

HOSE SILVA
i Filip Mil

**SILVA METOD
KONTROLE
UMA**

- šesto izdanje -

SILVA METOD
Beograd, 1995.

UVOD

Sada se upuštate u životnu pustolovinu koja vas može najviše preobraziti. Svaki rezultat koji postignete promeniće vaš pogled na vas i na svet u kome ste rođeni. S vašim novim moćima doći će i odgovornost da ih upotrebljavate "za dobrobit čovečanstva" - izraz Kontrole uma. Na drugi način ih ne možete upotrebiti, što ćete uskoro videti.

Planer zadužen za zapadni deo grada zatvorio je vrata svoje kancelarije ostavivši za stolom sekretaricu samu i zabrinutu. Crteži za predloženi šoping centar su nestali, a sastanak sa gradskim funkcionerima zakazan je za kraj iste nedelje. Posao se gubio i za manje stvari, ali planera kao da nije doticalo ono što bi kod drugih šefova izazvalo oluju besa prema sekretarici.

Seo je za svoj sto. Ubrzo je zatvorio oči i potpuno se smirio. Svako bi pomislio kako nastoji da se pribere pre nego što se suoči s propašću.

Deset minuta kasnije otvorio je oči, polako ustao i otišao do svoje sekretarice. "Mislim da sam ih našao", mirno je rekao. "Pogledajmo moj račun troškova za prošli četvrtak kada sam bio u Hartfordu. U kom sam restoranu večerao?"

Telefonom je pozvao taj restoran. Crteži su bili tamo.

Gradski planer bio je obučen u Silva metodi Kontrole uma uz čiju pomoć je u sebi mogao da probudi ono što su za većinu neupotrebljene sposobnosti uma. Jedna od stvari koje je naučio bila je kako da povрати sećanja koja su se sakrila tamo gde ih neobučeni um ne može pronaći.

Ove probuđene sposobnosti čine čuda za više od 500.000¹ muškaraca i žena koji su pohađali kurs.

Šta je zapravo gradski planer radio dok je mirno sedeo deset minuta? Suštinu otkrivamo u izveštaju drugog diplomiranog polaznika Kontrole uma:

"Juče sam imao neverovatno iskustvo na Bermudima. Za dva sata trebalo je da stignem na avion za Njujork, a nigde nisam mogao da nađem svoju avionsku kartu. Skoro čitav sat smo nas troje pretraživali apartman u kome sam odseo. Gledali smo ispod tepiha, iza frižidera - svuda. Čak sam tri puta raspakivao i ponovo pakovao svoj kofer, ali kartu nisam našao. Konačno sam odlučio da nađem neki miran kutak i uđem u svoj nivo. Samo što sam se našao u njemu, mogao sam da vidim avionsku kartu jasno kao da sam je stvarno gledao. Sudeći po onome što sam mogao videti na svom "nivou", nalazila se na dnu plakara gurnuta među knjige gde se jedva mogla spaziti. Pojurio sam prema plakaru i karta je bila tamo, kao što sam i zamislio."

¹ Ovaj podatak potiče iz 1977. godine. Danas se sa sigurnošću može reći da je taj broj veći od 9 miliona.

Ovo zvuči neverovatno onima koji nisu vežbali Kontrolu uma, ali kada dođete do svih ovih poglavlja Hosea Silve, utemeljivača Kontrole uma, saznaćete o još čudesnijim moćima vašeg uma. Možda najviše od svega zapanjuje kako lako i brzo možete da učite.

Gospodin Silva je veći deo svog zrelog doba posvetio istraživanju čemu se sve može podučiti naš um. Ishod je kurs od 40 do 48 sati koji može da obuči svakoga da se seti onoga što izgleda zaboravljeno, da obuzda bol, da ubrza isceljivanje, da se oslobodi neželjenih navika, da aktivira intuiciju tako da šesto čulo postane stvaralački deo svakodnevnog života kojim se rešavaju problemi. Uz sve ovo stičemo vedar unutrašnji mir i spokojan optimizam zasnovan na dokazu iz prve ruke da svojim životom upravljamo više nego što smo to ikada zamišljali da možemo.

Sada, prvi put putem pisane reči, možete naučiti da ono što se uči na kursu sprovedete u praksi.

Gospodin Silva je slobodno pozajmljivao i od istočnih i od zapadnih učenja, ali krajnji proizvod je u suštini američki. Kurs je, kao i njegov osnivač, potpuno praktičan. Sve čemu vas uči zamišljeno je tako da vam pomogne da živite radosnije i delotvornije, ovde i sada.

Dok napredujete od vežbanja do vežbanja u poglavljima gospodina Silve, nizaćete uspeh za uspehom čime ćete ojačati svoje samopouzdanje i bićete spremni za dostignuća koja, pod pretpostavkom da niste upoznati sa Kontrolom uma, sada smatrate nemogućim. Ali, postoji naučni dokaz da je vaš um sposoban za čuda. Osim toga, tu su i uspešna iskustva više od pola miliona ljudi čije je živote izmenila Kontrola uma.

Zamislite da upotrebljavate um da biste popravili svoj vid. "Dok sam pohađala prvi kurs Silva metoda Kontrole uma, počela sam da primećujem da mi se vid menja - postaje bolji. Pre toga, nosila sam naočare u detinjstvu tokom deset godina (dok nisam diplomirala) a onda sam ponovo počela da ih nosim u tridesetosmoj godini. Uvek mi je levo oko bilo skoro tri puta slabije od desnog.

Moje prve naočare (1945. godine) bile su naočare za čitanje, ali '48. ili '49. počela sam da nosim bifokalne naočare - stalno ih zamenjujući jačim. Posle kursa, s obzirom na to da do tada nisam mogla da čitam bez naočara, primetila sam da mi se vid znatno popravio. Pošto mi se vid ubrzano popravljao, odugovlačila sam sa odlaskom na kontrolu koliko sam god mogla. Vid mi se toliko popravio da sam se čak vratila na naočare koje sam nosila pre dvadeset godina.

Kada mi je lokalni optičar pregledao oči, složio se da bi mi, dok ne stignu nova stakla, stari par naočara više koristio od onih koje sam prethodno nosila.

Ovo vam sada može izgledati tajanstveno, ali kada pročitate deseto poglavlje videćete tačno kako diplomirani polaznici kursa stavljaju um u poziciju da upravlja telom da bi ubrzali prirodno isceljenje. Tehnika je zadivljujuće jednostavna, kao što ćete videti iz pisma žene koja je za četiri meseca izgubila dvanaest neželjenih kilograma:

"Prvo sam vizuelizirala tamni ram u kom sam videla sto krcat sladoledom, kolačima, itd. - svim onim što sam znala da goji. Precrtala sam sto velikim crvenim X i samu sebe videla u ogledalu koje me je učinilo vrlo debelom (poput onih ogledala koja možete naći u vašarskim kućama zabave). Zatim sam vizuelizirala prizor zasut zlatnim svetlom: sto na kome su se nalazile namirnice sa visokim sadržajem proteina - tunjevina, jaja, meso bez masnoće. Označila sam ovaj prizor velikom zlatnom kvačicom i u ogledalu zamislila sebe visoku i vitku. Mentalno sam rekla sebi da želim sa stola samo namirnice prepune proteinima. Takođe sam čula kako mi svi moji prijatelji govore da fantastično izgledam i videla sam da se to događa tačno određenog datuma. (Ovo je bio najznačajniji korak, jer sam sebi postavila cilj.) I uspjela sam! Pošto sam pre bila uporni korisnik dijeta, sada smatram da je ovo jedini metod koji je dao rezultate."

Kontrola uma znači zalaziti u duboki meditativni nivo gde možete uvežbati vaš um da preuzme upravljanje upotrebljavajući sopstveni jezik slika pojačanih rečima, postićući sve čudesnije rezultate i gde su beskrajne mogućnosti za osobu koja stalno vežba.

Kao što vidite, ovo nije obična knjiga. Ona vas laganim tempom uvodi u meditaciju, zatim u mnoge načine na koje meditaciju možete koristiti sve dok ne dostignete i konačni stadijum kada ćete moći da rutinski činite ono i za šta većina ljudi čvrsto veruje da je nemoguće.

To je knjiga u knjizi. Okvirna knjiga - koju čine prvo, drugo i poglavlja od sedamnaestog do dvadesetog i čiji je autor Filip Mil - opisuje skoro eksplozivan rast Kontrole uma i način na koji je ona koristila hiljadama diplomiranih polaznika. U unutrašnjoj knjizi gospodin Silva zajedno sa vama prolazi mnoge tehnike koje se uče na časovima Kontrole uma. Pošto su ti časovi grupna iskustva, a vode ih obučeni predavači, do rezultata se dolazi brže i spektakularnije nego što ćete ih postići radeći sami. Međutim, ako pažljivo sledite uputstva gospodina Silve i radite vežbe, rezultati će skoro sigurno promeniti vaš život nabolje - ne tako brzo, ali sasvim sigurno.

Postoji specijalan način za čitanje ove knjige: prvo je pročitajte onako kako biste čitali bilo koju drugu knjigu, od početka do kraja. Međutim, u toku prvog čitanja nemojte početi da radite ni jednu od vežbi. Zatim ponovo pročitajte poglavlja od trećeg do četrnaestog da biste dobili što jasniju, sveobuhvatnu sliku o putevima koje uskoro treba da pređete. Posle ovoga vratite se na treće poglavlje i radite nekoliko nedelja vežbe koje su tu date - i to samo te vežbe. Kad osetite da ste spremni za dalje pređite na četvrto poglavlje i tako redom.

Kad stignete do četrnaestog poglavlja bićete većiskusni praktičar u većem delu onoga što su naučili oni koji su završili kurs Kontrole uma. Da biste dalje obogatili vaše iskustvo možda ćete želeti da oformite malu grupu prijatelja koji su uvežbavali iste vežbe. Trinaesto poglavlje vam objašnjava kako ćete to učiniti.

KAKO DA VIŠE KORISTITE SVOJ UM NA POSEBAN NAČIN

Zamislite da ste došli u neposredan, operativni kontakt sa sveprožimajućom Višom Inteligencijom i da u trenutku uzvišene radosti spoznajete da je ona na vašoj strani.

Zamislite, takođe, da ste taj kontakt ostvarili tako jednostavno da se do kraja svog života više nikada ne morate osećati bespomoćno, van domašaja nečega što ste uvek slutili da je tu, ali nikada niste mogli sasvim da dosegnete - mudrost koja pomaže, blesak proniknuća kada vam je potreban, osećaj blagonaklone moćne prisutnosti. Kakvo bi to bilo osećanje?

To bi bilo vrhunsko iskustvo koje se ne bi suviše razlikovalo - možda se uopšte ne bi razlikovalo - od duhovnog ushićenja.

Takav je osećaj posle četvorodnevog vežbanja Silva Kontrole uma. Do sada ga je upoznalo više od pola miliona ljudi², jer su ga iskusili kroz vežbu na kursu. I što se više privikavaju na upotrebu metoda koji stvaraju taj osećaj, oni mirno i samopouzđano koriste nove moći i energije, njihov život se obogaćuje, postaju zdraviji i rasterećeniji od problema.

Ukratko, Hose Silva će objasniti neke od ovih metoda tako da i sami možete početi da ih upotrebljavate. Pogledajmo prvo šta se dešava na početnom času.

Počinje se sa uvodnim predavanjem koje traje oko sat i dvadeset minuta. Predavač definiše Kontrolu uma i ističe glavne crte dvadesetogodišnjih istraživanja koja su dovela do razvoja ovog metoda.

Zatim ukratko opisuje kako će polaznici kursa moći da primene ono što nauče da bi poboljšali svoje zdravstveno stanje, rešavali svakodnevne probleme, lakše učili i produbljivali duhovnu svesnost. Sledi pauza od dvadeset minuta.

Za vreme pauze polaznici se upoznaju. Njihovo poreklo i predznanje je šaroliko: doktori, sekretarice, učitelji, taksisti, domaćice, đaci srednjih škola i studenti, psihijatri, lideri verskih sekti, penzioneri - to je tipičan sastav.

Posle pauze, drugi deo od sat i dvadeset minuta počinje pitanjima i odgovorima, a zatim se prelazi na prva vežbanja koja će dovesti do meditativnog nivoa uma. Predavač objašnjava da je to stanje duboke relaksacije, dublje nego u snu, ali praćeno posebnom vrstom svesnosti. To je u stvari izmenjeno stanje svesti koje se koristi u skoro svakoj meditativnoj disciplini i u intenzivnoj molitvi.

Ne koriste se nikakva opojna sredstva niti biofidbek³ aparati. Predavači Kontrole uma govore o ulasku u ovo stanje kao o "odlasku na vaš nivo" ili, ponekad, o "ulaženju u Alfu". U tridesetominutnoj vežbi oni polagano uvode polaznike u to

² Vidi napomenu broj 1 (prim. prev.)

³ Tehnika uspostavljanja kontrole nad izvesnim emocionalnim stanjima uz pomoć elektronskih uređaja. (pr. prev.)

stanje, dajući uputstva jednostavnim jezikom. U stvari, cela Kontrola uma je na jednostavnom jeziku: nema naučičkog žargona ni reči s dalekog istoka.

Može se reći da su neki polaznici i pre dolaska na kurs naučili da meditiraju, neki koristeći metode za čije je učenje neophodno nekoliko nedelja, drugi posle nekoliko meseci istrajnih napora. Oni su zadivljeni jednostavnom vežbom koja traje samo trideset minuta.

Jedna od prvih rečenica koje polaznici čuju jeste: "Sada učite da više koristite svoj um i da to radite na poseban način." Jednostavna rečenica koju na početku čuju i utisnu u svoju svest. Njeno puno značenje je u najmanju ruku zaprepašujuće. Svako - bez izuzetka - ima um koji se lako može obučiti da razvija moći u čije postojanje početnici otvoreno sumnjaju. Tek kada stvarno iskuse ove moći, poveruju da ih imaju.

Sledeće što se kaže polaznicima jeste: "Projektujte se mentalno na vaše idealno mesto za relaksaciju" - prijatna, smirujuća, izuzetno jasna i slikovita vežba koja ojačava imaginaciju i vodi u dublju opuštenost.

Da kažemo nešto o meditaciji: u svakodnevnom govoru to znači o nečemu razmišljati. Ako za trenutak ovu knjigu odložite na stranu i počnete da razmišljate šta biste sutra za ručak, vi meditirate.

Ali, u raznim meditativnim disciplinama ova reč ima preciznije značenje koje se odnosi na nivo uma. U nekim disciplinama je dostizanje tog nivoa, oslobođenje uma svake svesne misli, samo sebi svrha. Ovo stvara prijatnu smirenost i dugim putem vodi ka ublažavanju i sprečavanju oboljenja prouzrokovanih napetošću, što su dokazale bezbrojne studije.

Međutim, to je pasivna meditacija. Kontrola uma ide mnogo dalje. Ona uči polaznika da upotrebi ovaj nivo uma za rešavanje problema, kako onih manjih, tako i onih koji ga izuzetno opterećuju. To je dinamička meditacija; njena snaga je zaista spektakularna.

O Alfi se u poslednje vreme sve više čuje. To je jedan od oblika moždanih talasa, vrsta električne energije koju proizvodi mozak i koja može biti izmerena elektroencefalografom (EEG). Pulsiranje ove energije meri se u ciklima u sekundi (CPS)⁴. Generalno, oko četrnaest CPS i iznad, zovu se Beta talasi; oko sedam do četrnaest su Alfa; četiri do sedam Teta i četiri i ispod toga su Delta talasi.

Kada ste potpuno budni, radeći i postižući rezultate u svetu svoje radne svakodnevice, vi ste na Beti ili na "spoljašnjem svesnom nivou" - da upotrebimo terminologiju Kontrole uma. Kada sanjate ili u trenutku kada samo što niste zaspali ili se budite a još se niste potpuno probudili, vi ste na Alfi. Ljudi koji se bave Kontrolom uma to nazivaju "unutrašnji svesni nivo". Kada ste u snu, naizmenično ste u Alfi, Teti ili Delti, a ne samo u Alfi kako mnogi misle. Uvežbavanjem Kontrole uma možete svojevolski ući u Alfa nivo a ipak zadržati potpunu prisebnost. Možda se pitate kakav je osećaj biti u ovim različitim nivoima svesti.

⁴ Ciklusi u sekundi ili herci (Hz), (prim. prev.)

Nalaziti se u Beti ili biti potpuno budan, ne stvara nikakav naročit osećaj. Možete biti puni poverenja ili strahovati, možete vredno raditi ili lenstvovati, biti nečim obuzeti ili besposličiti. U Beti su mogućnosti beskrajne.

Na dubljim nivoima svesti, za većinu ljudi, mogućnosti su ograničene. Život ih je naučio da funkcionišu u Beti, a ne u Alfi ili Teti. Na ovim dubljim nivoima ograničeni su uglavnom na sanjarenje, budnu snenost ili sam san. Ali, vežbanjem Kontrole uma korisne mogućnosti počinju beskrajno da se umnožavaju.

Kako je pisao Hari Mek Najt, jedan od direktora Silva Kontrole uma, "Alfa dimenzija ima kompletne čulne sposobnosti, kao i Beta". Drugim rečima, u Alfi možemo raditi drugačije stvari od onih koje možemo u Beti.

Ovo je ključna zamisao u Kontrolu uma: kada se jednom upoznate sa ovim čulnim sposobnostima i naučite da ih upotrebljavate, u većoj meri ćete upotrebljavati vaš um na poseban način. U stvari, funkcionisaćete jasnovido⁵ kad god to poželite, stupajući u dodir sa Višom Inteligencijom.

Mnogi ljudi posežu za Kontrolom uma kao za načinom da se opuste, da prekinu nesanicu, da se oslobode glavobolje ili da nauče da rade ono što iziskuje velike napore volje, kao što je prestanak pušenja, gubitak težine, poboljšanje pamćenja, efikasnije učenje. To je ono zbog čega većina dolazi, ali nauče mnogo, mnogo više.

Oni nauče da su pet čula - dodir, ukus, miris, sluh i vid - samo deo čula s kojima su rođeni. Postoje i druga, nazovimo ih čula ili moći, koja su bila poznata samo nadarenoj nekolicini i misticima koji su se povukli iz aktivnog sveta i razvijali ih čitavog života. Cilj Kontrole uma jeste da nas nauči da probudimo ove moći.

Šta ovo buđenje može značiti dobro je opisala Nadin Berten, modni urednik lista "Mademoiselle", u martovskom izdanju iz 1972. godine:

"Kultura droga može da zadrži svoje pilule, praškove i injekcije koji proširuju svest. Ja ću uzeti ono što vodi u srž stvari. Kontrola uma zaista proširuje vašu svest. Ona vas uči **KAKO** da je proširite. Njen naziv je vrlo prikladan zato što, za razliku od droge ili hipnoze, *vi imate kontrolu*. Proširenje svesti, samospoznaja i pomaganje drugima pomoću Kontrole uma ograničeno je samo vašim sopstvenim ograničenjima. **SVE** je moguće. "Čujete da se to dešava drugima. I iznenada vidite da se to dešava i vama."

⁵ *Jasnovidost je sposobnost da se u subjektivnoj dimenziji otkrije i ispravi neki problem. (prim. prev.)*

DRUGO POGLAVLJE

UPOZNAJTE HOSEA

Hose Silva je rođen 11. avgusta 1914. godine u Laredu, Teksas. Kada je imao četiri godine umro mu je otac. Majka mu se ubrzo preudala, a on, njegova starija sestra i mlađi brat otišli su da žive kod svoje bake. Dve godine kasnije on postaje hranilac porodice prodajući novine, čisteći cipele i radeći raznovrsne poslove. Tokom večeri gledao je kako sestra i brat rade domaće zadatke, a oni su mu pomagali da nauči da čita i piše. Nikada nije išao u školu, osim da podučava druge.

Hoseov beg iz nemaštine počeo je jednog dana dok je čekao kod berberina da na njega dođe red. Potražio je nešto za čitanje. Dopala mu je u ruke lekcija dopisnog kursa o tome kako se popravljaju radio prijemnici. Hose je zamolio berberina da mu je pozajmi, ali ovaj je pristao jedino da je izda i to pod uslovom da Hose pod berberinovima imenom ispuni testove na poleđini. Svake nedelje Hose bi platio jedan dolar, pročitao lekciju i ispunio testove.

Uskoro je diploma visila u berbernici dok je Hose, u svojoj petnaestoj godini, popravljao radio prijemnike širom grada. Kako su godine prolazile, toliko je razgranao posao da je postao jedan od najboljih u toj oblasti, obezbeđujući novac za školovanje brata i sestre, sredstva za svoju ženidbu, kao i nekih pola miliona dolara za finansiranje dvadesetogodišnjeg istraživanja iz kog se razvila Kontrola uma.

Jedan drugi čovek, sa diplomama mnogo savesnije stečenim od berberinove, sasvim slučajno je podstakao ovo istraživanje. Bio je to psihijatar zadužen da ispituje ljude koji su ulazili u sastav izviđačkih jedinica tokom II svetskog rata.

"Mokrite li u krevetu?" Hose se zabezeknuo.

"Volite li žene?" Hose, otac troje dece i predodređen da ih jednog dana ima desetoro, prenerazio se.

"Ovaj čovek", mislio je, "sigurno zna više o ljudskom umu nego što berberin zna o radio aparatima. Čemu takva glupa pitanja?"

To je bio taj zapanjujući trenutak koji je naterao Hosea na Odiseju naučnog istraživanja zahvaljujući kojem je, bez diploma i sertifikata, postao jedan od najkreativnijih učenika svog doba. Frojd, Jung i Adler su, svojim pisanim delima, postali njegovi rani učitelji.

Glupa pitanja dobila su dublja značenja, a Hose je uskoro bio spreman da postavi i sopstveno pitanje: da li je moguće da se, upotrebljavajući hipnozu, poboljša sposobnost učenja, ustvari poveća IQ? Tada se verovalo da je *IQ* (koeficijent inteligencije) nešto s čime se rađamo, ali Hose nije bio toliko siguran u to.

