobie obudzić.

Nadine Bertin, redaktorka magazynu „Mademoiselle”, trafnie podsumowała w wydaniu z marca 1972 r., co może oznaczać takie „przebudzenie”:

„Kultura farmaceutyczna może mieć swoje leki, proszki czy shoty chwilowo zwiększające percepcję naszego umysłu. Ja stawiam na inne rozwiązanie: kurs samokontroli umysłu poszerza naszą percepcję. Uczy nas, JAK to robić. Już sama nazwa na to wskazuje, ponieważ — w przeciwieństwie do narkotyków czy hipnozy — to Ty sprawujesz kontrolę nad całym procesem. Zwiększenie percepcji, znajomość siebie i pomoc innym ludziora metodą samokontroli umysłu podlegają wyłącznie Twoim własnym ograniczeniom. WSZYSTKO jest możliwe. Nagle stwierdzasz, że to, co przydarza się innym, staje się w końcu i Twoim udziałem”.

POZNAJ JOSÉ

José Silva urodził się 11 sierpnia 1914 r. w Laredo w Teksasie w Stanach Zjednoczonych. Jego ojciec zmarł, gdy José miał 4 lata. Matka wkrótce potem ponownie wyszła za mąż, a José wraz ze starszą siostrą i młodszym bratem zamieszkali u babki. Dwa lata później musiał się zająć utrzymaniem rodziny: sprzedawał gazety, czyścił buty i podejmował się różnych dorywczych zajęć. Wieczorami patrzył, jak siostra z bratem odrabiają lekcje, i dzięki nim nauczył się czytać i pisać. Nigdy nie chodził do szkoły z wyjątkiem czasu, gdy sam uczył.

Przełomowym momentem, w którym José postanowił zmienić swe życie, była wizyta u fryzjera. Sięgnął wtedy po coś do czytania. Okazało się, że w jego ręce trafił korespondencyjny kurs naprawiania radioodbiorników. José poprosił o wypożyczenie go. Fryzjer zgodził się to zrobić, jednak za opłatą i pod warunkiem, że José napisze za niego egzamin z naprawy radioodbiorników. Co tydzień José płacił dolara fryzjerowi, zapoznawał się z materiałem, a na końcu zdał egzamin.

Wkrótce w zakładzie fryzjerskim zawisł dyplom, a na drugim końcu miasta 15-letni José zajął się naprawą radioodbiorników. W miarę upływu lat jego zakład stał się największym punktem naprawczym w okolicy, dzięki któremu był w stanie opłacić

edukację brata i siostry, odłożyć pieniądze na przyszły ożenek, a także sfinansować dwadzieścia lat badań, które doprowadziły do opracowania metody samokontroli umysłu.

Impuls do badań zupełnie przypadkiem zapewnił człowiek z wykształceniem zdobytym w sposób bardziej sumienny niż José — był to psychiatra, który podczas II wojny światowej przeprowadzał wywiad z powołanymi do jednostki łączności żołnierzami.

— Czy moczysz się w nocy? — Usłyszawszy to pytanie, José osłupiał.

— Czy jesteś kobieciarzem? — José, ojciec trojga dzieci, planujący jeszcze siedmioro potomstwa, był wręcz zbulwersowany.

„Zapewne — pomyślał — ten człowiek zna się lepiej na ludzkim umyśle niż fryzjer na radioodbiornikach. Dlaczego w takim razie zadaje tak głupie pytania?”

W tym momencie przed całkowicie zdezorientowanym José otworzył się nowy rozdział w życiu, ściśle związany z badaniami naukowymi, dzięki którym trafił do czołówki najbardziej twórczych naukowców swojej epoki, mimo że nie ukończył żadnych studiów ani kursów doszkalających. Na wczesnym etapie jego nauczycielami byli Freud, Jung i Adler.

Niemądre pytania okazały się mieć jednak drugie dno i wkrótce José dotarł do etapu, na którym był już gotowy postawić swoje własne pytanie: czy można za pomocą hipnozy „poprawić” zdolność do uczenia się, a de facto podwyższyć iloraz inteligencji? W tamtych czasach panowało przekonanie, że iloraz inteligencji jest cechą wrodzoną, ale José nie był do końca o tym przekonany.

Odpowiedź na to pytanie musiała jednak poczekać, ponieważ José zdobywał wiedzę w zakresie zaawansowanej elektroniki, aby móc pełnić funkcję instruktora w Korpusie Łączności. Po zakończeniu służby, z 200 dolarami w gotówce i zerowym sta-

nem oszczędności, musiał w pierwszej kolejności poświęcić się odbudowywaniu swojego interesu. Jednocześnie zatrudnił się na pół etatu w dwuletniej szkole policealnej w Laredo, gdzie nadzorował pracę trzech nauczycieli. Powierzono mu także zadanie utworzenia pracowni elektroniki w szkole.

Pięć lat później, gdy pojawiła się telewizja, jego punkt naprawczy doskonale prosperował, a José zdecydował się zakończyć karierę nauczycielską. Zakład naprawczy, który założył, znowu był największy w okolicy. José codziennie pracował do dwudziestej pierwszej, potem zjadał kolację, pomagał położyć dzieci spać, a gdy w domu wreszcie zapadała cisza, około trzech godzin poświęcał na naukę. W ten właśnie sposób zetknął się z hipnozą.

Zdobyta wiedza na temat hipnozy, doskonała znajomość elektroniki oraz mierne oceny dzieci w szkole z powrotem doprowadziły go do pytania, na które nie znalazł odpowiedzi wcześniej: czy poprzez trening umysłowy można poprawić zdolność uczenia się, iloraz inteligencji?

José wiedział już wtedy, że mózg generuje ładunki elektryczne, czytał o eksperymentach, które wcześniej przyczyniły się do odkrycia fal o częstotliwości alfa. Posiadał wiedzę z zakresu elektroniki i zdawał sobie sprawę z tego, że idealny obwód elektryczny to taki, który cechuje jak najniższa oporność (impedancja), ponieważ dzięki temu można w maksymalny sposób wykorzystać energię elektryczną. Czy w takim razie i mózg ludzki działałby w bardziej efektywny sposób, gdyby tak obniżyć jego impedancję? I czy w ogóle *można* ją obniżyć?

José zaczął stosować hipnozę do wyciszenia umysłów swoich dzieci, dzięki czemu odkrył coś, co dla wielu osób stanowiło paradoks: mózg ludzki działa bardziej intensywnie wtedy, gdy jest mniej aktywny. Na niższych częstotliwościach mózg odbiera i magazynuje większą ilość informacji. Największy problem stanowi utrzymanie go na tych częstotliwościach w stanie czuwania,

gdyż kojarzone są one raczej ze stanem snu na jawie czy wręcz snu, a nie z czynnym funkcjonowaniem.

Hipnoza zapewniała recepcyjność, której poszukiwał José. Recepcyjność ta jednak nie wiązała się z procesem niezależnego myślenia, umożliwiającym wysnuwanie wniosków, aby uzyskać odpowiedni poziom zrozumienia. Nie wystarczy mieć głowę nabitą zapamiętanymi faktami, konieczne są też spostrzeżenia i zrozumienie.

José wkrótce zarzucił hipnozę na rzecz eksperymentów z ćwiczeniami bazującymi na treningu umysłowym, które pozwalały wyciszyć mózg, a jednocześnie utrzymać go w bardziej czujnym stanie niż w przypadku hipnozy. Doszedł do wniosku, że to pozwoliłoby poprawić pamięć i zrozumienie i w efekcie przyczyniłoby się do podniesienia ilorazu inteligencji.

Ćwiczenia, które dały początek metodzie samokontroli umysłu, opierały się na koncentracji w stanie rozluźnienia oraz wizualizacji, co umożliwiało zejście na niższe poziomy świadomości. Okazało się to bardziej efektywnym sposobem uczenia się niż wykorzystanie fal o częstotliwości beta, a dowodziła tego znacząca i nagle poprawa ocen dzieci na przestrzeni trzech lat, gdy José pracował nad doskonaleniem wypracowanych przez siebie technik.

José w końcu dotarł zatem do pierwszego i bardzo znaczącego kamienia milowego w swoich badaniach, co potwierdzają inne badania, głównie biofeedback. Był pierwszą osobą, która udowodniła, że możemy nauczyć się funkcjonować w stanie świadomości, jaką w naszym mózgu zapewniają fale o częstotliwości alfa i theta.

Wkrótce potem nastąpił kolejny, równie zdumiewający przełom.

* * *

Pewnego wieczoru córka José weszła na swój „poziom” (posługując się terminem z metody samokontroli umysłu), a José dopytywał ją z przyswojonego materiału. W miarę udzielania przez nią odpowiedzi na zadane pytanie, José obmyślał w głowie kolejne. Wszystko działo się według rutynowego scenariusza i to odpytywanie niczym nie różniło się od wcześniejszych. Jednak nagle i zupełnie niepostrzeżenie zaszła niezwykle istotna zmiana: w pewnym momencie córka José odpowiedziała na pytanie, którego ten jeszcze nie zadał. Oraz na kolejne. I na jeszcze jedno... Innymi słowy, okazało się, że czytała ojcu w myślach!

Działo się to w 1953 r., w czasach, gdy głównie dzięki publikacjom dra J.B. Rhine’a z Duke University percepcja pozazmysłowa (ESP — ang. *extrasensory perception*) uzyskiwała status przedmiotu badań naukowych. José napisał do dra Rhine’a o tym, że uczył córkę praktykowania ESP, ale otrzymał odpowiedź, która go rozczarowała. Doktor Rhine zasugerował, że być może córka José ma zdolności parapsychologiczne. Ponieważ nie przechodziła przed szkoleniem żadnych testów w tym kierunku, nie było możliwości jednoznacznego potwierdzenia wystąpienia przypadku ESP.

W tym czasie sąsiedzi Joségo zauważyli, że jego dzieci poczyniły ogromne postępy w nauce. Na początku eksperymentów odnosili się nieufnie do prób zgłębienia przez José tego, co nieznanne i niepojęte, co być może chronione jest przez siły, z którymi lepiej nie zadzierać. Ale trudno zlekceważyć sukcesy człowieka, który pracował z własnymi dziećmi. Czy w takim razie José podjąłby się przeszkolenia także i ich dzieci?

Było to właśnie to, czego José potrzebował po otrzymaniu odpowiedzi od dra Rhine’a. Gdyby to, co osiągnął z jednym dzieckiem, dałoby się powtórzyć także z innymi, miałby na koncie powtarzalne doświadczenia, stanowiące podstawę metody naukowej.

Przez kolejną dekadę José przeszkolił 39 dzieci z Laredo, osiągając jeszcze lepsze rezultaty, ponieważ z każdym następnym dzieckiem stopniowo doskonalił technikę pracy. W ten sposób José miał na koncie kolejne bezprecedensowe osiągnięcie: opracował pierwszą w historii metodę szkolenia w ESP oraz odniósł 39 powtarzalnych sukcesów dowodzących tego, że metoda ta działała. Nadszedł czas na jej doskonalenie.