Ovo pitanje moralo je da sačeka dok je izučavao višu elektroniku da bi postao instruktor u Izviđačkim trupama. Kada je izašao iz Armije, potrošivši uštedevinu i sa samo 200 dolara u džepu, počeo je polako da obnavlja svoj posao. Istovremeno je, s pola radnog vremena, preuzeo posao predavača na Laredo Junior Koledžu, gde je

nadzirao rad tri druga nastavnika i imao zaduženje da oformi školsku laboratoriju za elektroniku.

Pet godina kasnije, kada se pojavila televizija, posao u servisu za opravke počeo je da cveta i Hose je prekinuo karijeru predavača. Njegov servis je ponovo postao najbolji u gradu. Radni dan mu je trajao do devet uveče, večerao bi, pomogao da se deca stave u krevet i kad bi kuća potpuno utihnula tri sata bi posvetio učenju. Njegova izučavanja odvela su ga dalje u hipnozu.

Ono što je naučio o hipnozi i ono što je znao o elektronici, zajedno sa slabim ocenama u knjižicama njegove dece, vratilo ga je na pitanje koje je još ranije postavio - da li sposobnost učenja, IQ, može da se poboljša nekim mentalnim vežbama?

Hoseu je već bilo poznato da mozak stvara elektricitet - svojevremeno je pročitao da su početkom stoleća eksperimentima otkriveni Alfa talasi. Kako je radio na području elektrotehnike znao je da je idealno električno kolo ono sa najmanjim otporom, ili impedansom, zato što najviše koristi svoju električnu energiju. Da li bi i mozak radio efikasnije ako bi mu se smanjila impedansa? I da li njegova impedansa može da se smanji?

Hose je počeo sa upotrebom hipnoze da bi smirio misli svoje dece i otkrio je nešto što je mnogima izgledalo paradoksalno: ustanovio je da je mozak energetski jači kad je manje aktivan. Na nižim frekvencijama mozak je primao i skladištio više informacija. Suštinski problem je bio kako um održati budnim na ovim frekvencijama koje su više povezane sa sanjarenjem i snom nego sa praktičnom aktivnošću.

Hipnoza je omogućavala onu meru prijemčivosti uma koju je Hose tražio, a ne onu vrstu nezavisne misli koja vodi razmišljanju o stvarima kako bi se one razumele. Imati glavu punu zapamćenih činjenica nije dovoljno; takođe je neophodno i razumevanje i shvatanje njihove suštine.

Hose je ubrzo napustio hipnozu i počeo da eksperimentiše s vežbama mentalnog treninga kojima se umiruje mozak, ali tako da njegova budnost bude manje zavisna nego u hipnozi. Smatrao je da bi to vodilo poboljšanju pamćenja kombinovanog sa razumevanjem, a time i višim IQ postignućima.

Vežbe iz kojih se razvila Kontrola uma zahtevale su opuštenu usredsređenost i jasnu mentalnu vizuelizaciju kao način da se dostignu niži nivoi svesti. Kada su dostignuti, ovi nivoi su se za učenje pokazali kao efikasniji od Beta nivoa. Dokaz su bile znatno poboljšane ocene njegove dece u trogodišnjem periodu u kojem je Hose nastavio sa usavršavanjem svojih tehnika.

Hose je tada prvi put postigao izuzetno značajan uspeh, što su druga istraživanja, naročito ona sa bio povratnom spregom, do sada potvrdila. On je bio prvi koji je dokazao da možemo naučiti da svesno funkcionišemo na Alfa i Teta moždanim frekvencijama.

Još jedno i podjednako zapanjujuće "prvi put" bilo je na vidiku.

Jedne večeri, Hoseova ćerka je ušla u svoj "nivo" (da upotrebimo sadašnju terminologiju Kontrole uma), a Hose joj je postavljao pitanja u vezi sa predmetima koje je učila. Čim bi odgovorila na jedno pitanje, on bi u mislima uobličio sledeće. To je bio uobičajeni postupak i do tada se ta vežba nije razlikovala od stotine prethodnih. Iznenada, postupak se izmenio. Ona je odgovorila na pitanje koje njen otac još nije postavio. Zatim na još jedno. I još jedno. Ona mu je čitala misli!

To je bilo još 1953. godine, kada je ESP⁶, postajala važan predmet naučnih istraživanja, u velikoj meri zahvaljujući objavljenim radovima Dr. J. B. Rajna (Dr. J. B. Rhine) sa Djuk Univerziteta. Hose je pismom obavestio Dr. Rajna da je obučio svoju kćerku da primenjuje ESP i primio je odgovor koji ga je razočarao. Dr. Rajn je nagovestio da je devojka možda od početka bila obdarena. Ukoliko devojku nisu podvrgli ispitivanju pre početka obuke ne postoji način da se to dokaže.

U međuvremenu, Hoseovi susedi su primetili da su se njegova deca izuzetno popravila u školi. U početku njegovih eksperimenata bili su oprezni i zabrinuti zbog istraživanja nepoznatog koje je možda zaštićeno moćima u koje je bolje ne uplitati se. Međutim, uspeh čoveka koji radi sa sopstvenom decom ne može se zanemariti. Da li bi Hose obučavao i njihovu decu?

Posle pisma Dr. Rajna bilo je to upravo ono što je Hoseu bilo potrebno. Ako se to što je postigao s jednim detetom može postići i sa drugom decom, dobio bi neku vrstu ponovljivih eksperimenata koji su osnov za naučni metod.

U sledećih deset godina uvežbao je tridesetdevetoro dece iz Lareda, čak i sa boljim rezultatima jer je sa svakim detetom pomalo usavršavao svoje tehnike. Tako je postigao još jedno "prvo": razvio je prvi metod u istoriji koji može bilo koga obučiti da koristi ESP, a za dokaz je imao 39 ponovljenih eksperimenata. Sada je trebalo usavršiti metod.

U sledeće tri godine Hose je razvio kurs za obuku koja je danas standardna. Zahteva samo 40 ili 48 časova i efikasna je i kod dece i kod odraslih. Do sada je proverena u oko 500.000⁷ "eksperimenata", dakle u obimu ponovljivosti koji nijedan nepristrasan naučnik ne može da omalovaži.

Ove duge godine istraživanja finansirao je Hoseov sve razgranatiji posao sa elektronikom. Nije bilo moguće dobiti nijedan univerzitetski, vladin ili fondacijski kredit za takvo polje istraživanja. Danas je Organizacija Kontrole uma porodični posao u usponu, sa profitom koji je uglavnom uložen u dalja istraživanja i za podršku ubrzanom rastu. U svih pedeset država SAD postoje predavači ili centri Kontrole uma kao i u tridesetčetiri⁸ zemlje izvan SAD.

Uz sav taj uspeh Hose nije postao slavna ličnost, guru ili duhovni vođa sa sledbenicima ili pristalicama. On je običan čovek jednostavnog ophođenja, sa jedva приметnim meksičkim akcentom u govoru. Snažne je građe, zdepast, blagog lica koje se lako i često osmehuje.

⁶ ESP - Extra Sensory Perception, vančulno opažanje. (prim.prev.)

⁷ Vidi napomenu broj 1.

⁸ Prema poslednjim informacijama Silva metod je prisutan u 100 zemalja sveta. (prim. prev.)

Svako ko upita Hosea šta je za njega značio uspeh, dobiće odgovor u bujici priča o uspesima. Nekoliko primera:

Bostonskom časopisu "Herald American" jedna žena je uputila pismo sa molbom da pomognu njenom mužu koga muče migrenske glavobolje. Novine su objavile njeno pismo, a sledećeg dana još jedno pismo u kome je neko drugi tražio način za kontrolu takvih glavobolja.

Jedna lekarka je pročitala ta pisma i napisala je da je i ona imala migrenske glavobolje celog života. Otišla je na Kontrolu uma i od tada se nisu ponovile. "I verovali ili ne, sledeće uvodno predavanje je bilo prepuno. Došao je izuzetno veliki broj ljudi."

Drugi lekar, poznati psihijatar, savetuje sve svoje pacijente da se obuču u Kontrolu uma jer im to omogućava da proniknu u sebe, što bi u nekim slučajevima zahtevalo dvogodišnju terapiju.

Cela jedna marketing kompanija je osnovana kao kooperativa. Osnivači su bili diplomirani polaznici Kontrole uma koji su upotreбили ono što su naučili da bi pronašli nove proizvode i razvili načine za njihovo plasiranje. U trećoj godini poslovanja kompanija je imala osamnaest proizvoda na tržištu.

Čoveku koji se bavio reklamom bilo je potrebno oko dva meseca da stvori kampanju za nove klijente - što je prosek u njegovoj oblasti. Sada, pomoću Kontrole uma, osnovne ideje mu dolaze za dvadesetak minuta a preostali deo posla je gotov za dve nedelje.

Četnaest igrača tima "Chicago White Sox" obučili su se u Kontrolu uma. Svi njihovi pojedinačni proseci su se popravili, a mnogi u gotovo neverovatnoj meri.

Jednoj punijoj ženi muž je predložio da proba Kontrolu uma jer su sve vrste njenih dijeta bile bezuspešne. Pristala je pod uslovom da i on ide. Za šest nedelja izgubila je devet kilograma; on je prestao da puši.

Profesor na farmaceutskom koledžu obučava svoje studente u tehnikama Kontrole uma. "Njihove ocene iz svih predmeta su bolje uz manje učenja, a oni su opušteniji ... Svi već znaju kako da koriste svoju imaginaciju. Ja samo podstičem svoje studente da je još više koriste. Pokazujem im da imaginacija ima vrednost i da u njoj postoji vid stvarnosti koju mogu koristiti."

Mada se Hose lako nasmeši kada čuje: "Hose, izmenio si mi život", osmeh mu zakratko iščezne kada kaže: "Ne, to nisam učinio ja. Vi ste to učinili, vaš sopstveni um."

Od sledećeg poglavlja, Hose će vam lično pokazati kako da upotrebite svoj um da biste izmenili svoj život.

TREĆE POGLAVLJE

KAKO SE MEDITIRA

(Napomena: ova i ostala poglavlja zaključno sa šesnaestim čiji je autor Hose Silva, mogu vrlo lako biti neka od najvažnijih koja ste ikad pročitali. Hose će vas učiti osnovnim elementima njegovog kursa: Silva Metod Kontrole Uma. Da biste imali potpunu korist od čitanja ovih poglavlja, obratite pažnju na način kako treba da ih čitate. O tome je bilo reči u Uvodu.)

Pomoći ću vam da naučite da meditirate. Kada to naučite bićete na nivou uma gde ćete moći da oslobodite svoju imaginaciju i da rešavate probleme. Ali, za sada ćemo se zadržati samo na meditaciji, kasnije ćemo preći na rešavanje problema.

Ovde ću upotrebiti neznatno drugačiji metod, znatno sporiji od onog koji se koristi na kursovima Kontrole uma, jer ćete učiti bez pomoći obučenog lica (instruktora). To vam neće činiti nikakvih poteškoća.

Ako naučite samo da meditirate i na tome se zaustavite, i u tom slučaju ćete rešavati probleme. Nešto lepo se dešava prilikom meditiranja, a ta lepota koju nalazite je smirivanje. Što više meditirate, idete dublje u sebe i sve je jače vaše osećanje unutrašnjeg mira i to toliko da ništa što vam se dešava u životu neće moći da ga razbije.

I vaše telo će od toga imati koristi. Prvo ćete otkriti da za vreme meditiranja ne mislite na brige i da nemate osećaj krivice. Jedna od lepota meditiranja na Alfa nivou jeste to što osećaj krivice i ljutnje ne možete poneti sa sobom. Ako se ova osećanja nametnu, jednostavno ćete iskočiti iz meditativnog nivoa. Kako vreme prolazi, ono će se sve više udaljavati dok jednog dana zauvek ne nestane. To znači da će se neutralizovati one aktivnosti uma koje vode naše telo u bolest. Telo je stvoreno da bude zdravo. Ugrađeni su mu sopstveni mehanizmi izlečenja. Ovi mehanizmi su blokirani umom koji nije obučen da se kontroliše. Meditacija je prvi korak u Kontroli uma; ona će sama po sebi daleko otići u oslobađanju samoisceliteljskih moći tela vraćajući mu energiju koju je ranije trošilo na napetost.⁹

Evo šta sve treba da učinite da biste postigli Alfa ili meditativni nivo uma:

Kada se ujutru probudite, ako je neophodno, otidite u kupatilo, zatim se vratite u krevet. Navijte sat tako da zvoni petnaest minuta kasnije za slučaj da skliznete u san tokom vežbe. Zatvorite oči i gledajte naviše, ispod kapaka, pod uglom od 20 stepeni. Iz nedovoljno poznatih razloga i sama ovakva pozicija očiju podstaći će mozak da stvori Alfu.

A sada polako, u intervalima od oko dve sekunde, odbrojajte unazad od sto prema jedan. Dok brojite, mislite na to i već ćete prvi put dospeti u Alfu.

Na časovima Kontrole uma polaznici izražavaju različite reakcije na svoje prvo iskustvo, od "To je bilo lepo", do "Ništa nisam osetio". Razlika nije toliko u tome šta im se dogodilo, već, pre svega, koliko im je bio blizak ovaj nivo uma. On će manje-više svima biti poznat, jer kada se ujutru probudimo, često smo za trenutak u Alfi.

⁹ O ovim slučajevima čitaćete u sledećim poglavljima. (prim. aut.)

Da bismo prešli iz Tete, nivoa sna, u Betu, budni nivo, moramo proći kroz Alfu gde se često zadržimo tokom naših ranih jutarnjih aktivnosti.

Ako tokom prve vežbe ne osetite da se nešto dogodilo, to jednostavno znači da ste ranije više puta bili u Alfi a da toga niste bili baš svesni. Jednostavno se opustite, ne ispitujte to i nastavite sa vežbama.

Iako ćete biti u Alfi prilikom prvog pokušaja ukoliko se koncentrišete, ipak će vam biti potrebno sedam nedelja prakse da biste sišli na niže nivoe Alfe, a zatim na Tetu. Koristite metod brojanja od sto do jedan za jutarnje vežbe tokom deset dana. Zatim odbrojajte samo od pedeset do jedan, od dvadesetpet do jedan, zatim od deset do jedan i konačno od pet do jedan, deset jutara za svako od ovih brojanja.

Za izlazak iz Alfa nivoa od samog početka koristite samo jedan metod. To će vam omogućiti veći stepen kontrole protiv spontanog izlaska.

Metod koji koristimo u Kontrolu uma jeste da kažemo mentalno: *"Dok odbrojavam od 1 do 5 polako ću izlaziti, biću potpuno budan i osećaću se bolje nego ranije. Jedan - dva - pripremi se da otvoriš oči - tri - otvori oči - četiri -pet - oči su mi otvorene, potpuno sam budan, osećam se bolje nego ranije."*

Uspostavićete dva rutinska postupka, jedan za ulazak u vaš nivo, drugi za izlazak iz njega. Ako promenite postupak, moraćete da naučite da koristite vašu novu verziju kao što ste naučili da koristite prvu. To je beskoristan posao.

Kada naučite da ujutru dostignete vaš nivo metodom od pet do jedan, spremni ste da odete na vaš nivo u bilo koje doba dana koje izaberete. Sve što će vam biti potrebno jeste deset ili petnaest slobodnih minuta. Pošto ćete na vaš nivo ulaziti iz Bete pre nego iz laganog nivoa Alfe, biće neophodno malo dodatnih vežbi.

Sedite na udobnu stolicu ili krevet sa bosim stopalima na podu. Pustite da vam ruke slobodno leže u krilu. Ako vam više odgovara sedite prekrštenih nogu, u lotos poziciji. Držite glavu u ravnoteži, ne dozvolite da padne. Sada se prvo usredsredite na jedan deo tela, zatim na drugi, da biste ga svesno opustili. Počnite s levim stopalom, zatim celom levom nogom, pređite na desno stopalo i nastavite tako dok ne stignete do grla, lica, očiju i konačno do kože na glavi. Kada prvi put to uradite, bićete zapanjeni koliko je vaše telo bilo napeto.

Sada izaberite tačku na plafonu ili suprotnom zidu, na oko 45 stepeni iznad ravni pogleda. Gledajte u tu tačku dok ne osetite da su vam očni kapci otežali i pustite ih da se zatvore. Počnite odbrojavanje od pedeset prema jedan. Radite to deset dana, zatim od deset do jedan sledećih deset dana a od tada brojte od pet do jedan. Pošto ove vežbe više neće važiti samo za jutro, uspostavite ustaljeni postupak meditiranja dva ili tri puta dnevno, po petnaestak minuta.

A šta ćete kada stignete na vaš nivo? O čemu ćete razmišljati?

Od samog početka, od prvog trenutka kada stignete na vaš nivo meditacije, vežbajte vizuelizaciju. Ona je osnov Kontrolu uma. Što bolje naučite da vizuelizirate, moćnije će biti vaše iskustvo sa Kontrolom uma.

Pre svega treba napraviti oruđe za vizuelizaciju, mentalni ekran. On treba da bude kao veliko bioskopsko platno, ali koje neće ispuniti potpuno vašu mentalnu

viziju. Nemojte ga zamisliti iza vaših očnih kapaka, već oko dva metra ispred vas. Sve ono na šta želite da se koncentrišete projektovaćete na ovom ekranu koji ćete kasnije moći da koristite i u druge svrhe.

Pošto ste u svom umu stvorili ovaj ekran, projektujte na njemu nešto poznato i jednostavno, poput pomorandže ili jabuke. Kad god uđete u svoj nivo zadržite samo jednu sliku; sledeći put je možete promeniti. Usredsredite se na to da je predstavite što vernije - u tri dimenzije, sa svim bojama i detaljima. Nemojte ni o čemu drugom razmišljati.

Kaže se da je mozak kao pijani majmun; tetura se tamo-amo od jedne do druge stvari. Iznenadujuće je koliko malo vladamo svojim mozgom - uprkos tome što ponekad obavi za nas vrlo lep posao, u drugim slučajevima nam radi iza leđa: izdajnički stvara glavobolju, povrh svega osip i čir. Mozak je izuzetno moćan, isuviše moćan da bismo dozvolili da bude izvan kontrole. Kada naučimo da upotrebimo um da bismo ga uvežbali, radiće za nas neke zapanjujuće stvari, kao što ćete uskoro videti.

U međuvremenu, budite strpljivi s ovom jednostavnom vežbom. Upotrebljavajući svoj um, uvežbavajte mozak da mirno ode na Alfu i da se posveti isključivo tome da jednu sliku učini što jasnijom. U početku, ako vam se nameću neke druge misli, nežno mu oprostite. Polako ih odstranite i vratite se nekom bliskom predmetu. Nervoja ili napetost će vas izbaciti iz Alfe.

Ovo je dakle meditacija koja je u širokoj upotrebi u celom svetu. Ako radite samo ovo i ništa više, doživete ono što je Vilijam Vodsvort nazvao "Srećna smirenost duše" i više, dubok i trajan unutrašnji mir. Ovo će postati uzbudljivo iskustvo kada dosegnete dublje nivoe uma; tada ćete to prihvatiti kao normalno i uzbuđenje će nestati. Kada se to dogodi mnogi odustanu. Oni zaboravljaju da ovo nije "izlet" koji je sam sebi svrha, već prvi korak u nečemu što vrlo lako može postati najvažnije putovanje na koje su ikada krenuli.

ČETVRTO POGLAVLJE

DINAMIČKA MEDITACIJA

Pasivna meditacija o kojoj ste upravo čitali (a nadam se da ćete je ubrzo i iskusiti) može se postići i na druge načine. Umesto na vizuelnu sliku, možete se koncentrisati na zvuk kao što je *ommm...* ili *onnn...* ili *amennn...*, iskazan naglas ili mentalno, ili na osećaj sopstvenog disanja. Možete se usredsrediti na energetska tačku svog tela ili na udarce bubnja i igru ili možete slušati zvučne gregorijanske korale dok posmatrate poznato izvođenje religijskog rituala. Svi ovi metodi kao i neke njihove kombinacije dovešće vas do smirenog meditativnog nivoa svesti.

Više volim da vas tamo odvedem brojanjem unazad jer to na početku zahteva koncentraciju, a koncentracija je ključ uspeha. Kada više puta stignete na vaš nivo ovim metodom, on će u vašoj svesti biti povezan sa uspešnim rezultatima i proces će se sve više automatizovati.

Svaki uspešan rezultat u Kontrolu uma postaje ono što nazivamo "reperna tačka" - mi se svesno ili nesvesno vraćamo na sopstveno iskustvo, ponavljamo ga, a zatim odatle idemo dalje.

Kada dostignete meditativni nivo nije dovoljno tu ostati i čekati da se nešto dogodi. To je prijatno i smirujuće i doprinosi dobrom zdravlju, ali to su skromna dostignuća u odnosu na ona koja su moguća. Idite dalje od ove pasivne meditacije, uvećajte vaš um za organizovane dinamičke aktivnosti - za koje je, kako verujem, i stvoren - i rezultati će vas zapanjiti.

Ukazujem na ovo jer sada je trenutak da idemo dalje od tehnike pasivne meditacije o kojoj ste upravo čitali i da naučimo da dinamički koristimo meditaciju za rešavanje nekih problema. Sada ćete videti zbog čega je jednostavna vežba vizueliziranja jabuke na mentalnom ekranu, ili bilo čega što ste izabrali, toliko važna.

Sada, pre nego što odete na vaš nivo, pomislite na nešto prijatno - bez obzira koliko trivijalno - što se dogodilo juče ili danas. Podsetite se na to, a zatim zadite duboko u svoj nivo i ceo događaj projektujte na svoj mentalni ekran. Kakvi su bili prizori, mirisi, zvukovi i vaša osećanja u tom trenutku? Svi detalji. Iznenadiće vas razlika koja postoji između vašeg Beta i Alfa sećanja na isti događaj. Razlika je skoro ista kao i razlika između reči "plivanje" i plivanja samog.

U čemu je vrednost ovoga? Prvo, to je stepenik na putu ka nečem većem, i drugo, korisno je samo po sebi. Evo kako to možete upotrebiti:

Pomislite na nešto što vam pripada - recimo na ključeve od kola koji nisu izgubljeni, ali svakako bi ih trebalo malo potražiti da bi se otkrilo gde su. Da li su ostali u kancelariji, u vašem džepu ili u kolima? Ako niste sigurni, udite u vaš nivo, setite se kada ste ih poslednji put imali u rukama i ponovo proživite taj trenutak. Sada produžite dalje u vremenu i naći ćete ih ako su tamo gde ste ih ostavili. (Ako ih

je neko uzeo, imaćete da rešite drukčiju vrstu problema, što zahteva mnogo napredniju tehniku.)