W ciągu następnych trzech lat José pracował nad przebiegiem szkolenia, które obecnie przebiega standardowo, trwa od 40 do 48 godzin i jest równie skuteczne w przypadku dzieci, jak i dorosłych. Jak dotąd zostało to potwierdzone w ramach pół miliona „eksperymentów” — miara powtarzalności, jakiej żaden naukowiec posiadający otwarty umysł nie może zlekceważyć.

Te wieloletnie badania zostały sfinansowane ze środków zarobionych przez rozwijający się zakład naprawy radioodbiorników Joségo. Dla badań o tak niezwyklej tematyce nie były dostępne żadne granty uniwersyteckie, fundacyjne ani rządowe. Dziś firma zajmująca się pracami nad samokontrolą umysłu to świetnie prosperujący rodzinny biznes, osiągający zyski, które w dużej mierze są przeznaczane na dalsze badania oraz finansowanie jego rozwoju. We wszystkich pięćdziesięciu stanach USA oraz w 34 krajach na całym świecie znaleźć można wykładowców samokontroli umysłu metodą Silvy.

Mimo tak wielu sukcesów na koncie José nie jest jednak celebrytą, guru ani przywódcą duchowym z rzeszą wyznawców czy „apostołów”. Jest on całkiem zwyczajną osobą, która mówi z miękkim, prawie niesłyszalnym meksykańskim akcentem, solidnie zbudowanym, przysadzystym mężczyzną o miłej twarzy, którą często rozjaśnia uśmiech.

Każdy, kto pyta José o to, co znaczy dla niego sukces, może spodziewać się licznych opowieści o tym, jak jego metoda pomogła innym. Oto kilka przykładów.

Pewna kobieta napisała do bostońskiego dziennika „Herald American”, błagając o pomoc dla męża, który często cierpiał na ciężkie, migrenowe bóle głowy. Gazeta wydrukowała jej list, a następnego dnia list od innej osoby również błagającej o podpowiedź, jak radzić sobie z tak utrudniającym życie schorzeniem.

Listy te przeczytała pewna lekarka, która napisała, że z migrenami zмага się całe życie. Odbyla jednak kurs samokontroli umysłu i od czasu jego ukończenia nie miała ani jednej migreny. „Wierzcie lub nie, ale na kolejnym, otwierającym kurs wykładzie zaroilo się od tłumów, ogromnych tłumów”.

Inny lekarz, znany psychiatra, zaleca swym pacjentom odbycie kursu samokontroli umysłu metodą Silvy, ponieważ dzięki temu będą w stanie osiągnąć wyniki, które w normalnym trybie uzyskaliby dopiero po dwóch latach terapii.

W zajmującej się marketingiem firmie, prowadzonej w formie spółdzielni, pracują absolwenci kursu samokontroli umysłu, którzy bazują na tym, czego się nauczyli podczas zajęć, w celu opracowywania nowych produktów i sposobów na ich sprzedaż. Przez trzy lata firmie udało się wprowadzić 18 produktów na rynek.

Pracownik agencji reklamowej zwykle potrzebował około dwóch miesięcy na opracowanie kampanii reklamowej dla nowych klientów — przeciętnie tyle czasu zajmuje to agencjom reklamowym. Po odbyciu kursu samokontroli umysłu metodą Silvy, zarys koncepcji pojawia się w jego głowie już po 20 minutach, a reszta prac zajmuje nie więcej niż dwa tygodnie.

Czternastu zawodników baseballowej drużyny Chicago White Sox odbyło kurs samokontroli umysłu. Dzięki temu indywidualne wyniki każdego z nich się poprawiły, w większości przypadków wręcz spektakularnie.

Pewien mąż zaproponował swej otyłej żonie udział w kursie samokontroli umysłu, ponieważ na żadnej z diet, jakie stosowa-

ła, nie uzyskala wymarzonych efektów. Kobieta zgodziła się pod warunkiem, że oboje zapiszą się na kurs. Ona w ciągu 6 tygodni schudła 10 kg, a on rzucił palenie.

Pewien profesor farmacji stosował techniki zaczerpnięte z metody samokontroli umysłu w swej pracy ze studentami. „Ich oceny ze wszystkich przedmiotów znacznie się poprawiły, choć uczyli się mniej; są też bardziej zrelaksowani. Każdy z nich już wie, w jaki sposób korzystać z wyobraźni. Dbam o to, aby moi studenci robili to częściej. Pokazuję im, że wyobraźnia jest słusznym narzędziem oraz że w wyobraźni zawiera się pewna rzeczywistość, z której mogą czynić użytek”.

José wprowadzie się uśmiecha, ilekroć słyszy podziękowanie: „José, zmieniłeś moje życie!”, ale jego uśmiech nieco słabnie, gdy odpowiada: „Nie, to nie ja zmieniłem Twoje życie. To *ty sam* je zmieniłeś za pomocą swojego umysłu”.

Począwszy od następnego rozdziału, José sam pokaże Ci, jak korzystać z potęgi umysłu, by zmienić swoje życie.

JAK MEDITOWAĆ?

Uwaga: Ten rozdział, jak i kolejne rozdziały autorstwa José Silvy aż do rozdziału 16., mogą okazać się najważniejszymi rozdziałami, jakie kiedykolwiek przeczytałeś. José nauczy Cię podstawowych elementów ze swojego kursu samokontroli umysłu metodą Silvy. Aby czerpać maksymalne korzyści z ich lektury, zapoznaj się z ich treścią zgodnie z zaleceniami, które znajdziesz we „Wstępie”.

Pomogę Ci nauczyć się medytacji. Gdy już opanujesz tę umiejętność, będziesz umiał osiągać taki stan umysłu, który pozwala Twojej wyobraźni działać bez ograniczeń po to, by rozwiązywać problemy. Teraz jednak skupimy się wyłącznie na medytacji, a rozwiązywanie problemów zostawimy na później.

Ponieważ nauka odbywać się będzie bez udziału doświadczonego przewodnika, skorzystam z nieco innej, wolniejszej metody w porównaniu z tą, którą stosujemy na zajęciach samokontroli umysłu. Gwarantuję, że nie sprawi Ci żadnego kłopotu.

Jeśli postanowisz zatrzymać się na etapie medytacji, i tak będziesz rozwiązywać problemy. Podczas medytacji dzieje się coś cudownego, a piękno, jakie odnajdziesz, ma wyciszającą moc. Im więcej medytujesz, tym bardziej zagłębiasz się w siebie,

tym silniejszy kontakt nawiązujesz z poczuciem wewnętrznego spokoju, którego nic w Twoim życiu nie będzie w stanie zburzyć.

Korzyści płynące z medytacji będą dotyczyć także Twojego ciała. Najpierw odkryjesz, że w trakcie sesji znikają troski i poczucie winy. Jedną ze wspanialszych rzeczy w medytacji na poziomie alfa polega na tym, że *musisz* najpierw rozstać się z poczuciem winy i gniewu. Jeśli te uczucia nadal będą Cię osaczać, zwyczajnie opuścisz poziom alfa. W miarę upływu czasu rozłąka z nimi będzie trwać coraz dłużej, aż w końcu któregoś dnia uwolnisz się od nich raz na zawsze, co oznacza, że taki rodzaj działania naszego umysłu, który sprawia, iż choruje ciało, zostanie zneutralizowany. Ciało zostało tak zaprojektowane, aby było zdrowe. Zostało wyposażone we wbudowane mechanizmy uzdrawiające, ale ich funkcjonowanie blokuje nasz niewytrenowany do samokontroli umysł. Medytacja to pierwszy krok w samokontroli umysłu, który pozwoli wyzwolić samouzdrawiającą moc naszego ciała poprzez oddanie energii, którą zmarnowaliśmy na napięcie¹.

Oto wskazówki, jak osiągnąć stan alfa, czyli poziom medytacyjny naszego umysłu.

Gdy obudzisz się rano, w razie konieczności skorzystaj z łazienki i wróć do łóżka. Nastaw budzik na kwadrans później na wszelki wypadek, gdybyś w trakcie wykonywania ćwiczenia zasnął/zasnęła. Zamknij oczy i „skieruj” wzrok ku górze pod kątem mniej więcej 20 stopni. Z nie do końca jeszcze znanych powodów ta pozycja gałek ocznych daje mózgowi impuls do działania w trybie alfa.

Następnie powoli, robiąc mniej więcej dwusekundowe przerwy, zacznij odliczać od 100 do zera. W miarę liczenia staraj się skupiać na tej czynności — w ten sposób po raz pierwszy osiągniesz poziom alfa.

1 W dalszych rozdziałach poznasz konkretne przykłady.

Podczas zajęć samokontroli umysłu kursanci bardzo różnie reagują na pierwsze doświadczenie tego typu — stwierdzają: „To było piękne!” albo wręcz: „Nic nie poczułem”. Nie chodzi o to, co się z nimi zdarzyło, ale przede wszystkim o to, czy rozpoznają taki stan umysłu. Jest on mniej lub bardziej znajomy dla każdego z nas. Skąd? Każdego dnia, budząc się rano, jeszcze przez chwilę trwamy w stanie alfa. Przejście z theta, stanu snu, do stanu beta, czyli stanu czuwania, wymaga przejścia przez stan alfa, i częstokroć przebywamy w nim jeszcze podczas niektórych porannych zajęć.

Jeśli czujesz, że podczas pierwszego ćwiczenia nic takiego się nie wydarzyło, oznacza to, że już wcześniej bywałeś w stanie alfa, nie będąc tego świadomym. Po prostu zrelaksuj się, niczego nie kwestionuj i kontynuuj ćwiczenia.

Nawet mimo udanego wejścia w stan alfa za pierwszym razem podczas koncentracji, aby przejść na niższe poziomy stanu alfa, a następnie w stan theta, niezbędna jest praktyka trwająca siedem tygodni. Stosuj metodę z odliczaniem od stu wstecz przez dziesięć poranków. Następnie odliczaj od pięćdziesięciu do zera, potem od dwudziestu pięciu, następnie od dziesięciu i wreszcie od pięciu do zera, przy czym każdy etap powinien trwać przez 10 poranków.

Począwszy od wejścia w stan alfa po raz pierwszy, stosuj tylko jedną metodę na wyjście z niego. W ten sposób będziesz lepiej panować nad wyjściem z tego stanu w sposób nieoczekiwany.

Metoda, której używamy podczas naszych szkoleń, polega na powtarzaniu w myślach: *Wyjdę powoli, odliczając od jednego do pięciu, będę w pełni obudzony i będę miał lepsze samopoczucie niż wcześniej. Raz — dwa — przygotowuję się do otwarcia oczu; trzy — otwieram oczy; cztery — pięć — oczy otwarte, jestem w pełni obudzony, czuję się lepiej niż wcześniej.*

W ten sposób zyskasz dwa podstawowe mechanizmy: jeden na wejście na poziom, a drugi na wyjście z niego. Jeśli

którykolwiek z nich zmienisz, będziesz musiał nauczyć się korzystać z jego nowej wersji dokładnie w taki sposób, w jaki uczyleś się korzystać z pierwszej. Jest to więc strata czasu i energii.