Zamislite studenta koji se seća svog profesora kako govori da će ispit biti ove srede - ili je možda rekao sledeće srede? On to sam može raščistiti u Alfí.

Ovo su tipični, mali svakodnevni problemi koje ova jednostavna meditativna tehnika može rešiti.

A sada krupnim koracima krećemo napred. Povezaćemo neki stvarni događaj sa željenim koji ste zamislili - i videćemo šta se dešava sa zamišljenim događajem. Ako postupate u skladu s nekim vrlo jednostavnim zakonima, događaj koji ste zamislili postaće stvaran.

Zakon 1: Morate *želeti* da se događaj ostvari. "Prva osoba koju ću sutra videti na trotoaru brisaće nos" - ovo je projekat tako bezvredan za rad da će ga vaš um odbiti i verovatno nećete u njemu imati uspeha. Vaš šef će biti ljubazniji, izvesni kupac će biti prijemčiviji za ono što prodajete, naći ćete zadovoljstvo u dužnosti koju obično smatrate neprijatnom - ovo su situacije koje mogu sadržavati znatnu količinu želje.

Zakon 2: Morate *verovati* da je moguće da se događaj ostvari. Ako je vaš kupac već pretrpan onim što prodajete, razumno je verovati da neće želeti da kupuje; ako ne možete poverovati da će se određeni događaj ostvariti, vaš um će se tome suprotstaviti.

Zakon 3: Morate *očekivati* da se događaj ostvari. Ovo je suptilan zakon. Prva dva su jednostavna i pasivna - ovaj treći uvodi malo dinamike. Moguće je želeti da se nešto dogodi, verovati da je to izvodljivo, a ipak ne očekivati da se to dogodi. Želite da vaš šef sutra bude prijatan, znate da on to može biti, ipak možete biti skloni da to ne očekujete. Na ovom mestu se pojavljuju Kontrola uma i delotvorna vizuelizacija, kao što ćemo odmah videti.

Zakon 4: Vi *ne možete stvoriti* problem. Ne da *ne smete*, već *ne možete*. Ovo je osnovni sveprožimajući zakon. "Zar ne bi bilo sjajno kada bih mogao učiniti da moj šef napravi budalu od sebe tako da ga otpuste, a ja dobijem njegov posao?" Dok dinamički radite u Alfí u dodiru ste sa Višom Inteligencijom, a iz perspektive Više Inteligencije to uopšte ne bi bilo sjajno. Vi možete uticati na to da vaš šef dobije otkaz, ali u tome ćete biti potpuno sami - i u Beti. U Alfí se to jednostavno ne može.

Ako na meditativnom nivou pokušate da se spojite s nekom vrstom inteligencije koja će vam pomoći u zloj nameri, to će biti isto toliko bezuspešno kao kada biste na radio aparatu pokušali da nađete stanicu koja ne postoji.

Neki me optužuju da sam u ovom slučaju Polijana.¹⁰ Hiljade ljudi se blagonaklono osmehivalo dok sam govorio da je savršeno nemoguće nanositi zlo u Alfí dok to sami nisu saznali. Postoji mnogo zla na ovoj planeti a ljudi su krivi za

¹⁰ Polijana (Pollyanna) - junakinja istoimenog romana (1913) E. Porter, osoba neukrotivog optimizma s težnjom da u svemu nađe dobro. (prim. prev.)

veći deo onog što bi im inače pripalo. Ovo je urađeno u Beti a ne u Alfi ili Teti, a verovatno ni u Delti. Moje istraživanje je to pokazalo.

Nikada ne preporučujem da se gubi vreme, ali ako baš morate to sebi da dokažete, uđite u vaš nivo i pokušajte da nekome prouzrokuje glavobolju. Ako to vizuelizirate, slikovito koliko je neophodno da bi se bilo šta postiglo, dogodiće se jedan ili oba sledeća slučaja: vi ćete, a ne nameravana žrtva, dobiti glavobolju, ili ćete izaći iz Alfe.

Ovo nije odgovor na sva pitanja koja možete imati u vezi sa umnim potencijalima dobra i zla. O tome će kasnije biti više reči. Za sada izaberite događaj koji rešava neki problem, onaj koji želite i verujete da može da se dogodi, a koji ćete pomoću vežbe koja sledi, naučiti da očekujete.

Evo šta treba uraditi:

Izaberite stvarni problem s kojim ste suočeni i koji se još nije razrešio. Za ilustraciju, recimo da je vaš šef u poslednje vreme loše volje. Postoje tri koraka koja morate napraviti kada stignete na vaš nivo:

Korak 1: Na vašem mentalnom ekranu podrobno oživite skorašnji događaj koji je u vezi sa problemom. Proživite ga za trenutak.

Korak 2: Ovaj prizor lagano sklonite sa ekrana udesno. Neka na ekran uplovi drugi prizor koji će se dogoditi sutra. U ovom prizoru svi oko šefa su veseli, a on je upravo dobio dobre vesti. Sada je očigledno bolje raspoložen. Ako tačno znate šta je bio uzrok problema, vizuelizirajte rešenje na delu. Vizuelizirajte ga podjednako slikovito kao i problem.

Korak 3: Sada sklonite ovaj prizor sa ekrana udesno i zamenite ga drugim, s leve strane. Šef je sada srećan, krajnje prijatan kao što znate da može da bude. Doživite ovaj prizor tako jasno kao da se zaista dogodio. Ostanite izvesno vreme u njemu, osetite ga u potpunosti.

Sada, kada se odbroji do 5 bićete potpuno budni i osećaćete se bolje nego ranije. Možete biti sigurni da ste svoje snage upravo pokrenuli u pravcu ostvarenja događaja koji želite.

Da li će to uvek uspeti, stalno, bezuslovno?

Ne.

Međutim, evo šta ćete doživeti ako budete istrajni: jedna od vaših prvih meditacija za rešavanje problema će uspeti. Kad uspe, ko može reći da to nije bila koincidencija? Najzad, i događaj koji ste izabrali morao je da bude dovoljno verovatan da biste poverovali da može da se ostvari. Zatim će uspeti i drugi i treći put. "Koincidencije" će se nizati. Ako prestanete da radite vežbe Kontrole uma biće sve manje koincidencija. Vratite im se ponovo i koincidencije će se ponovo umnožavati.

Štaviše, kako vaša veština postepeno raste, primetićete da ćete biti u stanju da verujete i očekujete događaje koji su sve manje verovatni. Vremenom, uz praksu, sve će vas više zapanjivati rezultati koje postižete.

Rad na svakom problemu počnite s kratkim proživljavanjem najboljeg prethodog uspeha. Kada se pojavi još bolji uspeh odbacite prethodni i upotrebite bolji kao repernu tačku. Tako ćete biti "sve bolji i bolji" - da upotrebimo izraz koji za sve nas u Kontroli uma ima naročito bogato značenje.

Tim Masters, student koledža i taksista u Fortliju, Nju Džersi, koristi za meditaciju vreme između vožnji. Kada je lokalni posao slab, on na svoj mentalni ekran stavlja rešenje - osobu sa koferima koja želi da ide na Aerodrom Kenedi. "Prvih nekoliko puta sam pokušavao i... ništa. A onda se dogodilo - naišao je čovek sa koferima koji ide na Aerodrom Kenedi. Sledeći put sam stavio ovog čoveka na mentalni ekran, dobio onaj osećaj koji se dobija kada vam stvari idu od ruke i pojavio se drugi čovek za Aerodrom Kenedi. Uspelo je! To je kao serija dobitaka koja se ne prekida.

Pre nego što pređemo na druge vežbe i tehnike, dozvolite mi da ukažem na nešto što se verovatno i sami pitate: Zašto prizore pomeramo na našem mentalnom ekranu s leva nadesno? Na ovo pitanje ću ovde samo da ukažem, jer će kasnije biti mnogo više reči o tome.

Moja istraživanja su pokazala da se na dubljim nivoima svesti protok vremena oseća kao kretanje s leva nadesno. Drugim rečima, budućnost opažamo s leve, a prošlost s naše desne strane. Privlači nas da u to uđemo sada, ali postoje druge stvari koje treba prethodno uraditi.

PETO POGLAVLJE

POBOLJŠANJE MEMORIJE

Tehnike memorisanja koje se uče u Kontrolu uma mogu smanjiti našu potrebu za korišćenjem telefonskih imenika i ostaviti izuzetno snažan utisak na naše prijatelje. Ali, ako mi je neophodan neki broj telefona, potražiću ga. Možda neki od diplomiranih polaznika Kontrole uma zaista koriste svoju veštinu za pamćenje telefonskih brojeva, ali kao što sam rekao u prethodnom poglavlju, da bi nešto funkcionisalo važna je želja, a moja želja da pamtim telefonske brojeve nije nimalo jaka. Kada bih morao da prođem ceo grad kad god mi je potreban neki telefonski broj, želja bi se pojavila.

U suštini nema smisla koristiti tehnike Kontrole uma radi nečega što nije važno, zbog trilogije: želja, verovanje i očekivanje. Koliko je među nama onih koji imaju pamćenje efikasno u meri u kojoj bi želeli? Vaše se možda već popravlja na neočekivan način ako ste ovladali tehnikama opisanim u prethodna dva poglavlja. Vaša nova sposobnost da vizuelizirate i oživite prošle događaje dok ste u Alfi ima određenu prevlast nad Betom, tako da vaš um može za vas da radi na neki novi način bez posebnog napora. Ipak, i tu ima prostora za poboljšanje.

Na časovima Kontrole uma srešćemo se s posebnom vežbom vizuelizacije. U ovoj vežbi predavač ispisuje na tabli brojeve od jedan do trideset, zatim polaznici izvikuju imena predmeta - grudva snega, klizaljka, čep za uvo - što god im padne na pamet. Svaku reč ispisuje pored određenog broja, okreće se od table i navodi ih po redosledu; polaznici izgovaraju bilo koju od tih reči, a predavač daje odgovarajući broj.

To nije vašarski trik, već lekcija iz vizuelizacije. Predavač je već memorisao reč uz svaki broj; tako svaki broj izaziva vizuelnu sliku sebi odgovarajuće reči; ove slike nazivamo "memorijske kuke". Kada polaznik izgovori reč, predavač je na upadljiv ili maštovit način združuje sa slikom koju je povezao s brojem uz tu reč. Memorijska kuka za broj deset je "tas"; ako polaznik predloži "grudvu snega" kao desetu reč, slika koja proizilazi može biti grudva snega na jednom tasu vage. Ovo nije teško za um koji je uvežbao vizuelizaciju.

Polaznici počinju da uče Memorijske kuke na svom nivou dok ih predavač lagano ponavlja. Kasnije, kada se potrude da ih zapamte u Beti, posao je lakši, jer im reči izgledaju poznate.

U ovoj knjizi moram da izostavim memorijske kuke jer bi suviše vremena i prostora bilo potrebno da biste ih naučili. Već raspoložete moćnom tehnikom da istovremeno poboljšate vašu vizuelizaciju i memoriju: mentalni ekran.

Sve što verujete da ste zaboravili povezano je s nekim događajem - ako je to ime, događaj je vreme kada ste ga čuli ili pročitali. Sve što je potrebno da uradite kada

naučite da radite s vašim mentalnim ekranom jeste da vizuelizirate prohujale okolnosti u vezi sa događajem koji mislite da ste zaboravili, i on će se pojaviti.

Kažem "događaj koji *verujete* da ste zaboravili" jer u stvarnosti ga uopšte niste zaboravili. Vi ga se jednostavno ne sećate. U tome je značajna razlika.

Svet reklame nudi nam poznatu ilustraciju razlike između pamćenja i prisećanja. Svi gledamo televizijske reklame. Toliko ih je i tako su kratke, da kada bi neko tražio od nas da navedemo pet ili deset koje smo videli tokom protekle nedelje, mogli bismo da navedemo najviše tri ili četiri.

Reklame utiču na prodaju prvenstveno tako što nas teraju da podsvesno zapamtimo proizvod.

Može se sumnjati u to da ikada išta zaista zaboravljamo. U našem mozgu se sa svih strana skupljaju slike najbeznačajnijih događaja. Što je slika jasnija i za nas značajnija, lakše je se prisećamo.

Elektroda koja lagano dodiruje tkivo mozga tokom operacije verovatno će pokrenuti sećanje na neki davno "zaboravljeni" događaj u svim njegovim detaljima tako da će zvuci, mirisi i prizori biti ponovo doživljeni. Naravno, ovde je dodirnut mozak, ne um. Koliko god da su stvarna ova trenutna razotkrića prošlosti koje mozak pruža pacijentovoj svesti, on će znati - nešto mu to govori - da ih ne proživljava ponovo u stvarnosti. To je delo uma - nadpromatrača, tumača - a nikad ga nijedna elektroda nije dotakla. Za razliku od vrha našeg nosa, um se ne nalazi na nekom određenom mestu.

Da se vratimo pamćenju. Negde, hiljadama kilometara daleko od mesta na kome sedite, jedan je list opao sa grane. Vi taj događaj nećete zapamtiti niti ga se možete setiti, jer ga niste doživeli, niti je on za vas značajan. Međutim, naš mozak beleži daleko više događaja no što smo svesni.

Dok sedite i čitate ovu knjigu prolazite kroz hiljade iskustava kojih niste svesni. U meri u kojoj se sada koncentrišete, niste ih svesni. Tu su zvuci i mirisi, prizori koje hvatate kutkom oka, možda mala nelagodnost zbog tesne cipele, dodir vašeg tela sa stolicom - nabranjanju kao da nema kraja. Osećamo ove nadražaje ali nismo svesni da ih osećamo što izgleda kao protivurečnost sve dok ne uzmemo u obzir slučaj žene pod totalnom anestezijom.

Tokom trudnoće ova je žena sa svojim lekares razvila izvanredan odnos. Spajali su ih prijateljstvo i poverenje. Stiglo je i vreme njenog poroda i ona je, prošavši rutinski totalnu anesteziju, donela na svet zdravu bebu. Kasnije, kada ju je njen lekar posetio u bolesničkoj sobi bila je čudno udaljena, čak i neprijateljski raspoložena prema njemu. Ni ona ni on nisu mogli da pronađu objašnjenje za njen promenjen stav iako su to žarko želeli. Odlučili su da hipnozom pokušaju da otkriju neko skriveno sećanje koje bi moglo da objasni iznenadnu promenu u njenom ponašanju.

Pod hipnozom vođena je unazad kroz vreme, od njenog najskorijeg iskustva sa lekares ka prethodnim. Nisu morali otići daleko. U dubokom transu, umesto da preskoči period kada je bez svesti ležala u sobi za porođaje, setila se svega što su

doktor i sestre za to vreme govorili. Ono što su govorili u prisustvu pacijenta pod anestezijom ponekad je bilo klinički uslovljeno, ponekad smešno, a s vremena na vreme izražavali su dosadnu nestrpljivost zbog sporog porođaja. Ona je bila stvar, a ne osoba; nisu se obazirali na njena osećanja. Na kraju krajeva, bila je bez svesti, zar ne?

pitam se da li se ikada može biti bez svesti. Ili možemo ili ne možemo da se setimo onoga što smo doživeli, ali uvek nešto doživljavamo i sve doživljeno ostavlja sećanja čvrsto utisnuta u mozgu.

Da li to znači da ćete pomoću tehnika pamćenja koje ćete uskoro naučiti, biti u stanju da se za deset godina setite broja ove stranice? Iako niste obratili pažnju na njega, on je tu; možda ste ga opazili takoreći krajničkom oka - ali, verovatnije je da niste jer vam to nije, i nikada vam neće ni biti važno.

Međutim, možete li se setiti imena one privlačne osobe koju ste sreli na večeri prethodne nedelje? Kada ste to ime prvi put čuli, to je bio događaj. Potrebno je samo da na vašem mentalnom ekranu oživite okruženje događaja, kako sam objasnio i ponovo ćete čuti ime. Opustite se, udite u vaš nivo, stvorite ekran, doživite taj događaj. Ovo zahteva petnaest ili dvadeset minuta, a postoji i drugi način, ili vrsta metoda za hitne slučajeve koji će vas trenutno odvesti na nivo uma na kojem ćete se lakše setiti informacija.

Ovaj metod sadrži jednostavan pokretački mehanizam koji, kada ga zaista usvojite, pri korišćenju daje sve bolje rezultate. Da bi postao potpuno vaš, potrebno vam je nekoliko vežbi meditacije kako biste potpuno prihvatili postupak. Evo koliko je to jednostavno: samo spojite palac, kažiprst i srednji prst jedne ruke i vaš će se um trenutno prebaciti na dublji nivo. Pokušate li odmah, ništa se neće desiti - to još uvek nije pokretački mehanizam. Da bi to postao, udite u vaš nivo i kažite (u sebi ili poluglasno): "Kad god ovako spojim prste" - sada ih skupite - "sa ozbiljnom svrhom, trenutno ću dostići ovaj nivo uma da bih postigao sve što poželim."

Činite to svakog dana u toku jedne nedelje, i uvek koristite iste reči. Uskoro će se u vašem umu stvoriti čvrsta veza između spajanja ta tri prsta i trenutnog postizanja efektivnog meditacionog nivoa. Ubrzo potom, doći će dan kada ćete pokušati da se nečeg priselite - nečijeg imena, na primer - ali nećete uspeti. Što se više budete trudili ono će vam tvrdoglavije izmicati. Volja ne samo da je beskorisna, već predstavlja smetnju. Sada se opustite. Budite svesni toga da pamтите i da znate način da pokrenete sećanje.

Učiteljica četvrtog razreda u Denveru upotrebljava mentalni ekran i tehniku tri prsta da bi čak podučila spelovanju. Prelazi oko dvadeset reči nedeljno. Da bi ispitala učenike, umesto da ide od reči do reči i pita ih kako se speluju, traži od njih da ispišu sve reči koje su učili te nedelje. Oni pamte reči i način na koji se speluju spojivši prste dok ih gledaju na mentalnom ekranu. "Sporijima je potrebno oko petnaest minuta da urade test", izjavila je učiteljica.

Koristeći se istom tehnikom, podučava učenike četvrtog razreda tablici množenja sve do broja 12, i to do novembra iako je za ovo obično potrebna cela školska godina.

Tim Masters, student koledža, vozač taksija spomenut u prethodnom poglavlju, često ima putnike koji žele da ih odveze na adrese u susednim gradovima u kojima je on bio tako davno da je zaboravio kako se tamo stiže. Retko koji užurbani putnik može da shvati njegovo meditiranje pre nego što krenu, ali pomoću tehnike tri prsta on "ponovo doživljava" svoju poslednju vožnju u tom pravcu.

Pre nego što je pohadao Kontrolu uma, Timove ocene na Institutu za tehnologiju u Njujorku bile su sve B i jedna A. "Sada su sve A i jedna B", kaže on. Kada uči, koristi Brzo učenje - o ovome će biti reči u sledećem poglavlju - a ispите polaže koristeći se tehnikom tri prsta.

Postoje i druge upotrebe za tehniku tri prsta o čemu ćete čitati kasnije. Mi je koristimo na nekoliko neuobičajenih načina. Ona je vekovima bila vezana za druge meditativne discipline. Kada sledeći put vidite sliku ili skulpturu osobe sa Dalekog Istoka - jogija, možda dok prekrštenih nogu sedi u meditaciji - obratite pažnju da su njegova tri prsta na rukama slično spojena.

ŠESTO POGLAVLJE

BRZO UČENJE

Kada naučite tehnike pamćenja iz prethodnog poglavlja već ste dosta odmakli na putu ka Brzom učenju. Ukratko, evo kako ćete napredovati. Naučićete da uđete u nivo meditacije, a zatim ćete na tom nivou stvoriti mentalni ekran koji se koristi u različite svrhe. Jedna od njih je da dobavite podatke. Zatim ćete, kao prečicu, naučiti tehniku tri prsta, da biste se, između ostalog, trenutno nečega setili. Kada ovo postignete, bićete spremni da stičete informacije na nove načine koji će olakšati sećanje. Podjednako je važno da ovi novi načini učenja neće samo olakšati sećanje nego će istovremeno ubrzati i produbiti vaše razumevanje onoga što učite.

Postoje dve tehnike učenja; počnimo sa jednostavnijom, što ne znači da je lakša.

Kada potpuno ovladate tehnikom tri prsta tako da možete trenutno dostići svoj nivo i na njemu svesno delovati, možete se njome koristiti dok slušate predavanje ili čitate knjigu. Ovo će izuzetno unaprediti koncentraciju, a informacija će se jasnije utisnuti. Kasnije, lakše ćete je se setiti na Beta nivou, a još lakše ako ste u Alfa nivou. Student koji polaže pismeni ispit sa skupljena tri prsta gotovo da može da vidi knjigu iz koje je učio ili da čuje svog profesora kako govori lekciju na času.

Druga tehnika nije tako jednostavna, ali za nju ćete biti ranije spremni tokom vežbanja Kontrole uma. Ona ima svu efikasnost učenja na Alfa nivou kao i dodatno pojačanje učenja u Beti. Za ovu tehniku biće vam potreban kasetofon.

Pretpostavimo da treba da naučite složeno poglavlje iz nekog udžbenika; nije dovoljno samo da ga zapamtite već i da ga razumete. Na prvom koraku, nemojte ulaziti u Alf, već ostanite na spoljašnjem svesnom, Beta nivou. Glasno pročitajte poglavlje u kasetofon. Zatim uđite u vaš nivo, pustite kasetofon i koncentrišite se na sopstveni glas koji govori o materiji.

U početnom stadijumu Kontrole uma, naročito ako niste dovoljno naviknuti na kasetofon koji upotrebljavate, može vam se desiti da skliznete u Betu kada pritisnete dugme za reprodukciju i osetite da vam zvuk sa trake otežava povratak na Alfa nivo. Za vreme za koje vam je potrebno da ponovo uđete u Alf propustićete deo ili celu lekciju. Što se više vežba, mogućnost da se ovo dogodi je manja. Evo nekoliko saveta:

Uđite u vaš nivo već držeći prst na dugmetu magnetofona. To će vam omogućiti da ne morate da ga tražite otvorenih očiju.