Wraz z opanowaniem umiejętności wchodzenia rano na poziom alfa metodą odliczania od pięciu do zera, będziesz gotowy do wchodzenia na swój poziom o dowolnej porze dnia. Zarezerwuj sobie na to od dziesięciu do piętnastu minut. Jako że będziesz wchodzić na swój poziom ze stanu beta, a nie z lekkiego poziomu alfa, wymaga to pewnych ćwiczeń.

Usiądź w wygodnym krześle lub na łóżku. Stopy trzymaj na podłodze. Ręce miej rozluźnione na udach. Jeśli wolisz, możesz siedzieć po turecku, w pozycji lotosu. Głowę trzymaj prosto, nie pochylaj jej. Koncentruj się po kolei na poszczególnych częściach ciała i staraj się świadomie je rozluźniać. Zacznij od lewej stopy, potem przejdź do lewej nogi, następnie do prawej stopy itd., aż dotrzesz do gardła, twarzy, oczu i wreszcie do czaszki. Za pierwszym razem odczujesz zaskoczenie tym, jak napięte było całe twoje ciało.

A teraz skieruj wzrok w dowolny punkt znajdujący mniej więcej pod kątem 45 stopni ponad poziomem wzroku — na suficie lub na przeciwległej na ścianie. Wpatruj się w niego tak długo, aż poczujesz, jak ciężą Ci powieki i wtedy zamknij oczy. Zacznij odliczanie od pięćdziesięciu do zera. Powtarzaj to ćwiczenie przez dziesięć dni, następnie skróć odliczanie od dziesięciu do zera przez kolejne 10 dni, a potem od pięciu do zera. Ponieważ nie będziesz już ograniczony do pory porannej, wypracuj sobie nawyk medytacji dwa lub trzy razy dziennie w ramach sesji trwających mniej więcej kwadrans.

Co dalej po wejściu na swój poziom? O czym będziesz myśleć?

Już od samego początku, od pierwszej chwili po osiągnięciu stanu medytacyjnego, ćwicz wizualizacje. To najważniejsza rzecz w samokontroli umysłu. Im lepiej opanujesz sztukę wizualizacji,

tym intensywniejsze będą Twoje doświadczenia z samokontrolą umysłu.

Pierwszym krokiem jest stworzenie narzędzia do wizualizacji: ekranu umysłowego czy też ekranu wyobraźni. Powinien on przypominać ogromny ekran kinowy, ale nie powinien całkowicie wypełniać wizji. Wyobraź sobie go nie bezpośrednio przed powiekami, ale w odległości mniej więcej dwóch metrów przed sobą. Na tym ekranie będziesz wizualizować sobie wszystko to, na czym będziesz się koncentrować. Z czasem nauczysz się wykorzystywać go również na inne sposoby.

Po stworzeniu obrazu ekranu w myślach zwizualizuj na nim coś prostego i znajomego, na przykład pomarańczę czy jabłko. Za każdym razem, gdy wejdiesz na swój poziom, miej przed oczami jeden obraz; następnym razem możesz go zmienić. Skup się, aby stawał się coraz bardziej realistyczny — trójwymiarowy, barwny, wraz ze wszystkimi szczegółami. Staraj się nie myśleć o niczym innym.

Mówi się, że umysł jest jak pijana małpa — krąży na chybił trafił od jednej rzeczy do drugiej. Zaskakujące jest to, jak niewielką kontrolę mamy nad swymi umysłami, mimo że na ogół wykonują dla nas kawał dobrej roboty. Czasem bywa, że działają niejako trochę za naszymi plecami, zdradziecko tworząc bóle głowy, wysypki, a na końcu nawet i wrzody. Ludzki mózg jest zbyt potężnym, o wiele za potężnym narzędziem, aby pozostać go bez kontroli. Gdy już nauczymy się korzystać z umysłu w celu wyszkolenia go, będzie w stanie robić dla nas zadziwiające rzeczy, jak sami się przekonacie.

Zanim jednak dojdiesz do tego etapu, zdobądź się na cierpliwe wykonywanie tego prostego ćwiczenia. Za pomocą siły umysłu trenuj swój mózg do wchodzenia w stan alfa i zajmowania się jedynie tworzeniem prostego obrazu, który z czasem będzie stawać się coraz bardziej wyrazisty. Na początku, gdy

zadanie to utrudniają pojawiające się myśli, daj sobie więcej czasu. Powoli pozwól im zniknąć i wróć do jednego przedmiotu, który wizualizujesz. Odczuwana irytacja lub napięcie spowodują natychmiastowe wyjście ze stanu alfa.

Na tym właśnie polega praktykowana na całym świecie medytacja. Jeśli będziesz w stanie skupić się wyłącznie na praktyce medytacji, doświadczysz tego, co William Wordsworth określił jako „dający szczęście bezruch umysłu”, a także głębszego i trwającego dłużej wewnętrznego spokoju. W miarę docierania do coraz głębszych poziomów umysłu stanie się to ekscytującym doświadczeniem, które z czasem będziesz brał za pewnik, a ekscytacja minie. Na tym etapie wiele osób rezygnuje, zapominając o tym, że nie chodzi o wyprawę jako taką, lecz o to, że jest to pierwszy krok do tego, co może się okazać wstępem do najważniejszej podróży, jaką kiedykolwiek odbędzie.

MEDYTACJA DYNAMICZNA

Opisana w poprzednim rozdziale medytacja bierna (której, mam nadzieję, doświadczysz) może być praktykowana na różne sposoby. Zamiast koncentrować się na obrazie, możesz skupiać uwagę na dźwięku, na przykład „ommm”, „raz” lub „amen”, które to słowa i sylaby można wypowiadać na głos lub w myślach, lub też na swoim oddechu. Możesz skupiać się na punktach energetycznych swojego ciała albo na rytmie perkusji i na tańcu, możesz słuchać dźwięcznych pieśni gregoriańskich, jednocześnie oglądając znane Ci obrzędy religijne. Wszystkie te metody oraz ich kombinacje wprowadzą Cię w stan wyciszenia i medytacji.

Ja do osiągnięcia tego celu preferuję odliczanie wstecz, ponieważ początkowo wymaga to pewnej koncentracji, a koncentracja to klucz do sukcesu. Po kilkukrotnym osiągnięciu poziomu alfa za pomocą tej metody będzie Ci się ona kojarzyła z osiągniętym rezultatem i cały proces stanie się bardziej automatyczny.

Każdy pomyślnie osiągnięty efekt w samokontroli umysłu staje się czymś, co określamy mianem „punktu odniesienia” — wracamy do danego doświadczenia w sposób świadomy lub podświadomy, powtarzamy je i z tego punktu działamy dalej.

Po osiągnięciu stanu medytacyjnego nie wystarczy pozostanie w nim i czekanie, aby coś się wydarzyło. Stan ten wprawdzie

jest piękny i wyciszający, sprzyja też naszemu zdrowiu, ale są to bardzo skromne osiągnięcia w porównaniu z różnymi możliwościami, jakie stwarza. Wyjdź poza poziom medytacji dynamicznej i wyszkol swój umysł w zakresie zorganizowanych, dynamicznych aktywności, do jakich, moim zdaniem, został stworzony, a efekty Cię zadziwią.

Wspominam o tym teraz, ponieważ jest to idealny moment na to, aby wyjść poza technikę medytacji biernej, o której czytałeś, i nauczyć się wykorzystywać medytację w sposób dynamiczny do rozwiązywania problemów. Przekonasz się, dlaczego tak istotne jest proste ćwiczenie polegające na wizualizacji jabłka lub innego wybranego obrazu na ekranie wyobraźni.

Zatem zanim wejdiesz na swój poziom, pomyśl o czymś przyjemnym — może być to jakaś błaha rzecz, która miała miejsce wczoraj lub dziś. Dokonaj krótkiego przeglądu w myślach, a następnie przejdź na swój poziom, po czym zanurzając się w nim głębiej, „wyświetl” to zdarzenie na swym ekranie umysłowym. Jakie towarzyszyły mu obrazy, zapachy, dźwięki, jakie odczucia się z nim wiązały? Skup się na wszystkich szczegółach. Będziesz zaskoczony różnicą pomiędzy tym, jak wygląda to wspomnienie ze stanu beta, a w jaki sposób zostało zapamiętane w stanie alfa. To niemal tak wielka różnica, jak pomiędzy słowem „pływanie” a rzeczywistym doświadczeniem tej czynności.

Dlaczego to doświadczenie jest cenne? Po pierwsze stanowi „trampolinę” — etap przejściowy do czegoś większego, a po drugie samo w sobie jest użyteczne. Oto, jak możesz je wykorzystać.

Pomyśl, o czymś, co nie zostało zagubione, ale wymaga odzyskania — na przykład o kluczach. Czy leżą na komodzie, a może masz je w kieszeni lub w samochodzie? Jeśli nie jesteś pewien, wejdź na swój poziom, cofnij się myślami do momentu, w którym ostatni raz miałeś je w ręku, i przeżyj tę chwilę

na nowo. A teraz przenieś się w czasie w przód, aby móc je zlokalizować, pod warunkiem, że są tam, gdzie je zostawiłeś (jeśli zostały zabrane przez kogoś innego, to jest to innego rodzaju problem do rozwiązania, który wymaga o wiele bardziej zaawansowanych technik).

Wyobraź sobie studenta, który przypomina sobie, że jego wykładowca wspominał o egzaminie zaplanowanym na najbliższą środę... Hmm, a może na następną? Wątpliwość tę będzie mógł rozstrzygnąć w stanie alfa.

Tego rodzaju typowe, codzienne problemy można rozwiązywać za pomocą techniki medytacji dynamicznej.

A teraz czas na duży krok naprzód. Będziemy łączyć realne zdarzenie z takim, które sobie wyobrażamy i którego pragniemy. Przekonamy się, co się stanie w przypadku tego wyobrazonego. Jeśli będziesz przestrzegać kilku bardzo prostych zasad, wyobrażenie stanie się rzeczywistością.

* * *

Zasada nr 1: Musisz *pragnąć*, by to zdarzenie miało miejsce. „Pierwsza osoba, którą zobaczę jutro na ulicy, będzie wydmuchiwała nos” — jest to tak bezużyteczny projekt do ćwiczeń, że Twój umysł nie zechce się go podjąć i najprawdopodobniej nie ma szansy się zdarzyć. Szef będzie miłszy, klient będzie bardziej nastawiony na to, co chcesz mu sprzedać, odczujesz satysfakcję po wykonaniu zadania, które na ogół oceniasz jako nieprzyjemne — oto perspektywy, których możemy w uzasadniony sposób pragnąć.