Neka vam neko drugi pritisne dugme za reprodukciju kada mu date znak.

Upotrebite tehniku tri prsta da ubrzate vaš ponovni ulazak u Alf.

Problem može izgledati ozbiljniji nego što jeste. U stvari, ovo može biti znak vašeg napretka. Vežbom, Alfa nivo se sam po sebi oseća drugačije. Sve više će se

doživljavati kao Beta, jer ćete učiti da ga svesno upotrebljavate. Biti sasvim budan s punom svesnom aktivnošću dok ste u Alfi, posebno je svojstvo Kontrole uma.

Kada tokom daljeg vežbanja povratite osećaj koji ste ranije imali dok ste bili u Alfi, vi zapravo zalazite u dublji, možda Teta nivo. Na časovima Kontrole uma često sam viđao polaznike kako na dubokom nivou stvarno rade otvorenih očiju, potpuno budni kao što ste vi sada, jasno govore, postavljaju pitanja i daju odgovore, pričaju viceve.

Vratimo se na snimanje: radi dodatnog pojačanja efekta, pustite da prođe neko vreme, nekoliko dana ako je moguće, zatim ponovo pročitajte materiju na Beta nivou i saslušajte reprodukciju u Alfi. Sada ćete informaciju potpuno usvojiti.

Ako učeći Kontrolu uma iz ove knjige radite sa drugima, možete razmeniti kasete i napraviti "podelu rada" da biste uštedeli vreme. Ovo je u redu, iako postoji mala prednost ako se sluša sopstveni glas.

Brzo učenje i tehnika tri prsta pokazali su se kao vrlo značajne tehnike za uštedu vremena kod polaznika Kontrole uma na mnogim poljima - u prodaji (naročito kod prodaje osiguranja), na studijama, podučavanju, pravima, glumi, da nabrojimo samo neke.

Uspešni kanadski agent za životno osiguranje više ne razdražuje svoje klijente prevrćući papire po svojoj torbi da bi našao odgovore na njihova pitanja o složenim problemima imovnog stanja i poreza. Zahvaljujući brzom učenju i tehnici tri prsta izuzetno veliki obim sređenih podataka koji su mu potrebni nalazi mu se na vrhu jezika.

Advokat iz Detroita se "oslobodio" zabeleški dok ukratko izlaže složen slučaj poroti. On snima svoje izlaganje i sluša ga u Alfi prethodne noći i ponovo rano sledećeg jutra. Kasnije, dok pun samopouzdanja stoji pred porotnicima, komunicira s njima umirujućim pogledom. Ishod je da govori mnogo ubedljivije nego da je gledao u beleške, a šta radi s tri prsta leve ruke niko ne primećuje.

Zabavljač iz njujorškog noćnog kluba menja svoj program svakog dana; on "komentariše" vesti. Sat pre nastupa sluša traku sa svojim glasom i spreman je za dvadeset minuta izuzetnog "spontanog" humora. "Nekada sam držao palčeve nadajući se najboljem. Sada skupim tri prsta i znam šta će se desiti - puno smeha."

Brzo učenje i tehnika tri prsta su naravno idealni za studente - to je jedan od razloga zbog kojih se Kontrola uma dosada podučavala u dvadesetčetiri koledža i univerziteta, šesnaest srednjih i osam osnovnih škola. Zahvaljujući ovim tehnikama hiljade studenata provodi manje vremena učeći, a više nauče.

SEDMO POGLAVLJE

KREATIVAN SAN

Koliko smo slobodni dok sanjamo! Vremenske prepreke, ograničenja prostora, zakoni logike, prinude svesti - sve je izbrisano i mi smo bogovi sopstvenih prolaznih kreacija. Pošto je ono što stvaramo samo naše, Frojd je najveći značaj dao našim snovima. Kao da je želeo da kaže: "Ako shvatite ono što čovek sanja, shvatićete i samog čoveka."

I mi, u Kontrolu uma vrlo ozbiljno shvatamo snove, ali na drugačiji način, jer učimo da upotrebljavamo um na različite načine. Frojd se bavio snovima koji nastaju spontano. Kontrola uma se njima ne bavi. Nas zanima namerno stvaranje snova da bismo rešili određene probleme. Zbog toga što unapred programiramo sadržaj, tumačimo snove drugačije i sa spektakularnim rezultatima. Iako ovo ograničava spontanost naših preživljavanja tokom sna, postizemo značajnu slobodu: više upravljamo sopstvenim životom.

Kada tumačimo san koji smo prethodno programirali, uz uvid u patologiju naše psihe, nalazimo i rešenja za svakodnevne probleme.

Postoje tri koraka do Kontrole snova, koju mi predajemo, a svi podrazumevaju meditativni nivo uma.

Prvi je da naučimo da se setimo sna. Mnogi kažu: "Ja uopšte ne sanjam", ali to nikada nije tačno. Mi se možda ne sećamo naših snova, ali svi sanjamo! Oduzmimo sebi snove i za nekoliko dana mentalne i emocionalne nevolje su na pomolu.

Još 1949. godine, kada sam počeo da istražujem moguću upotrebu snova u rešavanju problema, uopšte nisam bio siguran šta ću pronaći. Čuo sam, kao i vi verovatno, mnoge priče o predskazivanjima događaja u snovima. Cezara su, kao što znamo, u snu upozorili na "Martovske ide", i to na sam dan ubistva. I Abrahamu Linkolnu je u snu predskazano njegovo ubistvo. Ako su ti snovi, kao i mnogi slični, bili neponovljive slučajnosti, onda sam gubio vreme.

U jednom trenutku obuzelo me je snažno uverenje da u stvari gubim vreme. Izučavao sam psihologiju - Frojda, Adlera, Junga - oko četiri godine i počelo je da mi se čini da što je više proučavam, manje znam. Bilo je oko dva sata ujutru kada sam bacio knjigu na pod i legao da spavam sa odlukom da više ne gubim vreme na beskorisne projekte kao što je izučavanje velikana psihologije koji se čak međusobno nisu slagali. Od sada ću se baviti samo svojom elektronikom; zapostavljao sam je i ponestalo je novca.

Otrprike dva sata kasnije probudio me je san. To nije bila serija događaja, kao što se u većini snova dešava, nego samo svetlost. Područje moje vizije iz sna bilo je ispunjeno podnevnom sunčanom svetlošću, zlatnom, jarkom. Otvorio sam oči - u mojoj sobi bio je mrak. Zatvorio sam oči i opet video svetlo. Ovo sam ponovio nekoliko puta: otvorim oči, mračno; zatvorim oči, svetlo. Trećeg ili četvrtog puta,

kada su mi oči bile zatvorene, video sam tri broja: 3 - 7 - 3; onda još jedan skup brojeva: 3 - 4 - 3. I sledeći put prvi skup brojeva se ponovio a posle toga i drugi.

Manje me je zanimala serija od šest brojeva nego svetlo koje je postepeno počelo da bleedi i nestaje. Pitao sam se da nije mom životu došao kraj, kao električnoj sijalici, u iznenadnom blesku. Kada sam shvatio da ne umirem, poželeo sam da vratim svetlo i da ga proučim. Promenio sam disanje, položaj u krevetu, nivo svesti, ali ništa nije vredelo. Svetlo je i dalje bledele. Sve ukupno, svetlo je trajalo oko pet minuta.

Možda su brojevi imali neko značenje? Ostatak noći ležao sam budan pokušavajući da se setim telefonskih brojeva, adresa, brojeva dozvola - bilo čega što bi tim brojevima dalo značenje.

Danas imam efikasan način za odgonetanje značenja snova, ali tada sam još uvek bio u početnoj fazi istraživanja. Sledećeg dana, veoma umoran posle samo dva sata spavanja, i dalje sam pokušavao da povežem brojeve sa nečim što sam već znao.

Sada moram da nabrojim neke obične događaje koji su doveli do otkrivanja misterije a tako i do značajnog dela kursa Kontrole uma.

Petnaest minuta pre zatvaranja moje radnje, došao mi je prijatelj i predložio da odemo negde na kafu. Dok me je čekao, došla je moja žena i rekla: "Kad već izlaziš na kafu, što ne svratite na meksičku stranu i ne uzmete mi malo alkohola?" Blizu mosta postojala je radnja u kojoj je alkohol bio jeftiniji.

Putem sam prijatelju ispričao san i tada mi je na pamet pala ideja: možda je to što sam video u snu broj lutrijskog tiketa? Provezli smo se pored sedišta meksičke lutrije, ali radno vreme je isteklo i roletne su već bile spuštene. Nije važno, ionako je to bila luckasta ideja, i odvezli smo se još jedan blok da kupimo alkohol za moju ženu.

Dok je prodavač pakovao alkohol, prijatelj me je pozvao s drugog kraja prodavnice: "Koji ono beše broj koji si tražio?"

"Tri - sedam - tri, tri - četiri - tri", rekoh.

"Dođi da vidiš".

Tu je bila polovina loza sa brojem 3 - 4 - 3.

Po celom Meksiku svaka od stotine hiljada prodavnica kao što je ova mala radnja, dobija lozove sa ista tri prva broja svakog meseca. Ova prodavnica je jedina u celoj zemlji prodavala broj 343. Broj 373 je prodat u Meksiko Sitiju.

Nekoliko nedelja kasnije saznao sam da je moja polovina loza, prvog koji sam ikada kupio, izvukla 10.000 dolara koji su mi bili preko potrebni. Onako ushićen, pogledao sam ovom poklonjenom konju pažljivo u zube a ono što sam našao bilo je mnogo značajnije od samog poklona! Bio je to temelj čvrstog uverenja da moja proučavanja imaju vrednost. Nekako sam uspostavio kontakt sa Višom Inteligencijom. Možda sam i mnogo puta ranije ostvarivao kontakt, a da nisam znao; ovoga puta sam to *znao*.

Razmotrite broj naizgled slučajnih događaja koji su do ovoga doveli. U trenutku očajanja, sanjao sam broj na tako zaprepašujuć način - sa svetlom - da sam morao da ga se setim. Zatim je svratio moj prijatelj da me pozove na kafu, iako umoran, pristao sam. Naišla je moja žena i zamolila me da joj donesem alkohol, što me je odvelo na jedino mesto u celom Meksiku gde se prodavao baš taj loz.

Svako ko misli da je sve ovo puka koincidencija bio bi stavljen na muke ako bi trebalo da objasni zadivljujuću činjenicu, koja se može lako proveriti: četiri polaznika kursa Kontrole uma u SAD dobili su na lutriji, upotrebljavajući različite tehnike koje sam kasnije razvio. To su Regina M. Forneker, iz Rokfora, Illinois, koja je dobila 300.000 dolara; Dejvid Sikič, iz Čikaga, koji je dobio 300.000 dolara; Frensis Meloni, Čikago, koja je dobila 50.000 dolara i Džon Fleming, Bufalo, Njujork, koji je dobio 50.000 dolara.

Nemamo ništa protiv reči "koincidencija" u Kontroli uma; u stvari, mi joj dajemo posebno značenje. Kada niz teško objašnjivih događaja dovede do konstruktivnog rezultata mi to nazivamo koincidencijom. Kada dovedu do destruktivnog rezultata mi to nazivamo nezgodom. U Kontroli uma učimo kako da izazovemo koincidencije. "To je samo koincidencija" izraz je koji mi ne koristimo.

San kojim sam dobio na lutriji ubedio me je u postojanje Više Inteligencije i njene mogućnosti da komunicira sa mnom. Kako danas gledam na to što je učinila dok sam spavao duboko uznemiren u vezi sa svojim životnim delom nije toliko značajno. Hiljade drugih su dobili informaciju u snovima nekim paranormalnim putem, kada su bili očajni ili u opasnosti ili na prekretnici svog života. Mnogi takvi snovi su zabeleženi u Bibliji. Ipak, u to vreme, činjenica da se to meni desilo, u najmanju ruku je izgledala kao čudo.

Sećam se da je Frojd rekao da san stvara povoljne uslove za telepatiju. Moj san me je nagnao da odem dalje i kažem da san stvara povoljne uslove za prijem informacija od Više Inteligencije. Potom sam otišao još dalje i upitao se da li moramo sedeti skrštenih ruku i pasivno čekati da telefon zazvoni. Zar ne bismo mogli sami da okrenemo broj i da na sopstvenu inicijativu komuniciramo sa Višom Inteligencijom? Kao religiozna osoba smatrao sam da, ako kroz molitvu možemo doseći Boga, sasvim sigurno možemo stvoriti metod za dosezanje Više Inteligencije. (Kasnije, u petnaestom poglavlju gde govorim o Bogu i Višoj Inteligenciji, videćete da govorim o dva različita pojma.)

* * *

Tako su moji eksperimenti pokazali da možemo doseći Višu Inteligenciju na nekoliko načina. Jedan od njih je Kontrola snova, što je jednostavno i lako za učenje.

Ne možete računati na jarka svetla koja će vam pomoći da se setite snova, ali se možete osloniti na ukupno dejstvo samoprogramiranja da ih zapamtite dok ste na vašem nivou. Dok meditirate, pre nego što pođete na spavanje, recite: "Želim da

zapamtim jedan san. Zapamtiću ga." Sada pođite na spavanje sa olovkom i papirom pored kreveta. Kada se probudite, bilo u toku noći ili ujutru, zapišite ono što ste zapamtili od sna. Vežbajte to iz noći u noć i vaše sećanje će biti sve jasnije i potpunije. Kada budete zadovoljni stepenom usavršenosti vaše veštine, spremni ste za drugi korak:

Za vreme meditacije, pre nego što pođete na spavanje, razmotrite problem koji je moguće rešiti uz informaciju ili savet. Budite sigurni da vam je zaista stalo da ga rešite; glupa pitanja izazivaju glupe odgovore. Sada se programirajte sledećim rečima: "Želim da imam san koji će sadržavati informaciju kako da rešim problem koji imam na umu. Sanjaću takav san, zapamtiću ga i razumeti."

Kada se probudite tokom noći ili ujutru, ispitajte san kojeg se najjasnije sećate i potražite njegovo značenje.

Kao što sam ranije napomenuo, naš metod tumačenja snova mora biti različit od frojdovskog zato što mi namerno stvaramo snove. Stoga, ako poznajete Frojdov način tumačenja snova, zaboravite ga za svrhe Kontrole uma.

Zamislite šta bi Frojd izvukao iz ovog sna: čovek u džungli opkoljen je divljacima koji mu se preteći približavaju; njihova koplja se dižu i spuštaju. Svako koplje ima rupu pri vrhu. Kada se probudio, shvatio je san kao odgovor na problem koji je imao: kako da napravi mašinu za šivenje. Mogao je postići da se igla diže i spušta, ali ne i da šije - sve dok mu san nije rekao da stavi otvor pri vrhu. Čovek se zvao Elias Houv i izumeo je prvu upotrebljivu mašinu za šivenje.

Jedan polaznik Kontrole uma smatra da mu je upravo metod Kontrole snova spasao život. Veče pred sedmodnevno putovanje motorom programirao je san tako da ga upozori na bilo koju opasnost s kojom se može suočiti. Većina prethodnih dužih putovanja bila je obeležena malim neugodnostima - jednom se ispumpala guma, drugi put je bilo prljavštine u gorivu, a na poslednjem putovanju neočekivano je pao sneg.

Sanjao je da se nalazi u kući svoga prijatelja. Za večerom su ga poslužili činijom prepunom sirove boranije dok su svi ostali uživali u ukusnom kiš-lorenu. Da li je to značilo da na putu treba da izbegava da jede sirovu boraniju? S obzirom da nije voleo boraniju, a naročito ne sirovu, nije od toga postojala opasnost. Da li je to značilo da više nije dobrodošao u kući svog prijatelja? Ne, bio je siguran u njihovo prijateljstvo; sem toga to nije imalo nikakve veze sa njegovim putovanjem motorom.

Dva dana kasnije, u zoru, žurio je njujorškim autoputom. Bilo je lepo jutro, autoput je bio u odličnom stanju i nije bilo drugih vozila sem jednog malog kamiona ispred njega.

Kada se približio kamionu primetio je da je natovaren mericama boranije. Prisećajući se sna, usporio je sa 65 na 25 milja na sat; tada, dok je prolazio kroz zavoj brzinom od 15 milja na sat, zadnji točak je proklizao u krivini - na boraniji koja se prosula iz kamiona! Pri većoj brzini ovo proklizavanje bi bilo ozbiljno, verovatno fatalno.

Samo vi možete protumačili snove koje ste odlučili da sanjate. Ako se valjano unapred samoprogramirate da razumete vaše snove, naslutićete njihovo značenje. Slutnja je obično način na koji naša bezglasna podsvest komunicira sa nama. Vežbom ćete imati sve više poverenja u te programirane "slutnje".

Reči koje sam vam preporučio da upotrebite za samoprogramiranje su one koje se koriste na časovima Kontrole uma. I druge reči će biti delotvorne, ali ako ikada budete pohađali kurs Kontrole uma, bićete već unapred pripremljeni i imaćete bogatije iskustvo ako ste prethodno već ugradili tačne reči dok ste u Alfi.

Ako budete strpljivi s Kontrolom snova i ako budete vežbali, otkrićete jedan od neprocenjivih mentalnih izvora. Prirodno, nećete očekivati da postanete jedan od dobitnika na lutriji; u prirodi lutrije je vrlo mali broj dobitnika, ali je u prirodi života da svako može dobiti mnogo više no što lutrija može da ponudi.

OSMO POGLAVLJE

VAŠE REČI IMAJU MOĆ

U uvodu je bilo preporučeno da ne primenjujete bilo koju od ovih vežbi posle prvog čitanja. Sledeća je izuzetak; probajte je odmah. Upotrebite svu svoju maštu da biste je izveli.

Da vidimo šta ovo obuhvata:

Zamislite da stojite u kuhinji držeći limun koji ste upravo uzeli iz frižidera. Osećate hladno u ruci. Pogledajte njegovu spoljašnjost, njegovu žutu koru. Ona je voštano žuta i prelazi u male zelene vrhove na oba kraja. Stisnite ga malo i osetite njegovu čvrstinu i težinu.

Prinesite limun nozdrvama i pomirišite ga. Ništa ne miriše kao limun, zar ne? Prezite limun na pola i pomirišite ga. Miris je jači. Dobro zagrizite limun i pustite da vam se sok razlije po ustima. Takođe ništa nema takav ukus kao limun, zar ne?

U ovom trenutku, ako ste sve dobro zamislili, poći će vam voda iz usta.

Da vidimo šta ovo obuhvata.

Reči, "samo" reči, uticale su na vaše pljuvačne žlezde. Reči čak nisu odražavale stvarnost, već nešto što ste zamišljali. Dok ste čitali ove reči o limunu govorili ste vašem mozgu da imate limun mada vam to nije bila namera. Vaš mozak je to shvatio ozbiljno i javio je pljuvačnim žlezdama: "Ovaj čovek grize limun. Požurite, isperite usta." Žlezde su poslušale.

Mnogi od nas misle da reči koje upotrebljavamo odražavaju značenja i da to što one znače može biti dobro ili loše, istinito ili lažno, snažno ili slabo. Tačno, ali to je samo polovina istine. Reči ne samo da odražavaju stvarnost, one je prouzrokuju, kao što smo videli na ovom slučaju.

Mozak nije tanani tumač naših namera - on prima i skladišti informacije i nadležan je za naše telo. Kažite mu nešto kao: "Ja sada jedem limun" i on će prionuti na posao.

Sada je vreme za nešto što u Kontrolu uma zovemo "mentalno pročišćavanje". Za ovo ne postoji vežba, samo odlučnost da povedemo računa o rečima koje ćemo koristiti da bismo pokrenuli naš mozak na akciju.

Vežba koju smo radili bila je neutralna - fizički nije delovala ni dobro ni loše. Ali i dobro i zlo mogu proizaći iz reči koje upotrebljavamo.

Mnoga deca igraju jednu malu igru za vreme jela - opisuju hranu koju jedu najgadnijim izrazima: puter je kaša od buba, da izaberem jedan manje živopisan izraz kojeg se sećam. Cilj igre jeste pretvarati se da ti nije muka pri tom novom

pogledu na hranu i gurnuti nekog drugog preko granica njegovih mogućnosti da se pretvara. To često uspeva i ponekom apetit iznenada nestane.

I kad odrastemo, često igramo istu igru. Uništavamo svoju glad za životom negativnim rečima, a reči, dobijajući na snazi ponavljanjem, zauzvrat stvaraju negativan život, za kojim naša glad prestaje.

"Kako si?"

"Ah - ne mogu da se požalim" ili "Ne vredi da se žalim" ili "Ne baš tako loše."

Kako mozak odgovara na tako sumorne poglede? I da li je "zubobolja" oprati sudove? Da li je "velika glavobolja" sravniti sopstveni tekući račun? Da li vam je već "muka" od ovog vremena? Uveren sam da mnogi lekari veći deo svojih prihoda duguju rečima koje upotrebljavamo. Zapamtite, mozak nije tanani tumač. On kaže: "Ovaj čovek traži glavobolju. U redu. Stiže jedna glavobolja."

Naravno, bol ne stiže odmah čim izustimo nešto što ima takvo značenje. Telu je svojstveno dobro zdravstveno stanje i svi telesni procesi su usmereni ka postizanju zdravlja. Ipak, vremenom, sa dovoljno verbalnog podrivanja njegove odbrane, ono isporučuje upravo onu bolest koju smo naručili.

Dve stvari pojačavaju snagu reči koje smo upotrebili: naš nivo svesti i stepen emocionalne angažovanosti u onome što smo rekli.

"Bože moj, kako to boli!" rečeno sa ubeđenjem pruža toplo gostoprinstvo bolu. "Ja ovde ne mogu ništa da uradim!" izrečeno s dubokim uverenjem postaje istina koja daje izgled stvarnosti tom osećaju.

Kontrola uma pruža efikasnu odbranu protiv naših sopstvenih loših navika. U Alfi i Teti naše reči imaju znatno uvećanu moć. U prethodnim poglavljima videli ste kako se sa iznenađujuće običnim rečima mogu programirati snovi i kako se moć prelaska u Alfuu može s reči preneti na vaša tri prsta.

Nikada se nisam smejao Emilu Kueu iako u ovim umnim vremenima to mnogi čine. On je poznat po rečenici koja danas izaziva smeh baš kao poenta vica: "Svakog dana, u svakom pogledu, meni je sve bolje i bolje." Ove reči su izlečile hiljade ljudi od izuzetno ozbiljnih bolesti! One nisu nikakva šala; poštujem ih i pozdravljam Dr. Kuea s poštovanjem i zahvalnošću, jer sam naučio lekciju neprocenjive vrednosti iz njegove knjige "Kako gospodariti sobom".¹¹

Skoro trideset godina Dr. Kue je bio hemičar u svom rodnom gradu, Troju, u Francuskoj. Nakon izučavanja i eksperimenata sa hipnozom razvio je sopstvenu psihoterapiju koja se bazirala na autosugestiji. Godine 1910. otvorio je besplatnu kliniku u Nansiju u kojoj je uspešno lečio hiljade pacijenata, neke od reume, teških glavobolja, astme, paralize nekog ekstremiteta, druge od mucanja, nabreklih rana, fibroznih vlaknastih tumora i čireva - zapanjujuća raznovrsnost oboljenja. Nikada nikog nije sam izlečio, govorio im je i učio ih da sami sebe izleče. Nema nikakve sumnje da je dolazilo do izlečenja - o tome postoji dokumentacija - ali Kueov metod

¹¹ Emil Kue "Kako gospodariti sobom", Beograd, 1983. (Emil Coue "Self-Mastery Through Autosuggestion", New York: S. Weiser, 1974).

je skoro potpuno nestao od njegove smrti 1926. godine. Da je ovaj metod bio komplikovan tako da je samo mali broj specijalista mogao da nauči kako se koristi, možda bi preživeo i do danas bio u upotrebi. Međutim, to je jednostavan metod. Svako može da ga nauči. Njegova suština je u Kontrolu uma.

Dva su osnovna principa:

1. U jednom trenutku možemo misliti samo o jednoj stvari, i
2. Kada se koncentrišemo na misao, ona postaje stvarnost jer je naše telo pretvara u akciju.

Imajući to u vidu, ako želite da pokrenete procese izlečenja vašeg tela koji su možda blokirani negativnim mislima (svesno ili nesvesno), samo ponavljajte dvadeset puta uzastopce: "Svakog dana, u svakom pogledu, sve mi je bolje i bolje." Radite to dva puta dnevno i vi već koristite Kueov metod.

Pošto su moja istraživanja pokazala da je učinak reči uveliko pojačan na meditativnim nivoima svesti, izvršio sam određeno prilagođavanje ovog metoda. Na Alfa i Teta nivou govorimo sledeće: "Svakog dana, u svakom pogledu, ja sam sve bolji, bolji i bolji." Ovo kažemo samo jednom za vreme meditacije. Takođe kažemo i: "Negativne misli i negativne sugestije nemaju nikakvog uticaja na mene na bilo kom nivou uma", takođe pod uticajem Dr. Kuea.

Samo ove dve rečenice proizvele su upečatljiv broj konkretnih rezultata. Veoma je zanimljivo iskustvo jednog vojnika koga su iznenada poslali u Indokinu, odmah posle prvog dana kursa Kontrole uma. On je zapamtio kako da meditira i zapamtio je ove dve rečenice.

Dodeljen je jedinici u kojoj je narednik bio alkoholičar žestokog temperamenta i koji je novajliju izdvojio da bi ga posebno maltretirao. Za nekoliko nedelja vojnika su noću počeli da bude napadi kašlja, a zatim i astme koju nikada pre nije imao. Iscrpno medicinsko istraživanje pokazalo je da je bio potpuno zdrav. Istovremeno se sve više zamario; počeo je sve lošije da obavlja svoje zadatke, tako da je privlačio sve neprijatniju pažnju svog narednika.

Ostali u njegovoj jedinici odali su se drogi, a on se okrenuo Kontrolu uma i ovim dvema rečenicama. Srećom, bio je u mogućnosti da meditira tri puta dnevno.

"Za tri dana bio sam potpuno imun na narednika. Radio bih ono što je naredio, ali ništa što bi rekao nije me doticalo. U roku od nedelju dana prestao sam da kašljem a moja astma je nestala."

Da mi je ovo rekao neko ko je završio kurs Kontrole uma bio bih zadovoljan, kao što sam to uvek kod uspešnih slučajeva, ali ne bih bio impresioniran. U Kontrolu uma brojne su tehnike samoizlečenja snažnijeg dejstva i u sledećim poglavljima pomoći ću vam da ih naučite. Ono što iskustvo ovog čoveka čini posebno zanimljivim jeste da on nije poznavao nijednu od ovih tehnika, već je koristio samo dve rečenice koje je naučio prvog dana kursa.

Reči su zadivljujuće moćne čak i na mnogo dubljim nivoima uma od onih koje upotrebljavamo u Kontrolu uma. Medicinska sestra anestetičar (i predavač Kontrole uma) u Oklahomi, gospođa Džin Mejbri, upotrebljava ovo znanje da pomogne

svojim pacijentima. Čim stignu "dole" - u duboku anesteziju - ona im na uvo šapuće uputstva koja mogu da ubrzaju njihovo ozdravljenje, a u nekim slučajevima i da im spasu život.

Za vreme operacije tokom koje se normalno očekuje izuzetno obilno krvarenje, hirurg je bio zadivljen: bio je samo tanak mlaz. Gđa Mejbri je šaputala: "Kaži svom telu da ne krvari." Ovo je uradila pre prvog reza a zatim svakih deset minuta tokom operacije.

Prilikom druge operacije šaputala je pacijentkinji: "Kada se probudiš, osećaćeš da te svi vole i volećeš sama sebe." Hirurg je posebno brinuo o ovoj pacijentkinji. Bila je napeta, stalno se žalila i svaki bol još je izazivao zle slutnje - stav koji je mogao da uspori oporavak. Kasnije, kada se probudila iz anestezije, imala je novi izraz lica; a tri meseca kasnije hirurg je rekao gđi Mejbri da se ova, nekada anksiozna pacijentkinja, "preobrazila". Opustila se i postala optimista tako da se brzo oporavila od operacije.

Delo gđe Mejbri ilustruje tri činjenice koje predajemo u Kontrolu uma: prvo, reči imaju naročitu moć na dubokim nivoima svesti; drugo, um ima mnogo čvršću komandu nad telom nego što se misli; i treće, kao što sam naglasio u petom poglavlju, mi smo uvek svesni.

Koliko roditelja žustro upada u sobu u kojoj dete spava, brzo poprave pokrivač i izađu, a malo utrošenog vremena za nekoliko pozitivnih reči ljubavi detetu bi omogućilo da se oseća sigurnije i smirenije tokom dana?

Mnogi od onih koji su pohađali kurs Kontrole uma izveštavaju me o poboljšanju svog zdravstvenog stanja, neki put i pre nego što završe kurs, tako da sam se jednom našao vrlo blizu negativne situacije da imam problema sa lekarima iz svog rodnog grada. Neki pacijenti su ispričali svojim lekarima da smo ih izlečili i lekari su se žalili okružnom tužiocu. Istragom je ustanovljeno da se nismo bavili medicinom, čega su se doktori bojali. Srećom to što Kontrola uma dobro deluje na zdravstveno stanje nije nezakonito, inače danas ne bi postojala organizacija Kontrole uma.

DEVETO POGLAVLJE

MOĆ IMAGINACIJE

Da bi snaga volje stigla do svog cilja, potrebno je da prvo savlada neprijatelja. Ona pokušava da bude čvrsta, i kao i mnogi koji to pokušavaju, postaje meka kao pena od šlaga kada stvari ne idu kako treba. Postoji umereniji, lakši način da se otklone loše navike - imaginacija. Imaginacija direktno grabi ka cilju; ona postiže sve što želi.

Zbog toga sam u ranijim poglavljima toliko insistirao na vašem izučavanju slikovite i jasne vizuelizacije na dubokim nivoima svesti. Ako svoju imaginaciju podstaknete verovanjem, željom i očekivanjem, i ako je naučite da vizuelizira vaše ciljeve tako da ih vidite, osećate, čujete, okusite i dodirnete, postići ćete ono što želite.

"Kada se sukobe snaga volje i imaginacija, imaginacija uvek pobeđuje", pisao je Emil Kue.

Ako samo mislite da želite da se oslobodite neke loše navike, verovatno se zavaravate. Da ste zaista želeli da je se oslobodite, ona bi nestala sama po sebi. Ono što bi trebalo da želite više od samog uklanjanja loše navike jeste dobrobit koju postizete njenim uklanjanjem. Kada naučite da dovoljno snažno želite tu dobrobit, oslobodićete se "neželjene" navike.

Ako razmišljate o svojoj navici i samo čvrsto rešavate da je se oslobodite, to vas može još jače vezati za nju. To pomalo liči na čvrstu rešenost da zaspite; ona sama je dovoljna da vas održi budnim.

Da vidimo sada šta se može učiniti da sve ovo okrenete u svoju korist. Kao primer uzeću dve navike koje oni koji su pohađali Kontrolu uma najuspešnije prevazilaze: prekomerno uzimanje hrane i pušenje.

Ako želite da smanjite težinu, prvi korak je pronalaženje uzroka problema na spoljašnjem nivou.

Da li je vaš problem preveliko uzimanje hrane, nedovoljna fizička aktivnost, ili oboje?

Vrlo je moguće da vaš problem nije prekomerno uzimanje hrane već nepravilna ishrana. Dijeta koja podrazumeva uzimanje prikladnije hrane za vaše pojedinačne potrebe, mogla bi biti rešenje. Vaš doktor bi to trebalo da zna.

Zašto želite da oslabite? Da li ste toliko gojazni da vam je zdravlje narušeno ili samo smatrate da biste vitkiji bili privlačniji? Oba slučaja su dobar razlog za mršavljenje, ali morate unapred znati šta mršavljenjem želite da postignete.

Ako već imate pravilno usklađenu ishranu u skromnim količinama, ako vežbate koliko stvarno možete i samo ste malo puniji, moj bi savet bio - ukoliko vaš lekar ne kaže suprotno - da se pomirite s tim. Ja činim isto. Alternativa predstavlja jedno

nepotrebno narušavanje sklada. Sem toga, verovatno u vašem životu postoje veći problemi i važnije situacije oko kojih treba da angažujete svoju Kontrolu uma.

Ako ste sigurni da zaista želite da izgubite na težini a znate zašto, vaš sledeći korak jeste analiziranje svih dobrobiti koje ćete postići - ne uopštenih kao na primer "izgledaću bolje", već konkretnih koje, ako je moguće, uključuju svih pet čula. Primeri:

Vid: Nađite svoju fotografiju na kojoj ste vitki koliko biste sada želeli da budete.

Dodir: Zamislite kako će vam, kada ponovo budete vitki, ruke, bedra i stomak biti glatki kada ih dodirnete.

Ukus: Zamislite ukuse hrane koja će biti zastupljena u vašoj novoj dijeti.

Miris: Zamislite miris hrane koju ćete jesti.

Sluh: Zamislite šta će oni do čijeg vam je mišljenja stalo reći o vašem uspešnom smanjenju težine.

Ni svih pet čula nije dovoljno za potpunu vizuelizaciju. Emocije su takođe važne.

Zamislite kako ćete biti puni poleta i pouzdanja kada budete vitki koliko želite.

Imajući sve ovo čvrsto na umu, udite u vaš nivo. Stvorite mentalni ekran i vizuelizirajte se kakvi ste sada. Neka ta slika zatim nestane, a s leve strane (koja predstavlja budućnost) neka se na ekranu pojavi vaša slika (možda stara fotografija) na kojoj izgledate kako biste na kraju želeli i kakvi ćete biti kada dijeta uspe.

Dok u mislima posmatrate svoj novi izgled, unesite se i zamislite, sa što većim brojem detalja, kakav je osećaj biti tako vitak. Kakav će biti osećaj kada se sagnete da vežete pertle na cipelama? Kakav kada se penjete uz stepenice? Kakav kada obučete odeću koja vam je sada pretesna? Kakav kada šetate plažom u kupaćem kostimu? Ne žurite i osetite sve ovo. Osetite sa svih pet čula, jedno po jedno, kao što je već objašnjeno. Šta ćete *osećati* prema samom sebi zato što ste postigli ovaj cilj?

Sada, u mislima prođite vašu novu dijetu - ne samo šta ćete jesti, već i koliko - odaberite i neku grickalicu između obroka, svežu šargarepu ili nešto slično. Recite sebi da je ovo prava količina hrane potrebna vašem organizmu i da nećete imati bolove izazvane glađu kao opomenu da vam treba još.

Ovo je kraj vašeg meditiranja. Ponavljajte ga dva puta dnevno.

Pazite da se nijednom u toku meditacije ne pojave slike ili misli o hrani koju ne bi trebalo da jedete. Jedete je suviše jer je volite; i sama pomisao na nju vašu imaginaciju će odvući u neželjenom pravcu.

Sledeće reči holivudske glumice Aleksis Smit bile su citirane u časopisu "Mercury News" iz San Hosea (13. oktobra 1974.): "Pozitivan stav daje vrlo dobre rezultate u dijeti mršavljenja. Nikada nemojte ni pomisliti na ono čega se odrićete, već se usredsredite na ono što dobijate." Često joj govore da mnogo bolje izgleda sada nego u filmovima snimljenim za Verner Braders koji se tek sada prikazuju na TV. Ona mnogo pripisuje Kontrolu uma. Navode se njene reči: "Velika razlika je u tome što sam sada psihološki i emocionalno smirenija i više upravljam sama sobom."

U programu za smanjenje težine važno je da odaberete razuman cilj, inače ćete uništiti verovanje u ostvarenje svog projekta. Ako imate 20 kilograma viška, nije razložno verovati da ćete sledeće nedelje izgledati kao Odri Hepbern ili Mark Špic. Malo će vam pomoći ovakva vizuelizacija.

Poznate telesne poruke još će se nekoliko dana po neki put probijati da vas podsete na slast koju pružaju slatkiši. U toku dnevne aktivnosti, kada nemate mogućnosti za meditaciju, duboko udahnite vazduh, skupite tri prsta i podsetite se istim rečima koje ste upotrebljavali u meditaciji da je vaša dijeta sve što je potrebno vašem telu i da nećete imati bolove od gladi. Mogao bi vam koristiti jedan kratak pogled na sopstvenu staru fotografiju na kojoj izgledate kako biste ponovo želeli.

Kako napredujete sa Kontrolom uma u ovoj i u drugim oblastima, vaše celokupno mentalno stanje će se popraviti što će, zauzvrat, značajno doprineti boljem funkcionisanju vašeg tela. Uz malo mentalnog podstreka, ono će dobrovoljno tražiti svoju odgovarajuću težinu.

Postoje brojne varijacije ove tehnike koje možete upotrebiti. One vam se mogu dogoditi tokom meditacije. Jedan čovek, fabrički radnik u Oklahomi, govorio je sebi za vreme svojih meditacija: "Želeću i jeću samo onu hranu koja je dobra za moje telo." Odjednom je shvatio da ga sve više zanimaju salate i sokovi od povrća a sve manje visoko kalorična hrana. Rezultat: izgubio je 18 kilograma za četiri meseca.

Jedna žena iz Ejmsa, Ajova, upotrebljavala je istu tehniku. Nekoliko dana kasnije kupila je krofne - tri za svoju decu i tri za njihove prijatelje. "Potpuno sam zaboravila da kupim neku i za sebe. Skoro sam zaplakala. Kontrola uma je delovala!"

Farmer iz Mejzn Sitija, Ajova, kupio je odelo od 150 dolara koje mu je, najblaže rečeno, vrlo loše stajalo. Niti je mogao da navuče nogavice pantalona, niti da zakopča sako. "Prodavač je mislio da sam lud", rekao je farmer. Ali, pomoću tehnike mentalnog ekrana izgubio je 20 kilograma za četiri meseca i "sada odelo izgleda kao da je skrojeno za mene".

Nisu svi rezultati ovako spektakularni - u stvari, nije ni potrebno da budu. Međutim, Karolina de Sandr iz Denvera i Džim Viliijams koji vode aktivnosti Kontrole uma u oblasti Kolorada, uveli su jedan eksperimentalan program koji pokazuje pouzdanost tehnika Kontrole uma za one koji zaista žele da smanje težinu.

Ona je organizovala seminar za 25 diplomiranih polaznika Kontrole uma koji su se sastajali jednom nedeljno tokom jednog meseca. Među petnaesticom koji su prisustvovali ovim sastancima prosečan gubitak težine bio je nešto iznad 2,2 kilograma. Svi su smršali!

Mesec dana kasnije, provera je pokazala da je od njih petnaest sedmoro nastavilo da smanjuje težinu a osmoro je ostalo na istoj težini. Niko se nije ugojio!

Za njih ovo nije bilo samo bezbolno, već i iskustvo puno radosti, izveštava Karolina. Ne samo da su smanjili težinu bez ikakvih bolova od gladi ili bilo kakve druge neugodnosti, već su i učvrstili mnoge tehnike koje se upotrebljavaju u Kontroli uma.

Prosečan gubitak težine bio je na nivou onog koji bi postigli da su koristili jedan od uspešnijih kurseva za smanjenje težine. I sama Karolina je godinu i po dana bila predavač na jednom takvom kursu, a bila je i asistent direktora ishrane u Švedskom medicinskom centru u Denveru - ona poznaje pravilnu ishranu i održavanje težine.

Ona planira da nastavi sa ovim seminarom i da otpočne s drugim, za pušače.

Pušenje je toliko ozbiljna navika da je, ako ste pušač, upravo sada vreme da postanete bivši pušač. Kao i kod smanjenja težine, ovo ćemo raditi laganim tempom, dajući vašem telu dovoljno vremena da nauči da se pokorava potpuno novoj vrsti uputstava vašeg uma.

Nema potrebe da na spoljašnjem nivou preispitujemo zašto bi trebalo da prestanete s pušenjem; melanholični razlozi su dovoljno poznati. Ono što vam je neophodno jeste spisak dobrobiti koje ćete kasnije učiniti toliko jasnim da ćete zaista želeti da prestanete s pušenjem.

Bićete mnogo vitalniji; vaša fizička čula biće izoštrijenija; punije ćete osećati život. Vi znate bolje od mene, nepušača, šta ćete postići.

Uđite u vaš nivo da biste se, na vašem mentalnom ekranu, videli u situaciji u kojoj uobičajeno palite svoju prvu cigaretu u toku dana. Vizuelizirajte se, sasvim opušteno, od tog trenutka pa do isteka jednog sata, kako radite sve ono što inače radite, izuzev pušenja. Ako je, na primer, 7:30 do 8:30 ujutru, kažite sebi: "Sada jesam i ostaću bivši pušač od 7:30 do 8:30 časova. Uživam u tome što sam bivši pušač u toku ovog sata. To je lako i ja sam se na to navikao."

Nastavite ovu vežbu sve do trenutka kada ste na spoljašnjem nivou zaista potpuno smireni u svom prvom satu nezavisnosti od cigareta. Sada je na redu sledeći sat, pa treći, i tako dalje. Neka to ide polako - preterana žurba može vas dovesti do kažnjavanja tela, što nije u redu pošto je prvo vaš um, a ne vaše telo, stvorio tu naviku. Dozvolite vašem umu da putem imaginacije obavi posao.

Nekoliko saveta kako da ubrzate dolazak dana kada ćete biti potpuno oslobođeni jedne ružne navike:

Često menjajte vrstu cigareta koje pušite. U vreme dok još niste postali bivši pušač, kad god posegnete za cigaretom, zapitajte se: "Da li sada zaista želim ovu cigaretu?" Sa iznenađujućom učestalošću javlja se odgovor: Ne. Sačekajte dok je zaista ne poželite.

Ako vas telo uznemiri očitom "potrebom" za pušenjem u toku vaših oslobođenih časova, duboko udahnite vazduh, skupite tri prsta i - upotrebljavajući iste reči koje koristite za vreme meditacije - podsetite se da ste sada nepušač i da ćete to ostati tokom celog sata.

U postupku odvikavanja od pušenja možete dodati i druge tehnike ovom osnovnom metodu. Jedan čovek iz Omahe koji je osam godina pušio kutiju i po

cigareta dnevno, vizuelizirao je u Alfi sve cigarete koje je ikada popužio - veliku gomilu cigareta. Zatim ih je sve stavio u peć i zapalio.

Posle toga vizuelizirao je sve cigarete koje bi popužio ukoliko ne bi prestao da puši - još jednu veliku gomilu cigareta - i sve ih je radosno zapalio u peći. Pošto je do tada često prestajao s pušenjem, ovoga puta je, posle samo jedne meditacije zauvek prestao da puši. Nije žudeo za cigaretom, nije prekomerno jeo, nije imao nikakve sporedne posledice.

Nažalost, ne mogu da se pohvalim da su rezultati kod pušenja toliko dobri kao kod smanjenja težine. Ipak, znam da je veliki broj ljudi koji su pohađali Kontrolu uma prestao da puši, a mnogi su smanjili broj popušanih cigareta; to je dovoljno da bilo kog pušača podstakne da upotrebi Kontrolu uma da bi se oslobodio ove navike.

POGLAVLJE DESET

UPOTREBA UMA U POBOLJŠANJU ZDRAVLJA

Gotovo polovinu svog vremena provodim putujući po mnogim zemljama da bih se obratio onima koji su završili kurseve Kontrole uma. U toku jedne godine srećem ne stotine nego više hiljada ljudi koji iznose svoje zbilja izvanredne rezultate samoizlečenja. Oni su za mene sada uobičajena pojava; o njima, kao o nečem izvanrednom mislim u drugom smislu. Veoma sam začuđen što nisu svi razumeli moć uma nad sopstvenim telom. Mnogi ljudi smatraju da je jasnovidi način izlečenja isuviše čudan i nerazumljiv - ipak, šta može biti čudnije i nerazumljivije od jakih lekova koji se dobijaju na recept i njihovih uzgrednih posledica kojima se ugrožava zdravlje? U svem mom iskustvu sa jasnovidim izlečenjem nikada nisam doživeo, video ili čuo ni za jednu štetnu uzgrednu pojavu.

Medicinska istraživanja otkrivaju sve više o odnosu tela i uma. Fascinira doslednost rezultata raznih, naizgled nepovezanih istraživačkih napora: proizilazi da um ima neobjašnjivo veliku ulogu.