Zasada nr 2: Musisz *wierzyć* w to, że zdarzenie to nastąpi. Jeśli Twój klient ma nadmiar towarów, które sprzedajesz, nie da się żadną miarą uwierzyć, że będzie skłonny je od Ciebie kupić. A jeśli nie jesteś w stanie uwierzyć, że zdarzenie to ma realne szanse wystąpienia, Twój umysł nie będzie współpracował.

Zasada nr 3: Musisz *oczekiwać*, iż zdarzenie to nastąpi. To delikatna zasada. Pierwsze dwie zasady są bierne i proste, natomiast zasada nr 3 wprowadza do procesu pewną dynamikę. Można pragnąć, aby coś się zdarzyło, wierzyć, że może się tak stać, a mimo to nadal nie oczekiwać, że tak się stanie. Chciałbyś, aby szef jutro był miłszy, wiesz, że potrafi taki być, ale mimo to nie oczekujesz tego. I właśnie tutaj otwiera się pole do popisu dla metody samokontroli umysłu i efektywnej wizualizacji, o czym się przekonasz za moment.

Zasada nr 4: *Nie możesz tworzyć problemów.* Nie dlatego, że Ci „nie wolno”, ale dlatego, że zwyczajnie nie da się tego zrobić. Jest to podstawowa i nadrzędna zasada. „Czy nie byłoby wspaniale, gdybym mógł sprawić, aby mój szef skompromitował się do tego stopnia, że zostanie zwolniony, a ja zajmę jego stanowisko?” Gdy działasz dynamicznie w fazie alfa, jesteś w kontakcie z Wyższą Inteligencją i z tej perspektywy to wcale nie byłoby nic wspaniałego. Możesz sprawić, że szef popełni błąd i zostanie zwolniony, ale wówczas będziesz działać wyłącznie na własną rękę i jedynie w stanie beta. W fazie alfa szanse na takie działanie są zerowe.

Jeśli na poziomie medytacyjnym będziesz próbował się dostroić do jakiegoś rodzaju inteligencji, której zadaniem jest ułatwić jakieś nieczne działania, będzie to równie bezowocne, jak próby nastrojenia radia na częstotliwość stacji, która nie istnieje.

Na tym etapie nieraz byłem podejrzewany o „efekt Pollyanny”. Tysiące osób uśmiechało się z pobłażaniem, słuchając, jak mówię o tym, że nie ma możliwości, aby w stanie alfa działać na czyjąś szkodę, dopóki same się o tym nie przekonały. Na tym świecie jest mnóstwo zła, a my, ludzie, odpowiadamy za popełnianie go w stopniu większym, niż powinniśmy. Te działania mają jednak miejsce nie w stanie alfa ani theta i prawdopodob-

nie nie w delta, lecz w beta. Potwierdzają to przeprowadzone przeze mnie badania.

Nigdy nie zalecam działań, które w efekcie prowadzą do marnowania czasu, ale jeśli już koniecznie musisz się przekonać o tym na własnej skórze, wejdź na swój poziom i spróbuj sprawić, aby kogoś rozbolała głowa. Jeśli zwizualizujesz sobie to „zdarzenie” w sposób wystarczająco wyrazisty, aby w ogóle móc coś osiągnąć, to możesz spodziewać się następujących rezultatów: głowa rozboli nie Twoją ofiarę, ale Ciebie i/lub opuścisz stan alfa.

Nie jest to zapewne całkowicie wyczerpująca odpowiedź na wszystkie Twoje pytania na temat potencjału naszego umysłu pod względem dobra i zła. Wrócimy jeszcze do tego tematu. Teraz jednak wybierz sobie zdarzenie, które stanowi potrzebne Ci rozwiązanie problemu, w stosunku do którego jesteś w stanie uwierzyć, iż jest wykonalne, i którego nauczysz się oczekiwać za pomocą poniższego ćwiczenia.

Oto, co zrobić.

Wybierz realny problem, który nie ma jeszcze rozwiązania. Na przykład: Twój szef ostatnio był w złym humorze. Oto trzy kroki, jakie należy wykonać po osiągnięciu stanu alfa.

Krok nr 1: Na swym ekranie umysłowym odtwórz z pełną dokładnością ostatnie zdarzenie, które wiązało się z tym problemem. Podoświadczaj go ponownie przez chwilę.

Krok nr 2: Delikatnie przesun wizualizowaną przez siebie scenkę na prawo. Wyświetl na ekranie kolejną scenę, jaka zdarzy się jutro. W tej scenie wszyscy pracownicy otaczający szefa są radośni, a szef słucha pomyślnych wieści. Ewidentnie jest teraz w lepszym nastroju. Jeśli znasz źródło problemu, zwizualizuj sobie odpowiednie rozwiązanie. Wizualizacja rozwiązania powinna być tak wyraźna, jak wizualizacja problemu.

Krok nr 3: A teraz po raz kolejny przesun tę scenkę na prawo, zastępując ją inną scenką po lewej stronie: szef jest teraz bardzo

zadowolony, najbardziej, jak to tylko możliwe. Doświadczaj tego obrazu tak wyraziście, jakby był całkowicie realny. Pobądź z nim przez chwilę, doświadcz go w całości.

* * *

Po policzeniu do pięciu obudzisz się, czując się o wiele lepiej niż przed rozpoczęciem ćwiczenia. Będiesz całkowicie przytomny, a Twoje samopoczucie będzie o wiele lepsze niż wcześniej. Możesz być pewien, że w ten sposób uruchomiłeś siły, które będą działać w kierunku doprowadzenia do wystąpienia zdarzenia, którego pragniesz.