Da je Kontrola uma savršena (a nije, još uvek učimo), verujem da bismo svi, celog života imali savršeno telo.

Bilo kako, nezaobilazna je činjenica da već imamo dovoljno znanja da svojim umom ojačamo odbrambene snage organizma tako da se bolest može uspešnije otkloniti. Čak su i jednostavni metodi Emila Kuea davali rezultate. Metodi Kontrole uma koji uključuju Kueove metode, funkcionišu mnogo efikasnije.

Očigledno, što više razvijate veštinu samoizlečenja manje će vam biti potrebna medicinska zaštita. Ipak, na ovom nivou razvoja Kontrole uma i na ovakvom nivou vašeg ovladavanja ovim što smo razvili, isuviše je rano da lekari odu u penziju. *Potrebno je posavetovati se sa njima, što obično i činite, i slediti njihova uputstva.* Ono što sami *možete* učiniti jeste da ih zadivite brzinom svog oporavka. Jednog dana možda će se zapitati kako ste to postigli.

Mnogi koji su završili kurs Kontrole uma izveštavaju nas da su stečeno znanje koristili u hitnim slučajevima da smanje krvarenje i bolove. Primer: Gospođa Donald Vildovski je bila s mužem na jednom kongresu u Teksasu. Prema "Biltenu" iz Norvika, Konektikat, ronila je u bazenu i probila bubnu opnu.

"Bili smo miljama daleko od bilo kog grada a nisam želela da moj muž izostane sa tog skupa zbog mene", navedeno je da je rekla, "zato sam se spustila u Alfa stanje, stavila sam ruku preko uha, koncentrisala se na bolno mesto i rekla: prošlo, prošlo, prošlo!"

Krvarenje i bol su odmah prestali. Kada sam konačno stigla kod doktora, on je zanemio, zaprepašćen.

U samoizlečenju potrebno je preduzeti šest prilično lakih koraka.

Prvi je da - na Beta nivou - osetimo kako postajemo osoba koja voli i prašta i da ljubav smatramo ciljem za sebe. Ovo će verovatno zahtevati prilično podrobno mentalno pročišćavanje (pogledati osmo poglavlje).

Drugi korak - uđite u vaš nivo. Sam ulazak u vaš nivo je najbitniji korak ka samoizlečenju, jer kao što sam ranije napomenuo, na ovom nivou negativno delovanje uma - sve njegove optužbe i ljutnje - neutralisano je, a telo je slobodno da radi ono za šta ga je priroda predodredila - da se samo obnavlja. Naravno, možda vi stvarno imate osećaj krivice ili ljutnje, ali utvrdili smo, doživljavate ga samo na spoljašnjem, tj. Beta nivou, a nestajeće pri korišćenju Kontrole uma.

Treće, mentalno ukazujte sebi na prvi korak: izrazite želju za postizanjem potpunog mentalnog pročišćenja - da upotrebljavate pozitivne reči, da mislite pozitivno, da postanete osoba koja voli i koja prašta.

Četvrto, mentalno osetite bolest koja vas muči. Upotrebite mentalni ekran da vidite i osetite bolest. Ovo treba da bude vrlo kratko, s ciljem da vaše energije usredsredi tamo gde su neophodne.

Peto, brzo obrišite sliku svoje bolesti i doživite sebe kao da ste potpuno izlečeni. Osetite slobodu i sreću savršenog zdravstvenog stanja. Držite se ove slike, polako je zagledajte, uživajte u njoj i znajte da je zaslužujete - znajte da ste ovako zdravi u potpunom skladu sa onim za šta vas je priroda predodredila.

Šesto, još jednom ojačajte svoje mentalno pročišćavanje i završite govoreći sebi: "Svakog dana, u *svakom* pogledu, ja sam sve bolji, bolji *i* bolji."

Koliko dugo i koliko često bi ovo trebalo da primenjujete?

Po mom iskustvu, petnaest minuta je najpovoljniji vremenski period. Primenjujte ovu vežbu što češće, ali najmanje jednom dnevno. "Previše" ne postoji.

Dozvolite mi da se na trenutak udaljim od predmeta. Možda ste nekad čuli da je meditacija lepa stvar, ali da morate biti pažljivi da vas ne očara toliko da je previše upražnjavate. To, kažu, može dovesti do povlačenja iz sveta i do nezdrave zaokupljenosti samim sobom. Da li je to tačno ili ne, ja ne znam. To pričaju za ostale meditativne discipline, ne za Kontrolu uma. Mi naglašavamo vezu sa svetom, a ne povlačenje iz njega - ne prevazilaženje i ignorisanje praktičnih problema, već direktno suočavanje sa njima i njihovo rešavanje. Ovo nije moguće raditi previše.

Da se vratimo na samoizlečenje: upražnjavanje prvog koraka nema ograničenja. Vežbajte ga na Beta, Alfa i Teta nivou. Živite ga. Ako tokom dana osetite da nestaje, sastavite tri prsta za trenutno pojačanje.

Mnogi centri Kontrole uma izdaju biltene za svoje diplomirane polaznike. Oni su puni njihovih izveštaja o tome koliko im je i u čemu koristila Kontrola uma. Izložena su bezbrojna iskustva ovladavanja glavoboljom, astmom, umorom i visokim krvnim pritiskom.

Evo jednog koje izdvajam zbog toga što je u pitanju aktivni lekar.

"Od svoje jedanaeste godine patio sam od migrena. U početku bolovi su se javljali povremeno i bilo ih je moguće savladati, ali što sam bio stariji, postajali su sve gori i konačno sam imao veći broj uzastopnih glavobolja koje su trajale tri ili četiri dana, sa samo dva dana pauze između napada. Kada je migrena u punom zamahu, ona pustoši... obično obuhvata jednu stranu lica i glave. Osećao sam da mi oči iskaču iz duplji. Bol me je obuzimao a stomak mi se prevrtao. Napad je ponekad ublažavan posebno spremljenim lekom za sužavanje krvnih sudova koji treba uzeti na početku, dok je bol podnošljiv. Kada bol uzme maha, ništa ga ne može ublažiti sem vremena. Približavao sam se tome da sam navedeni lek morao da uzimam svaka četiri sata, a olakšanje je čak i tada bilo samo delimično.

Zato sam došao kod specijaliste koji me je podvrgao potpunom ispitivanju da bih bio siguran da nemam neko fizičko ili neurološko oštećenje. Lekove i uputstva koje mi je dao, već sam koristio; glavobolje su se nastavile.

Jedna od mojih pacijentkinja završila je kurs Kontrole uma i skoro godinu dana me je ubeđivala da pođem s njom na Kontrolu uma. Uvek sam joj odgovarao da ne verujem u te besmislice. Jednom sam je video, mislim četvrtog dana moje glavobolje i mora da sam užasno izgledao kada je rekla: "Zar već nije vreme da primenite Kontrolu uma? Sledeće nedelje počinje novi kurs... zašto ne biste pošli sa mnom?"

Upisao sam se na kurs i predano ga pohađao svako veče i skoro sam sasvim siguran da te nedelje nisam imao glavobolju. Nedelju dana po završetku kursa probudio sam se sa užasnom glavoboljom i sa mogućnošću da vidim da li će moje programiranje funkcionisati. Prošao sam jedan ciklus i brojao sam... nema glavobolje... osećao sam se sjajno. To je bilo čudo! Pet sekundi kasnije glavobolja se vratila u još gore vidu. Nisam se predao, uradio sam još jedan ciklus vežbi, glavobolja je trenutno nestala, a onda se opet vratila. Morao sam da uradim oko deset ciklusa, ali izdržao sam i nisam uzimao lek protiv migrene. Rekao sam sebi da ću istrajati i glavobolja je konačno zaista nestala.

Izvesno vreme nisam imao glavobolju, ali sledeći put su tri ciklusa bila dovoljna da je se oslobodim. Tri meseca kasnije imao sam povremene migrene ali nije mi bio potreban ni aspirin. Od kada primenjujem Kontrolu uma nisam uzeo nijedan aspirin. Ona zaista deluje!"

Evo još jednog primera, u pitanju je redovnica, sestra Barbara Burns iz Detroita, Mičigen. Ovaj primer sam izabrao zato što je sestra Barbara vrlo inteligentno koristila svoj podsticajni mehanizam.

Dvadeset sedam godina nosila je naočare zbog astigmatične kratkovidosti. Kako joj se dioptrija povećavala bila su joj potrebna jača stakla što je smanjivalo oštrinu vida na daljinu. Pre poboljšanja vida bilo je neophodno da nosi bifokalne naočare. Tada, u julu 1974. godine odlučila je da upotrebi Kontrolu uma. U dubokoj meditaciji, govorila je sebi: "Kad god otvorim oči one će pravilno izoštriti sliku, kao objektiv kamere." Ovo je ponavljala tokom svake meditacije i za dve nedelje počela je da živi bez naočara, iako su joj za čitanje još uvek bile potrebne. Posavetovala se

sa Dr. Ričardom Vlorigom, optometristom (i diplomiranim polaznikom Kontrole uma) koji joj je saopštio da joj je rožnjača blago oštećena. Sestra Barbara je u svoj program meditiranja ubacila popravku rožnjače u periodu od nekoliko nedelja pre sledećeg pregleda kod Dr. Vloriga.

Ovo što sledi deo je pisma koje nam je Dr. Vlorig uputio na molbu sestre Barbare:

"Prvi put sam pregledao sestru Barbaru Burns 20. avgusta 1974. godine...

Ponovo sam pregledao sestru Burns 28. avgusta 1975. godine. Nije nosila naočare čitavu godinu...

Dioptriya se smanjila do te mere da su joj naočare postale nepotrebne."

Naravno, lekar sa migrenom i sestra Barbara Burns nisu болоvali od "grozних" bolesti od kakvih smo naučili da strahujemo. Da li Kontrola uma može pomoći i kada je u pitanju neka od tih bolesti, ili moramo da uzmemo lek i čekamo da prođe vreme? Pogledajmo slučaj bolesti od koje verovatno strahuje najviše ljudi - rak.

Možda ste već čitali o radu Dr. O. Karla Sajmontona, onkologa. Merilin Ferguson je deo tog rada opisala u svojoj popularnoj nedavno objavljenoj knjizi "Moždana revolucija", a januara 1976. godine Grejs Halsel napisala je o njemu članak u listu "Prevention Magazine", pod nazivom "Svest o raku". Dr. Sajmonton, obučavan u tehnikama Kontrole uma, neke od njih je uspešno prilagodio u lečenju svojih bolesnika.

Dok je bio zadužen za terapiju zračenjem u bazi vazduhoplovnih snaga Trevis blizu San Franciska izučavao je dobro poznatu, ali retku pojavu: osobe koje su se oporavile od raka, iz razloga nepoznatih medicini. Ovo je poznato kao "spontano" nestajanje bolesti i obuhvata vrlo mali broj bolesnika od raka. Kada bi mogao da sazna zašto su ovi bolesnici ozdravili, razmišljao je Dr. Sajmonton, možda bi mogao da nađe način da izazove nestanak bolesti.

Ustanovio je da je nešto vrlo važno bilo zajedničko ovim pacijentima: to su često bili pozitivno usmereni i odlučni ljudi, optimiste.

Obraćajući se prisutnima na konvenciji Kontrole uma u Bostonu 1974. godine, rekao je:

"Istraživači su ustanovili da je najveći pojedinačni emocionalni faktor u razvoju raka uopšte, neki izuzetno značajan gubitak koji se desio između šest i osamnaest meseci pre dijagnosticiranja bolesti.

Nezavisni istraživači koji su radili sa "kontrolnim" grupama prikazali su ovo u nekoliko dugoročnih studija... Vidimo da nije samo gubitak značajan faktor, već i način na koji pojedinac prihvata taj gubitak.

Vidite, gubitak mora biti dovoljan razlog da kod pacijenta izazove osećaj trajne bespomoćnosti i beznadežnosti. Na taj način izgleda da njegov osnovni odbrambeni mehanizam otkazuje, dozvoljavajući da se malignost klinički razvije."

U jednoj drugoj studiji iz baze Trevis koja je objavljena u "Journal of Transpersonal Psychology" Dr. Sajmanton je stavove stopedesetdvoje pacijenata obolelih od raka razvrstao u pet kategorija, od izrazito negativnih do izrazito pozitivnih. Razvrstao je i njihovu reakciju na datu terapiju, od odličnih do slabih. Kod dvadeset pacijenata rezultati terapije su bili odlični, mada je stanje četrnaestorice bilo tako ozbiljno da im se davalo manje od 50% izgleda da prežive sledećih pet godina. Ono što je prevagnulo bio je njihov pozitivan stav. Na drugom tasu vage, slabe rezultate terapije imalo je dvadesetdvoje pacijenata; niko od njih nije imao pozitivan stav.

Međutim, kada su se neki od pacijenata sa jače izraženim pozitivnim stavom vratili kući, došlo je do preokreta u njihovim stavovima, i "videli smo da se na isti način menjalo i njihovo stanje bolesti". Jasno, njihov stav je imao značajniju ulogu nego žestina bolesti.

Urednik ovog lista citirao je Dr. Elmera Grina iz Fondacije Meningen: "Karl i Stefani Sajmanton dobijali su izuzetne rezultate u kontroli raka spajanjem vizuelizacije za fiziološku samoregulaciju sa tradicionalnom radiologijom."

U svom bostonskom govoru, Dr. Sajmanton je citirao predsednika Američkog udruženja za borbu protiv raka, Judžina Pendergrasa koji je 1959. godine rekao: "Postoje dokazi da emotivni stresovi utiču na opšti tok bolesti. Iskreno se nadam da možemo proširiti istraživanja i obuhvatiti nesumnjivu mogućnost da u ljudskom umu postoji moć sposobna da angažuje snage koje mogu da prošire ili uguše razvoj bolesti."

Dr. Sajmanton je sada direktor Centra za savetovanje i istraživanja raka u Fort Vortu, gde zajedno sa svojom saradnicom, Stefani Metjuz-Sajmanton obučava pacijente da mentalno učestvuju u sopstvenom lečenju.

"Vidite, pošao sam od ideje da od mentalnog stava pacijenta zavisi kako će primiti terapiju i kako će se razvijati tok njegove bolesti. Istražujući ovo pronašao sam da su mi osnovni pojmovi Kontrole uma - biofeedbacka i meditacije - dali sredstvo koje koristim da obučim pacijenta kako da započne uzajamni uticaj i postane svestan učesnik sopstvenog procesa ozdravljenja. Rekao bih da je to najmoćnije pojedinačno sredstvo koje na emocionalnom planu mogu ponuditi pacijentu."

Jedan od prvih koraka koji Dr. Sajmanton preduzima u obuci svojih pacijenata je otklanjanje straha. Kada počne ova obuka "shvatamo da je rak normalan proces koji se odvija u svima nama, da kancerogene ćelije sve vreme razvijaju malignu degeneraciju. Organizam ih prepoznaje i uništava onako kako to radi s bilo kojom stranom materijom ... Nije stvar samo u tome da se čovek oslobodi svih ćelija raka, jer ih mi stalno stvaramo; potrebno je omogućiti telu da uvek iznova pobeđuje, da upravlja sopstvenim procesima."

Izlaganje Dr. Sajmtona bilo je praćeno sledećim rečima gospođe Sajmanton:

"Mnogi ljudi... zamišljaju ćeliju raka kao nešto vrlo ružno, zlo, podmuklo, što se može svuda ušunjati i što je vrlo moćno; kada se ona jednom pokrene, organizam više ništa ne može da učini. U stvarnosti, ćelija raka je normalna ćelija koja je poludela... To je vrlo glupa ćelija - ona se tako brzo razmnožava da će često prekinuti sopstveno snabdevanje krvlju i tako se umoriti glađu. Ona je slabašna. Možete je zaseći, zračiti ili izložiti hemoterapiji, i ako se uopšte razboli, ne može povratiti zdravlje. Ta ćelija umire..

Sada to uporedite sa zdravom ćelijom. Poznato je da, ako je tkivo zdravo, možete poseći prst i dovoljno je da samo previjete ranu, pa da ona sama zaceli. Mi znamo da normalna tkiva mogu sama da se obnove... ona ne proždiru sopstvene zalihe krvi. Ipak, pogledajmo našu mentalnu sliku o tome. Možete videti koliko moći pridajemo toj bolesti usled svojih strahova kao i s koliko imaginativnosti doživljavamo te strahove."

U vezi sa tehnikama relaksacije i vizuelizacije koje upotrebljavaju zajedno sa terapijom zračenja, gospođa Sajmonton je rekla:

"Tehnika stvaranja mentalnih slika verovatno je jedinstveno sredstvo neprocenjive vrednosti koje imamo.

Tri su osnovne stvari koje tražimo od pacijenata. Tražimo da vizueliziraju svoju bolest, da vizueliziraju svoju terapiju i da vizueliziraju imunološki mehanizam svog organizma.

Suština naših razgovora (na grupnim vežbama) jeste jasna predstava onoga što želimo da postignemo - pre nego što poverujemo da će se to ostvariti. Izgleda da je važno to tako sagledati.

Jedna od glavnih stvari o kojima govorimo jeste meditacija. Koliko često meditirate? Šta radite u meditaciji?"

JEDANAESTO POGLAVLJE

INTIMNA VEŽBA ZA ZALJUBLJENE

Obraćajući se jednoj grupi Kontrole uma gospođa Sajmanton je govorila o tome kako mnogi stresovi u životu mogu dovesti do oboljenja ako ih ne prebrodimo na pravi način.

"Dobar brak je vrlo neuobičajena pojava kod naših pacijenata", rekla je. "U slučaju da pacijent oboleo od raka ima uspešnu bračnu vezu, ona je jedan od najboljih saveznika sa kojim saradujemo i za njih jedan od najvažnijih razloga da ostanu u životu."

Šta čini uspešan brak? Ja ne posedujem sve odgovore. Moj brak sa Paulom je izuzetno dobar - bogat je i zanimljiv već tridesetšest godina, mada mi nije sasvim jasno zbog čega. Možda baš to što mi nije sasvim jasno jeste deo onoga što ga čini dobrim. Ovo vam kažem zato da biste razumeli da ja nemam neposredno iskustvo sa neuspešnim brakom i da stoga nisam stručnjak za spašavanje braka - ili za odgovor treba li ga spašavati kada je u velikim nevoljama.

Međutim, znam nekoliko načina kako da se brak obogati i popravi u situaciji kada to žele oboje, i muž i žena.

Možda očekujete da prvo govorim o seksu, jer mnogi veruju da je to osnova za dobar brak. Ja na to gledam više kao na rezultat dobrog braka i o tome ćemo raspravljati kasnije.

Verujem da je najbolja osnova za brak bliskost, ali ne ona koja podrazumeva zatvaranje u sopstvenu privatnost, već bliskost koja proizilazi iz dubokog razumevanja i prihvatanja.

Predložiću vam nešto prilično neobično, ali prethodno vam moram dati malo objašnjenje. Govorili smo o poletnom osećanju koje se javlja pri završavanju kursa Kontrole uma. Istovremeno se dešava još nešto, ali što se dublje oseća. Polaznici kursa, neposredno posle njegovog završetka, osećaju da su međusobno u bliskom, skoro ljubavlju prožetom dodiru jedni s drugima. Došli su kao stranci čiji se putevi inače možda nikada ne bi ukrstili i ubrzo će otići da žive svaki svoj život. Ipak, ovaj osećaj međusobne povezanosti lako će se probuditi ukoliko se ponovo sretnu.

Rasprostranjeno je verovanje da ovo proističe iz činjenice da su zajedno prošli kroz intenzivno iskustvo koje se doživljava jednom u životu. Vojnici se često ovako osećaju pošto zajednički prožive teške situacije u ratu. Tako bi se osećala i bilo koja grupa nepoznatih ljudi koji bi proveli zajedno celo popodne zaglavljani u liftu.

Ovo je samo deo objašnjenja i to onaj manji. To je deo koga se najčešće dotiču, jer je lako shvatljiv.

Još nešto se dešava i to ću pokušati da objasnim. Tokom duboke i produžene meditacije dolazi do stvaranja određenih veza - umovi su osetljivo prijemčivi i u blagom su dodiru jedni s drugima na način koji je inače blizak samo onima koji su

proživeli ceo život skupa. Većina trenutnih bliskosti je površna i lažna i ostavlja nam osećaj male nelagodnosti. One vrlo kratko traju. To nije slučaj sa ovim iskustvom; ono je na trajnom psihičkom nivou.

Ako ste sreli nekoga ko je završio kurs Kontrole uma i ništa vam o tome nije rekao nemojte se iznenaditi, jer to je pre jedan tanani nego sveproživavajući osećaj. Ako to spomenete, ta osoba će verovatno reći: "O, da. Svi smo to osetili. Bilo je divno."

To je uzgredna pojava u obuci Kontrole uma. (Kurs nije radi toga stvoren.)

Međutim, (ovaj neobičan predlog koji sam spomenuo) moguće je upotrebiti to što ste oboje, kao bračni partneri, naučili u vezi sa Kontrolom uma, da biste namerno stvorili vrlo prijatnu bliskost koja se inače dostiže samo kroz godine zajedničkog življenja. Ishod će biti jači i dublji od onoga koji naši polaznici dožive tokom časova.

Evo šta treba raditi:

1. Izaberite mesto gde ste oboje najsrećniji, najopušteniji. To može biti mesto na kom ste zajedno bili na odmoru, bilo koje mesto za koje vas vežu izuzetno lepe zajedničke uspomene. To čak može biti i mesto koje ni jedno od vas nije videlo - možete ga zajedno stvoriti. Nemojte, pak, izabrati mesto na kome je bilo samo jedno od vas. To će narušiti simetriju doživljaja i umanjiti osećaj zajedničkog sudelovanja.

2. Sedite udobno, jedno pokraj drugog, okrenuti licem u lice. Opustite se i pustite da vam se oči zatvore.

3. Jedno od vas neka kaže drugome ovako nešto: "Polagano ću brojati od deset do jedan i kod svakog broja osetićeš kako sve dublje zaranjaš u prijatan meditativni nivo uma. Deset - devet - osećaš kako ideš dublje - osam - sedam - šest - dublje i dublje - pet - četiri - još dublje - tri - dva - jedan. Sada si opušten(a), na dubokom, prijatnom nivou uma. Ja ću ti se tu pridružiti uz tvoju pomoć."

4. Ono drugo će reći: "Lagano ću brojati od deset do jedan i kod svakog broja bićemo sve bliži na dubokom nivou uma. Deset - devet - osećaš kako sa mnom ideš dublje - osam - sedam - šest - dublje i dublje zajedno - pet - četiri - još dublje i bliže - tri - dva - jedan. Sada smo oboje opušteni na prijatnom nivou uma. Hajdemo još dublje zajedno."

5. Prva osoba će reći: "U redu, hajdemo vrlo duboko zajedno. Doživimo zajedno naše mesto opuštanja. Što ga više doživljavamo, dublje ćemo ići. Pogledaj nebo ..."

6. "Da ... vedro je, sa nekoliko oblačića koji lebde." Svako od vas će polako, spontano opisati prizor koji zajedno doživljavate - temperaturu, boje, zvuke, sve prijatne detalje.

7. Kada ste oboje na dubokom nivou (ovde nema potrebe za žurbom) i dok u potpunosti doživljavate mesto vaše relaksacije, jedno od vas će reći drugome: "Najviše u životu želim da te učinim srećnom (srećnim) i tek onda želim da i sam budem srećan (srećna).

8. Drugo će reći: "I ja najviše želim da tebe učinim srećnim (srećnoga), i samo tada želim da i ja budem srećna (srećan).

9. Dozvolite da protekne izvesno vreme - koliko god želite - u bezglasnom uzajamnom opuštanju; a zatim se vratite na Beta nivo. Ovaj period bezglasne, uzajamno prisne veze neki mogu još dublje doživeti ako jedno drugom gledaju u oči. Sasvim je moguće da onaj ko ima iskustva u meditiranju ostane na Alfi ili Teti, otvorenih očiju. Ako se pri tom ne osećate ugodno, nemojte se prisiljavati.

Ovo je mnogo snažniji doživljaj nego što možete zamisliti samo čitajući o tome. Prvi put kada to pokušate uverićete se, a s varijacijama koje možete uvesti, on može postati stalni deo vašeg zajedničkog života.

Nekoliko reči upozorenja: lepota ovog iskustva biće potpuno izgubljena ako se ono zloupotrebi. Ako jedno od dvoje učesnika ne razume njegovu svrhu i s njom se u potpunosti ne slaže, ishod koji proistekne iz bliskog uzajamnog opštenja može u najmanju ruku biti neprijatno iskustvo. Ovo preporučujem samo muškarcu i ženi koji tragaju za dubljom, bogatijom i postojanijom predanošću jedno drugom.

Svako od nas ima auru koju neki vide kao jedva vidljivo energetsko polje koje okružuje telo. Možemo se uvežbati da vidimo tu auru. U stvari, kao još jedan uzgredni proizvod uvežbavanja Kontrole uma, mnogi od polaznika koji su završili naš kurs izveštavaju nas da vide sopstvenu kao i aure drugih ljudi. One se međusobno razlikuju kao otisci prstiju.

Kada su ljudi fizički blizu, njihova energetska polja se poklapaju. Njihov oblik, boja, intenzitet, njihove vibracije, doživljavaju promenu. Ovo se dešava u prepunim autobusima i pozorištima, kao i u posteljama za dvoje. Što je duži kontakt, to su trajnije promene u aurama.

Kada su muž i žena u pitanju, ove promene su poželjne, jer njihove aure postaju komplementarne. Duže fizičko razdvajanje okreneće proces u suprotnom smeru, a izlišno je reći da to nije dobro za bračni sklad. Fizička bliskost je najvažnija. Ja preporučujem postelje za dvoje.

Sada o seksu: seks nije jedinstven doživljaj. Čitav je spektar mogućnosti. Ne govorim o tehnikama ili položajima; mislim na doživljaje - kvalitet doživljaja različitih dubina i intenziteta. Široki je niz mogućnosti između jednog doživljaja užitka i trajne radosti.

Isuviše veliki broj parova čita seksualne priručnike tipa "kako se to radi", i sa izvesnom tehničkom perfekcijom zamišljaju da vode dobar seksualni život. Razmotriti svaki korak, tako da svaki korak logično vodi u sledeći, čini da ono što bi moglo biti duboko iskustvo ostaje na površnom, svesnom Beta nivou. Važnije je biti ponesen doživljavanjem u potpuno opuštenom stanju uma na meditativnom nivou.

Postavši psihički osetljivi, možete neograničeno obogatiti i poboljšati brak. Čak i bez vežbanja, dugi i srećni brakovi mogu doneti duboko umno razumevanje među partnerima, ali čemu čekanje?

Da li IČO postoji? Danas se svi obavešteni ljudi slažu s tim da ona postoji. Dokazano je do poslednjeg decimala statističke verovatnoće da do informacija dolazimo i na drugi način, a ne samo putem pet čula. To može biti informacija iz prošlosti, sadašnjosti ili budućnosti. Može biti nedaleko ili veoma udaljena. Ni vreme ni prostor, a ni Faradejevi kavezni nisu prepreka bilo kojoj "izvančulnoj" sposobnosti koja funkcioniše prilikom IČO.

IČO znači vančulno opažanje. Meni se ne dopada ova terminologija. "Izvančulna" znači izvan, odvojeno od našeg čulnog aparata. Ovo kao da poriče postojanje drugog čulnog aparata sem pet čula, iako je očigledno da on postoji, jer mi zaista dobijamo informacije i bez njihove upotrebe. U stvari, IČO nema ničeg vančulnog. Reč "opažanje" odlično odgovara eksperimentima koje je izvodio J.B. Rajn na Djuk Univerzitetu gde su učesnici pogađali redosled izvlačenja posebnih karata toliko tačno da su skoro isključili zakon verovatnoće. Međutim, u Kontroli uma nije u pitanju jednostavno opažanje. Mi zapravo projektujemo našu svesnost tamo gde je željena informacija. Opažanje je suviše pasivna reč za ono što činimo. Zato mi u Kontroli uma koristimo izraz "Delotvorna Čulna Projekcija" (Effective Sensory Projection). Inicijali su isti u originalu i to je pogodno jer mi tu izražavamo sve što IČO podrazumeva, i mnogo više.

Da bi doživeli DČP, polaznici Kontrole uma ne prolaze kroz vežbe pogađanja karata. Ovo ima za cilj da utvrdi da li su ljudi obdareni izuzetnom jasnovidom senzitivnošću. Mi već znamo da jesu i zato sebi postavljamo složeniji zadatak - da ih uvežbamo da i u realnom životu koriste tu osobinu svoje psihe na način tako uzbudljiv da dožive neku vrstu duhovnog "vrhunca" takvom neobičnom silinom da im život više nikad nije potpuno isti kao što je bio. Ovo dolazi na kraju, otprilike nakon četrdeset časova instrukcija i vežbi.

Rutinski i pouzdano obučavamo ljude da jasnovido funkcionišu; to smo uradili sa preko pola miliona¹³ diplomiranih polaznika.

Kada budete ovladali svim, do sada u ovoj knjizi navedenim tehnikama, bićete već daleko na putu korišćenja DČP. Bićete u stanju da ostanete potpuno svesni i na dubokim nivoima uma i moći ćete da vizuelizirate stvari i događaje gotovo isto tako jasno kao sa vaših pet čula. To su dvojna vrata u svet jasnovidosti.

¹² Značenje skraćenice **ESP** - Extra Sensory Perception (u prevodu: **IČO** - izvančulno opažanje), u Silva metodu je promenjeno u **ESP** - Effective Sensory Projection (u prevodu: **DČP** - delotvorna čulna projekcija). (prim. prev.)

¹³ Vidi napomenu br. 1.

Na časovima Kontrole uma polaznici su već pred kraj drugog dana nadomak mogućnosti jasnovidog delovanja, što postižu već trećeg dana - projektuju svoju svesnost van svog tela.

Počinju sa jednostavnom vežbom vizuelne imaginacije. U vrlo dubokoj meditaciji projektuju se ispred sopstvenih kuća tako što *zamišljaju* da su tamo. Pažljivo pamte sve što vide pre nego što uđu na ulazna vrata i nađu se u dnevnoj sobi licem okrenuti prema južnom zidu. Ovu sobu vide noću sa upaljenim svetlima, zatim danju dok kroz prozor ulazi sunčeva svetlost i proučavaju svaki detalj koji mogu zapamtiti. Tada dodiruju južni zid i ulaze u njega. Ovo vam može zvučati čudno, ali je savršeno prirodno za one koji su prošli intenzivne vežbe vizueliziranja.

U unutrašnjosti zida oni su na mestu gde nikada ranije nisu bili, stoga "ispituju" svoju novu sredinu zapažajući svetlost, mirise, temperaturu i kuckajući po unutrašnjosti zida, ispituju čvrstinu materijala. Kada se opet nađu izvan zida, licem prema njemu, menjaju mu boju u crno, crveno, zeleno, plavo i ljubičasto, a onda mu opet vraćaju prvobitnu boju. Zatim podignu stolicu - bestežinsku u ovoj dimenziji - i proučavaju je okrenutu prema zidu dok mu ponovo menjaju boje. Ovo rade i sa lubenicom, limunom, narandžom, tri banane, tri šargarepe i glavicom zelene salate.

Završetkom ove vežbe učinjen je prvi važan korak kojim se logički um stavlja na zadnje sedište, a imaginativni na prednje gde je upravljački mehanizam. U ovoj vrsti vežbanja koje sada opisujem, logički um kaže polaznicima: "Ne, nemoj mi reći da si u unutrašnjosti zida ili na nekom drugom čudnom mestu. Ti znaš da to ne može biti; ti sediš ovde."

Ali, imaginativni um, sada ojačan nizovima vežbi vizueliziranja, u stanju je da ovo ignoriše. Ukoliko jača imaginacija, jačaju i naše jasnovide moći. Imaginativni um je taj koji ih podržava.

Tokom sledećih vežbi polaznici se mentalno projektuju u metalne kupe ili cilindre - od nerđajućeg čelika, bakra, mesinga i olova - gde, kao što su činili i u unutrašnjosti zida, ispituju svetlost, miris, boju, temperaturu i čvrstinu i sve to dovoljno brzo da bi se odstranila logika.

Probijajući se putem od jednostavne ka složenije uređenoj građi, svoje početno projektovanje u živu materiju obavljaju na drvetu voćke. Oni ga ispituju tokom sve četiri sezone kroz sled boja na svojim mentalnim ekranima, zatim se projektuju u listove i u plod.

A sada gigantski skok napred: projektovanje u kućnog ljubimca. Polaznici su do sada bili toliko uspešni da pitanje: "Mogu li ja stvarno ovo da učinim?", retko kome padne na pamet. Oni smelo ispituju ljubimca prvo spolja, menjajući na svojim mentalnim ekranima boje, zatim podjednako pouzdano ulaze mentalno u lobanju i živi mozak. Posle nekoliko minuta proučavanja unutar njegove glave, oni ponovo izlaze da ga pregledaju sa spoljašnje strane, usredsređujući se ovog puta na grudi. Unutar grudi pregledaju grudni koš, kičmu, srce, pluća, jetru; zatim su ponovo napolju, sada naoružani određenim repnim tačkama za ono što će verovatno biti

najčudniji dan u njihovom životu, četvrti dan, kada će raditi sa ljudima. Međutim, prethodno se moraju izvršiti pripreme.

Na izuzetno dubokom nivou meditiranja, ponekad duboko u Teti, polaznici Kontrole uma - u svojoj sada dobro izvežbanjoj imaginaciji - konstruišu laboratorije različitih veličina, oblika i boja, u kojima se udobno osećaju. Opremiće ih stolom i stolicom po sopstvenom dizajnu, satom, kalendarom koji sadrži sve datume (prošle, sadašnje i buduće) kao i ormančićima za odlaganje registratora sa dokumentacijom. Za sada ništa neobično.

Da bi se razumeo sledeći korak, neophodno je ponovo istaći koliko je naš jasnovidi čulni aparat udaljen od jezika i logike, a koliko je blizak predstavama i simbolima. Ovo ističem zbog toga što je sledeći korak opremanje laboratorije "instrumentima" za jasnovido ispravljanje nepravilnosti otkrivenih kod ljudi koji će biti pregledani sledećeg dana. Većina ovih instrumenata nije ni nalik onome što ste vidali u bilo kojoj laboratoriji. Oni su krajnje instrumentalni simboli, ili da kažemo - simbolički instrumenti.

Zamislite fino sito za filtriranje nečistoće iz krvi; finu četku za uklanjanje belog praha (kalcijuma) koji se jasnovido može videti u slučajevima artritisa; losione za brzo izlečenje; kupke za ispiranje krivice; muzički stub sa specijalnom muzikom za smirenje unesrećenih i ožalošćenih. Svaki polaznik stvara sopstveni instrumentarij; ne postoje dva potpuno ista kompleta alatki. Oni stižu s mesta gde je sve moguće, iz dubokih nivoa uma, a mnogi koji su završili kurs dolaze do saznanja da ono što pomoću njega urade ostavlja posledice u onome što zovemo objektivnim svetom.

Dok polaznik radi pomoću ovih alatki može mu zatrebati neki mudri savetnik da mu pomogne u trenucima kada je neodlučan - unutrašnji "tih glasić". Premda, za polaznike Kontrole uma, to nije "glasić" već snažan glas, i to ne jedan nego dva.

U svoju laboratoriju polaznik uvodi dva savetnika, muškarca i ženu. Pre ove meditativne vežbe kaže mu se da će to raditi, i ako je kao većina ostalih polaznika, imaće prilično čvrstu ideju o tome koga želi za savetnike. Retko mu se ta želja ostvari; ali skoro nikada nije razočaran.

Jedan polaznik se nadao da će sresti Alberta Ajnštajna, a umesto njega je zatekao omalenog čoveka našminkanog kao klovn, sa roze ping-pong lopticom umesto nosa i kapom s kičankom. Ispostavilo se da je ovaj čovečuljak vrlo pouzdan izvor praktičnih saveta.

Drugi polaznik, Sem Meril, koji je u Nju Tajmsu (2. maja 1975. godine) napisao članak o Kontrolu uma, dozvao je za savetnike dve stvarne ličnosti, iako je njihovo ponašanje odudaralo od onoga što su bili u životu.

U njegovoj laboratoriji, podmornici "Nautilus", pisao je Meril, "omanji čovek u kratkim pantalonama i svilenoj košulji pojavio se iz dekompresione komore. Bio je mršav, proćelav i uglađen. Oči kao kod srne bile su duboko usađene. Moj savetnik je bio Vilijem Šekspir. Rekao sam mu 'Zdravo', ali on nije odgovarao.

Bestelesni glas objavio je da pristajemo uz obalu i Vili i ja smo iskočili kroz otvor na palubi na napuštenu plažu.

Na plaži smo sreli mog drugog savetnika, Sofiju Loren. Upravo je izašla iz vode i pamučna majica je lascivno prijanjala uz njene prelepe obline.

Na početku i ona kao da me nije primećivala, ali je bila presrećna da upozna Šekspira. Njih dvoje su se rukovali, razmenili pozdrave, a zatim se bacili na pesak i počeli da se uvijaju, trzaju, stenju, cvile..."

Sledećeg dana, kada je došlo vreme za ozbiljan rad na određenim slučajevima, usmerivač gospodina Merila dao mu je ime šezdestdvođodišnje žene sa Floride. Savetnici, koji su bili više zainteresovani jedno za drugo nego za ženu, ispitali su je kroz igru i otišli da se bave važnijim stvarima.

Da li su savetnici otišli a da nisu dali savet? Ne: ženin stomak je nestao. "Na njegovom mestu", pisao je Meril, "bilo je roze neonsko crevo koje je ljutito bljeskalo." Od svog usmerivača je saznao da se žena nalazi u bolnici zbog ozbiljnog zapaljenja creva.

Za polaznike koji su završili kurs Kontrole uma savetnici mogu biti vrlo realni. Šta su oni? Mi nismo sigurni - možda neki odblesak arhetipske imaginacije, možda otelotvorenje unutrašnjeg glasa, a možda i nešto više. Ono što sigurno znamo jeste da, kada sretnemo savetnike i naučimo da s njima saradjujemo, to je savez od neprocenjive vrednosti i dostojan poštovanja.

Više od četiri veka pre Hrista, grčki filozof Sokrat imao je savetnika koji mu je, za razliku od ovih iz Kontrole uma, davao upozorenja umesto saveta. Prema Platonu, Sokrat je rekao: "Od detinjstva me posećuje neko polubožansko biće čiji me glas povremeno odgovara od nekih poduhvata, ali me nikada ne upućuje šta da radim." Drugi pisac, Ksenofon, navodi Sokrata da kaže: "Do sada glas nije nikada pogrešio."

Kao što ćete uskoro videti, diplomirani polaznik Kontrole uma, koji se sa puno pouzdanja savetuje sa svojim savetnicima u svojoj mentalnoj laboratoriji, postaje osoba ogromne moći koja će poslužiti njemu i drugima. Na ovom stepenu obuke Kontrole uma ovo se razume, ali još nije doživljeno.

Sledećeg dana vazduh skoro treperi od iščekivanja. To osećaju čak i oni diplomirani polaznici koji su ponovo došli na kurs da osveže znanje. Do sada, sve što je polaznik iskusio bilo je poznato samo njemu, u intimi njegove svesti. Sada nailazi trenutak da se to prikaže pred svima.

Dve su mentalne vežbe koje prethode i obe su mentalno ispitivanje tela prijatelja, slično onome što se ranije radilo s kućnim ljubimcima, ali ovoga puta sa više funkcionalnih detalja. Kada se ovo završi, polaznici se odvajaju u parove.

Jedan iz svakog para se naziva "usmerivač", a drugi "jasnovidac". "Usmerivač" je izvedeno iz termina "psihousmeravanje", kovanice koju sam napravio da bih opisao sve što radimo u Kontroli uma; to jednostavno znači usmeravanje uma.

Usmerivač na kartici ispisuje ime osobe koju poznaje, njenu starost, prebivalište i opis nekih važnijih fizičkih tegoba. Jasnovidac, ponekad uz pomoć svog usmerivača, odlazi na svoj nivo, možda prvi i poslednji put nesiguran u ono što će uraditi.

Kada da znak da je spreman - na svom nivou u svojoj laboratoriji okružen svojim savetnicima - psihoameričar mu govori ime, starost, pol i mesto boravka osobe čije je ime na kartici. Zadatak jasnovica je da ustanovi šta nije u redu sa ovom osobom koju nikada nije sreo niti je za nju čuo do ovog trenutka. On pregleda telo ove osobe, spolja i iznutra, postupno, kako je već za to izvežbao svoju imaginaciju, savetujući se sa savetnicima kad je to neophodno, možda i "razgovarajući" sa samom osobom.

Usmerivač traži od jasnovica da stalno govori šta vidi tokom pregleda - "nastavi da govoriš čak i ako osećaš da nagađaš". Jedna tipična vežba bi ovako izgledala (ovo što sledi zasnovano je na stvarnom slučaju):

Usmerivač: "Ime osobe koju imam na spisku je Džon Samers - ima četrdeset osam godina i živi u Elkhartu, Indijana. Džon Samers iz Elkharta, Indijana, sada je na tvom mentalnom ekranu. Primeti ga, oseti ga, vizueliziraj ga, zamisli ga, stvori ga, znaj da je tu, uzmi za sigurno da je tu. Snimi, ispitaj telo svojom inteligencijom od mesta gde znaš da je glava pa sve do nogu, gore dole, gore dole, jednom u sekundi.

Dok ovako ispituješ telo, dozvoli svojoj imaginaciji da izdvoji tri područja koja je najviše privlače, održavaj ritam ispitivanja jednom u sekundi i navedi mi područja privlačnosti onako kako ti se pojavljuju. Imaćeš utisak kao da izmišljaš, zato mi reci sve što ti padne na pamet."

Jasnovidac: "Desno rame mu je nešto niže od levog, malo isturenjeno ... sve ostalo izgleda da je u redu, izuzev možda levog zgloba... pogledajmo unutrašnjost grudnog koša... svuda je toplo... malo je hladnije na desnoj strani ... hladnije i tamnije... nema desnog plućnog krila. Vratimo se onom zglobu ... izgleda u redu, ima samo jednu malu cik-cak liniju... boli ga kada je vlažno vreme... mora da ga je nekada lomio ... mislim da bi to bilo sve... čekaj, moj ženski savetnik mi ga okreće i pokazuje na mesto iza ušiju ... da, tamo su užasno duboki ožiljci... imao je vrlo duboku operaciju izrasline... U redu, to je sve!"

Usmerivač: "Vrlo dobro. Njemu nedostaje desno plućno krilo i ima duboki ožiljak ispod jednog uva. Nema nikakvih informacija o zglobu. A sada ispitaj osećaj koja si imao kada si mi govorio o plućnom krilu i o ožiljku iza uva. Ispitaj svoj osećaj i koristi ga kao repernu tačku kada budeš radio sledeći slučaj."

Posle malog predaha, jasnovidac se vratio u Betu, sa osmehom. "Uh! Bilo je ludo!"

Da, to je ludo. Narušava sve ono što smo iskusili u ovom normalnom svetu. Ipak, nema ničeg neobičnog u ovom prizoru koji sam vam upravo opisao. Neki ponešto propuste u svom prvom slučaju, neki sve propuste u prvom, drugom pa čak i u trećem slučaju; ali kako se dan bliži kraju, skoro svi sakupe toliko direktnih pogodaka da su svesni da to više nije samo "koincidencija" - tu se događa nešto vrlo stvarno.

Suviše često se smatra da je imaginacija neodgovorni kreator besmislica. Ona to često i jeste. Ali umetnička dela su proizvod uvežbane imaginacije; jasnovidi

rezultati su takođe proizvod posebno uvežbane imaginacije. Kada polaznik Kontrole uma prvi put funkcioniše kao jasnovidac, oseća da "samo zamišlja" ono što vidi. Zato mu usmerivač kaže "nastavi da govoriš, čak i ako osećaš da samo nagađaš." Ako bi prestao da govori, njegov logički um bi mogao da ga navede da počne da rezonuje gušeci njegove jasnovide moći kao što to čini u svakodnevnom životu.