Czy są one w stanie zadziałać nieodmiennie, za każdym razem i bez żadnych przeszkód?

Nie.

Ale oto, co Cię czeka, jeśli wykażesz się wytrwałością: zadziała jedna z najwcześniej praktykowanych medytacji związanych z rozwiązywaniem problemów. Gdy tak się stanie, kto będzie mógł stwierdzić, że to nie przypadek? W końcu wybrane przez Ciebie wydarzenie musiało być dostatecznie prawdopodobne, byś mógł uwierzyć, że się ziści. Potem zadziała po raz drugi. I trzeci... Takie „przypadki” zaczną się mnożyć. Przerwij swoje działania z samokontrolą umysłu, a tych przypadków zaczniesz ubywać, wróc do nich, a liczba takich przypadkowych zdarzeń znowu zaczniesz wzrastać.

W miarę jak Twoje umiejętności będą się stopniowo rozwijać, zauważysz, że będziesz w stanie uwierzyć i oczekiwać zdarzeń coraz mniej prawdopodobnych. Wraz z czasem i praktyką osiągnięte rezultaty będą coraz bardziej zaskakujące.

Pracując nad wybranym problemem, zacznij od krótkiego przeżycia jeszcze raz swoich najbardziej pomyślnych wcześniejszych doświadczeń. Jeśli odniesiesz większy sukces, przestań wspominać poprzedni, a wykorzystaj ten nowy jako punkt

odniesienia. W ten sposób będziesz stawać się „lepszy i lepszy” — jest to zwrot, który jest wyjątkowo bogaty znaczeniowo dla wszystkich osób praktykujących i wykładających samokontrolę umysłu.

Tim Masters, dorabiający sobie jako taksówkarz student z Fort Lee w stanie New Jersey, wykorzystuje czas pomiędzy kursami na medytację. Gdy ruch w interesie maleje, Tim na swoim ekranie umysłowym „obrazuje” rozwiązanie: wizualizuje sobie podróżnego, taszczącego ze sobą walizki, który chciałby dotrzeć na lotnisko im. Johna F. Kennedy’ego. „Pierwsze kilka prób było bezowocnych... Nic się nie działo. Aż nagle — udało się! Mężczyzna z walizkami, który wybierał się na lotnisko im. Kennedy’ego. Następnym razem, gdy zwizualizowałem sobie tego mężczyznę na moim ekranie umysłowym, pojawiło się we mnie takie odczucie, że wszystko jest w jak najlepszym porządku, po czym pojawił się kolejny klient, który potrzebował taksówki na lotnisko Kennedy’ego. To działa! To jak dobra passa, która nie mija!”

* * *

Zanim przejdziemy do dalszych ćwiczeń i technik, pozwolę sobie na pewną uwagę dotyczącą czegoś, nad czym pewnie się zastanawiasz: czemu ma służyć przesuwanie scen od lewej do prawej na naszych ekranach umysłowych? Przyjmuję to pytanie do wiadomości już teraz, ale odpowiedzią na nie zajmę się bardziej szczegółowo później.

Z moich doświadczeń wynika, że na głębszych poziomach świadomości nasze umysły doświadczają przepływu czasu od strony lewej do prawej. Inaczej mówiąc, przyszłość jest postrzegana po lewej, a przeszłość po prawej stronie. Miałbym ogromną ochotę zagłębić się w ten temat teraz, ale zanim to zrobię, w pierwszej kolejności muszę się zająć kilkoma innymi rzeczami.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

ODKRYJ METODĘ SAMOPOMOCY I MEDITACJI, KTÓRA ZMIENI TWOJE ŻYCIE: NA ZAWSZE, NA LEPSZE!

Meksykanin José Silva poświęcił kilkadziesiąt lat życia, aby zbadać granice możliwości umysłu człowieka. W wyniku tych badań powstał trwający niespełna 50 godzin kurs, podczas którego każdy uczestnik mógł się nauczyć panowania nad pamięcią, kontrolowania bólu czy przyspieszania leczenia. Metoda Silvy ułatwia też zmianę nawyków, jest świetnym sposobem wyostrzenia szóstego zmysłu i rozwijania intuicji. Silva uczył więc, jak żyć szczęśliwiej, efektywniej i spokojniej — tu i teraz.

W tej książce znajdziesz proste i dobrze wyjaśnione ćwiczenia, dzięki którym nauczysz się sztuki medytacji i wizualizacji. Pomogą Ci one zminimalizować stres i walczyć z niepożądanymi nawykami. Szybko dostrzeżesz u siebie większą pewność siebie, kreatywność i lepszą koncentrację uwagi. Przekonasz się też, że możesz kontrolować sny i osiągać większą satysfakcję w relacjach. Co ważniejsze: nieopstrzeżenie dotrzesz do ostatniego etapu, na którym będziesz rutynowo robić to, co większości ludzi wydaje się niewykonalne! Poza ćwiczeniami i wskazówkami, które raz na zawsze zmienią Twoje życie, poznasz też fascynujące studia przypadku i odkryjesz niezwykle możliwości własnego umysłu.

*Gdy ludzie uczą się funkcjonować umysłowo
na tym głębszym poziomie, stają się bardziej kreatywni.*

DR CLANCY D. MCKENZIE

DYREKTOR PHILADELPHIA PSYCHIATRIC CONSULTING SERVICE

OSOBOWOŚĆ ODNOWA



sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowości>

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-8322-645-3



9 788383 226453

cena: 59,00 zł