Posle svog prvog pravog pogotka polaznik Kontrole uma je svestan da nije u pitanju "samo imaginacija". On zamišlja i uči da veruje onome što mu prvo dođe na um. To njegov dar jasnovidosti dolazi do izražaja.

To što se događa potpuno je u okvirima prirodnih zakona. Naš um nije ograničen samo na našu glavu, on izlazi napolje. Da bi njegov izlazak zaista bio delotvoran, mora biti motivisan željom, snabdeven verom kao pogonskim gorivom i podstaknut očekivanjem.

U svom prvom slučaju, prosečan polaznik ne očekuje ništa posebno. Ako je uopšte informisan i otvorenog duha, dobro zna da postoji nešto poput DČP, ali čitava njegova životna praksa mu je "dokazala" da je DČP sposobnost koju poseduje neko drugi, a ne on. Kada nauči da to nije tako, kada postigne svoj prvi pogodak, raste njegovo očekivanje i tada je na pravom putu. Nekoliko časova kasnije, kada uspešno reši osam do devet slučajeva, postaće diplomac Kontrole uma.

"Često sam primećivao da polaznici ispravno dijagnosticiraju bolesti..." pisao je u svom članku Bil Star, urednik časopisa "Midnight": "Časovi Kontrole uma MOGU da poboljšaju vaše mentalne moći" (19. novembar 1973. godine). Opisao je slučaj koji je izneo na jednom od časova i za koji je smatrao da će biti teško dijagnosticiran, jer ni on ni bilo ko drugi na tom času nije znao koje je oboljenje u pitanju.

Nešto ranije istog dana, izvesni gospodin Tomas, diplomirani polaznik Kontrole uma, posetio je svog sina u bolnici. U sobi je bio još jedan pacijent. Tomas nije znao o njemu ništa osim njegovog imena.

Evo šta je jasnovidac pronašao: "Desna noga je bila na neki način paralizovana, ruke i ramena su bili kruti, a neki pršljenovi su rasli usled bolesti. Pored toga, čovek je imao bolesno grlo i upalu creva. Bio je visok 167 cm, a imao je 39 kg."

Kada je ponovo bio u bolnici, gospodin Tomas je saznao da je pacijent u detinjstvu bolovao od dečje paralize. Pao je iz kolica i slomio desni kuk, i sve što su polaznici Kontrole uma rekli bilo je tačno, osim upale grla i creva. To su bili simptomi njegovog sina.

Često je ono što izgleda kao promašaj, kao ovoga puta, zapravo pogodak, samo u drugu metu. Praksom, ciljanje se poboljšava. Sa više prakse, jasnovidac može da se poveže kako sa ljudima tako i sa stvarima.

Dik Maca, pevač i glumac iz Njujorka, dopunjava svoj prihod prekucavanjem rukopisa knjiga za pisce i izdavače. Jednog dana izgubio je rukopis i sav izbezumljen pozvao je u pomoć druga koji se bavio Kontrolom uma. Poslednji put je rukopis imao kod sebe kada je ušao u malu crkvenu slušaonicu na probu komada.

Grupa mladih sveštenika je upravo izlazila; oni su tu bili na maturskim vežbama. Rukopis je bio u beloj koverti sa Dikovim imenom, adresom i oznakom "Hitno".

Diplomirani polaznik Kontrole uma imao je za savetnika jednu stariju nemu ženu čija se svrha svodila na da i ne, klimanje glavom i na govor znakovima. Muški savetnik bio je ispomoć kao prevodilac a povremeno bi ubacio i neki svoj savet.

Diplomirani polaznik je vizuelizirao rukopis onako kako ga je Dik opisao. Video ga je usred gomile papira na velikom pretrpanom stolu.

"Da li je rukopis tu na sigurnom?" - upitao je svog ženskog savetnika. Klimnula je glavom - "Da."

"Da li ga je uzeo neko od novih sveštenika?" - "Ne."

"Da li je sto u crkvi?" - "Ne."

"Da li će ga uskoro vratiti?" - "Da."

"Kod koga je?"

Uperila je prst na njega. "Kod mene je?" - upitao je.

"Ne."

Savetnik muškarac je pritrčao u pomoć. "Hoće da kaže da je kod nekog ko je približno tvojih godina. On je zamolio jednu mladu ženu da odnese njegove spise natrag u njegovu kancelariju jer je krenuo na proslavu sa svojim studentima. Rukopis je na njegovom stolu. Ne brini, čim ga vidi, poslaće ga Diku."

Dva dana kasnije dekan svešteničke škole telefonirao je Diku. Objasnio mu je da je po završetku diplomskog ispita uzeo gomilu papira u kojoj je bio i taj rukopis i zamolio sekretaricu da ih odnese na njegov radni sto, jer je krenuo na piće sa studentima koji su upravo diplomirali.

Mnogi smatraju da ono što mi radimo jeste samo prenos misli. (Samo! Kako su neki ljudi upućeni!)

Slučaj koji sam ranije naveo kao primer - slučaj čoveka kome nedostaje plućno krilo - stvaran je. Setićete se da se desio jedan očigledan promašaj, slomljeni zglob. Usmerivač je mogao da potvrdi (jer je prethodno sve zapisao): operacija izrasline i nedostatak plućnog krila. Ali, sve što je mogao da kaže o slomljenom zglobu bilo je: "Nemam nikakvih informacija o tome."

Osoba čiji je slučaj obrađen, kasnije je potvrdila da je u stvari pre mnogo godina slomila zglob i da joj on stvara neugodnosti pri vlažnom vremenu. Prenos misli? To nije baš ono što normalno podrazumevamo pod tim terminom; ta misao nije bila u svesti usmerivača, jer nije ništa znao o slomljenom zglobu. Takođe nije verovatno da je tog trenutka bila u svesti "slučaja".

Ali, vi ćete možda primetiti da se ipak mogla nalaziti u njegovoj svesti. Da, možda jeste. Drugi slučaj: polaznik je radeći na slučaju prijavio da žena ima ožiljak od preloma na laktu. Usmerivač o tome nije imao nikakve podatke, upitao je ženu i dobio odgovor da nikada nije povredila lakat. Nekoliko dana kasnije ona je to spomenula svojoj majci. Ispostavilo se da je u trećoj godini slomila lakat! Da li je ovo prenos misli?

Jasnovida energija koju ljudi zrače najjača je kada je njihov opstanak doveden u pitanje. Zato se mnogo slučajeva spontanog DČP dešava prilikom nesreća i iznenadne smrti.

To je razlog zbog kog je naša završna vežba rad na slučajevima teško obolelih ljudi. Diplomirani polaznik koji savesno obavlja svoj zadatak nauči da hvata sve slabije jasnovide signale dok jednog dana ne postane sposoban da se kao jasnovidac poveže sa svakim na koga pomisli, bez obzira da li je ta osoba u nevolji ili ne. Vežbom postajemo sve osjetljiviji.

Prilikom svojih ranih eksperimenata primetio sam da deca mnogo spremnije pokazuju jasnovide sposobnosti od odraslih. Ona su manje ograničena gledištem Bete o tome šta je moguće, a njihov osećaj za stvarnost se nije razvio do one mere kada će govoriti samo ono što izgleda logično.

Čim su se razvile osnove Kontrole uma stvoren je eksperiment za razradu strukture časova rada na slučajevima koje sam opisao. Kao što ćete primetiti, moja ranija tehnika je bila prilično različita od ove današnje.

Dva deteta, Džimi i Timi, bila su obučena u osnovama Kontrole uma. Razdvojio sam ih, smestivši ih u zasebne sobe, svakog sa "eksperimentatorom", nekom vrstom prethodnika današnjeg usmerivača. Od jednog deteta, Džimija, traženo je da ode na svoj nivo i da svojom imaginacijom stvori nešto, bilo šta. U međuvremenu, u drugoj sobi, Timi je ušao u svoj nivo i od njega je traženo da pronade šta Džimi smeru. Džimi je rekao svom "eksperimentatoru": "Pravim mali kamion. Zelen je, sa crvenim točkovima."

Timijev eksperimentator je upitao: "Šta Džimi sada radi?"

"Oh, on pravi mali kamion igračku."

"Dobro, opiši ga."

"Oh, kamion je zelene boje sa crvenim točkovima."

Ovo je obrada slučaja na mnogo suptilnijem nivou nego što je onaj koji sprovodimo sa odraslima na našim časovima. "Biti poput male dece zahteva mnogo vežbe."

TRINAESTO POGLAVLJE

FORMIRAJTE SVOJU GRUPU ZA VEŽBANJE

Želeo bih da se, čitajući ovu knjigu, što više približite razvijanju svojih mentalnih sposobnosti kao što to mi postižemo na časovima Kontrole uma. To će zahtevati istrajne, dugotrajne ali prijatne vežbe. Sve vežbe koje sam vam do sada pokazao možete raditi sami. Za mesec ili dva, kada ovladate vežbanjem, bićete spremni za rad na slučajevima koje sam upravo opisao. Na tom stupnju biće vam potrebna pomoć drugih pod pažljivo kontrolisanim uslovima. Evo šta treba raditi:

Pre nego što uopšte počnete s prvom vežbom iz ove knjige, formirajte grupu od najmanje šest odgovarajućih ljudi koji će takođe učiti da primenjuju vežbanja. Održavajte kontakt tokom napredovanja u učenju i kada su svi spremni - kada su svi zaista ovladali vežbanjima - sastanite se i počnite s radom na slučajevima. Odvojte najmanje jedan ceo dan za prvu vežbu. Svako neka donese najmanje četiri kartice, svaku sa imenom, godištem i mestom boravka ozbiljno obolele osobe s jedne, i prirodom oboljenja s druge strane. Upišite puno detalja - to će vam pomoći kada dođe vreme za proveru.

Počnite tako što ćete se mentalno projektovati u metal. Nećete imati metalne kocke i cilindre kakve imamo na našim časovima. Možete upotrebiti sitne novčiće od deset i jednog centa za srebro i bakar, prsten za zlato i mali magnet za gvožđe. Svi treba pažljivo da ispitajte ove predmete, zatim otidite na vaš nivo i zamislite jedan po jedan predmet - na razdaljini od oko metar ispred sebe i iznad ravni vida. Zamislite kako se predmet povećava sve dok ne postane velik kao soba, tada uđite u njega i izvedite različite testove.

Učinite to isto s voćem, povrćem i najzad, s kućnim ljubimcem. Vežbe možete smatrati uspešnim kada svako prilikom ispitivanja oseti specifičnu razliku između predmeta. Nije neophodno da rezultati svakog pojedinačnog testa budu jasni i precizni, već da je ukupan doživljaj jednog predmeta različit od doživljaja drugih predmeta. Može se ispostaviti da su vaši utisci potpuno različiti od utisaka druge osobe. To nije bitno, važno je ono što ste vi otkrili; to postaje vaša reporna tačka.

Još nisam razvio način na koji ću vam, putem ovih štampanih stranica, pomoći da prizovete savetnike. Ako ste u stanju da ovo nekako sami uradite, odlično, ali možete sasvim dobro nastaviti i bez njih, premda vaše napredovanje može biti sporije.

Za rad na slučajevima podelite se na parove onako kako mi to radimo na časovima Kontrole uma. U dvanaestom poglavlju naučićete reči koje usmerivač govori jasnovicu dok mu predstavlja slučaj. To su upravo one reči koje upotrebljavamo na časovima i preporučujem vam da ih i vi upotrebljavate u vašoj grupi.

Pomenuo sam da ovo treba da radite pod brižljivo kontrolisanim uslovima. Evo šta sam time mislio:

1. Izaberite mirno mesto gde je malo verovatno da će vas uznemiravati ili prekidati.

2. Potrebno je da budete sigurni da su svi članovi grupe odvežbali sve vežbe iz knjige, pravilnim redosledom, i da su ih uspešno izveli.

3. Unapred se saglasite da niko sebe posebno ne ističe. U početku će verovatno neko iz grupe imati zapaženiji uspeh od ostalih. To ne znači da je on najbolji niti na bilo koji način iznad ostalih; on je jednostavno prvi uspeo. Možda neki neće početi jasnovido da funkcionišu sve do petog ili šestog sastanka, ali najsporiji se često pokazuju kao najbolji jasnovici.

4. Ako poznajete nekog ko je završio kurs Kontrole uma pozovite ga da vam se pridruži. Ako je u toku, ako i dalje radi na Kontrolu uma, biće od izuzetne pomoći. Ako je dopustio da mu se to znanje uspava, kratko osveženje uz pomoć ove knjige ili još neki zajednički čas Kontrole uma (ovo može uraditi ne plaćajući troškove upisnine) vratiće ga.

5. Kada ste vi jasnovidac, ostavite sumnje po strani i zaronite pravo unutra. Slušajte svoju intuiciju - pogađajte - ali iznad svega ne pokušavajte da tražite objašnjenja za ono što ste pronašli. Nemojte reći: "Oh, to ne može biti" i čekati na sledeći utisak. Ono što vam prvo padne na pamet često je ispravnije od onoga o čemu ste mogli da razmislite.

Nastavite da govorite! Pregledajte telo odozgo do dole i opišite ono što vidite.

6. Kada ste vi usmerivač nemojte ništa sugerisati. Želite da vaš jasnovidac uspe, ali nećete mu pomoći ako kažete: "Vrati se na grudni koš. Jesi li siguran da je tu sve u redu?"

Nemojte reći jasnovicu da je pogrešio. U početnim fazama kada je moguć najveći broj promašaja, često se dešava da jasnovidac pre pokupi druge slučajeve nego onaj na kome radi. Greška je relativno mala i može se popraviti s malo prakse. Obeshrabrujuće reči mogu da zaustave napredovanje. Jednostavno recite: "Nemam informacija o tome".

7. Budite strpljivi. Ako je više od pola miliona¹⁴ ljudi poput vas uspeo, sigurno ćete i vi. Možda će vam biti potrebno više vremena ako radite sami i u nekoj neobaveznoj grupi, ali čemu žurba?

8. Kada svakome od vas uspeh u radu na slučajevima postane rutinska stvar, zadržite grupu na okupu, sastajte se, radite zajedno na slučajevima. Bićete sve bolji i bolji i uskoro ćete biti u stanju da radite na slučajevima sami, postajući sve osetljiviji na suptilne poruke svakodnevnog života, a ne samo na one snažnije koje dolaze od ozbiljnih oboljenja.

9. Nemojte nikog od prisutnih uzimati kao slučaj. Treba praviti razliku između takvog rada i rada na nekom ko nije prisutan. U prvom slučaju to je davanje

¹⁴ Vidi napomenu br. 1.

dijagnoze što mora biti u nadležnosti registrovanih lekara i zdravstvenih radnika; u drugom je jasnovido ispitivanje, što je u skladu sa zakonom.

10. Kada otkrijete neku nenormalnost u slučaju na kome radite, nemojte žuriti da mu saopštite novosti. To je zadatak njegovog lekara. Vaše je da razvijete vaše jasnovide sposobnosti tako da njemu i ostalima možete pomoći jasnovido - i u skladu sa zakonom. Jednostavno popravite mentalno ono što ste otkrili. Vi mentalno otkrivajte, pa mentalno i popravite.

Već sam vas ranije u ovom poglavlju upozorio da ne pridajete veliki značaj tome ko prvi uspe. Tu lekciju sam izuzetno dobro naučio prilikom jednog od mojih prvih predavanja još 1967. godine. Jedan od polaznika, Džim Nidam, bio je instruktor letenja. Sve mu je išlo dobro do poslednjeg dana kursa. Svaki slučaj na kojem je radio bio je stopostotni promašaj. Niko od tridesetdvoje u grupi nije imao tako slab rezultat.

Međutim, Džim je video da drugima ide dobro, sve sami pogoci jedan za drugim. Ako oni mogu, može i on; tako je napravio sopstveni plan za vežbanje kod kuće sa svojom suprugom sa kojom je zajedno bio na kursu. Ona je isecala novinske članke o povredama u nesrećnim slučajevima, a on je svako veče, na svom nivou, pokušavao da radi na tim slučajevima - ona je davala njihova imena, godište, pol i mesto stanovanja, a on je opisivao njihove povrede. Uporedo s tim, čitala mu je imena sa "žutih stranica"¹⁵ a on je pokušavao da pogodi njihova zanimanja. Posle šest meseci stopostotnih promašaja, uspešno je uradio prvi slučaj. A zatim još jedan, pa još jedan. On je sada sa mnom u Laredu, odgovoran je za obuku instruktora Kontrole uma, i jedan je od najpouzdanijih jasnovidaca. U stvari, Džim sada može da jasnovido deluje i bez odlaska na svoj nivo. To je sada deo njegove svakodnevice.

Jedno veče, u Beti, ili spoljašnjoj svesti, Džim je pomagao razredu da prizove savetnike. Video je ogromnog crnog čoveka obučenog u odeću protkanu zlatom, sa širokom narukvicom od dragog kamenja, kako prilazi jednoj polaznici. Ona ga je odbacila, on se približio drugom, a zatim nestao u njegovoj auri. Kada je vežba završena, prva polaznica je rekla da ima samo jednog savetnika. Pojavilo se njih dvoje, ali muškarac je bio Otelo; izgledao je suviše zastrašujuće. Drugi polaznik je izjavio: "Ja sam dobio Otela za savetnika; nije odmah došao, nego se pojavio na kraju vežbe."

Vi ne morate da budete istrajni koliko je to bio Džim Nidam - to je vrlo redak slučaj - ali ako u vašem slučaju uspeh dođe kasnije, to ne znači da nemate dar jasnovidosti. To jedino znači da vam je potrebno malo više vremena da biste postigli uspeh.

¹⁵ Žute stranice u telefonskom imeniku sa imenima i adresama firmi (prim.prev.)

ČETRNAESTO POGLAVLJE

DA KONTROLOM UMA POMOGNETE DRUGIMA

Otkrivati oboljenja kod osoba koje nikada niste videli samo po sebi zadivljuje, ali se mi nikada ne zaustavljamo na tome. U tela u koja projektujemo našu svesnost takođe projektujemo i izlečenje.

Očigledno je pri mentalnom projektovanju prisutna energija koja je usmerena namerama našeg uma. Ako promenite ove namere i umesto što skupljate informacije počnete da lečite, promeniće se i učinak energije.

Na koji način naše namere vezujemo za ovu energiju tako da ona postiže ono što želimo? Sama namera, u svojoj čistoj formi, nešto je slično volji. Kao što sam rekao u poglavlju o upravljanju navikama, sama volja je od male koristi. Kao što otkrivamo nenormalnosti vizuelizirajući ih, mi vizueliziramo stanje kakvo bismo želeli - bez nenormalnosti. To je jasnovido izlečenje. Kao što vidite, vrlo jednostavno.

Za mnoga lečenja koja ćete želeći da obavite neće biti neophodno da ovladate tehnikom rada na slučajevima. Možete postati uspešan jasnovidi iscelitelj jednostavno koristeći svoj mentalni ekran kao kod rešavanja problema. U stvari, čak i kada ste u početnim fazama meditacije i vizuelizacije, možete postići neke delotvorne rezultate. Mnoge životne mogućnosti nalaze se u nesigurnoj ravnoteži. Uz jedan mali dodir vaga može pretegnuti u vašu korist. Ponekad, naravno, vaga je već pretegnula i da bi se ponovo uspostavila ravnoteža, potreban je obučeni jasnovidac - što ćete postati. Ako čekate da u Kontroli uma postanete delotvorni koliko vi to želite, da biste tek onda počeli sa jasnovidim lečenjem, izgubićete dragocene prilike da pružite nekome pomoć.

Ja sam počeo s lečenjem mnogo pre nego što sam razvio Kontrolu uma, i u stvari, mnogo ranije nego što sam imao utvrđenu metodologiju za lečenje. Isprobavao sam metode, jedan za drugim, sa različitim rezultatima. Važno je da nisam čekao i da sam ostvario značajan broj izlečenja - dovoljno da postanem poznat kao iscelitelj u svom području duž granice SAD sa Meksikom. Mnogi su mislili da sam nadaren ili da imam neke neobične moći; ja sam jednostavno čitao i vežbao dok nisam dobio osećaj za to.

Jedno od mojih ranih izlečenja pokazuje koliko su se razlikovali moji metodi. Godine 1959. čuo sam za parohijskog sveštenika blizu Lareda kome su već petnaest godina bolno oticala kolena. Često je bio vezan za krevet. Bolovi i nepokretnost nisu bili jedino što je mučilo sveštenika - nije mogao da kleči pri služenju mise kada je to ceremonijal zahtevao. Nadbiskup mu je odobrio izuzeće, ali nikakvo izuzeće nije moglo ovog jadnog čoveka osloboditi osećaja da kompromituje sveti ritual.

Otišao sam da ga posetim. "Mislim da vam mogu pomoći", rekao sam. "Ja nisam lekar, ali u proteklih dvanaest godina bavio sam se parapsihologijom i dobili smo

rezultate vrlo slične onima koji se postižu isceljivanjem verom, što je vama poznato."

Čim je čuo reči: "Rezultati slični onima koji se postižu isceljivanjem verom", sveštenik je počeo više da brine o meni nego o sebi.

"Parapsihologija? Nikada nisam čuo za takvu nauku. Nadam se da se ne baviš nečim što naša Sveta Crkva ne bi odobrila."

Objasnio sam, najbolje što sam mogao, neke od principa parapsihologije koje sam naučio i kako može doći do izlječenja. Izgleda da ništa što sam rekao nije odgovaralo teološkom načinu mišljenja ovog čoveka. Obećao je da će o tome još razmisliti i možda me jednom uskoro pozvati. Izraz saosećanja na njegovom licu i osećaj neverice u njegovom glasu uopšte mi nisu davali nade da će mi se ikada javiti. Ipak, znao sam da će se moliti da budem zaštićen od opasnosti koje su po njegovom mišljenju toliko ozbiljne da su ugrožavale čak i njegov zavet.

Međutim, sveštenik mi se javio mesec dana kasnije i ja sam se opet našao pokraj njegovog kreveta.

"Hose, vi znate da su čudni putevi gospodnji. Nekoliko dana posle vaše posete dobio sam cirkular u kome se nalazio prikaz knjige koju je napisao jedan od braće iz našeg reda. Našao sam celo jedno poglavlje posvećeno toj parapsihologiji koju ste mi vi onomad objašnjavali. Sada mi je to malo razumljivije i spreman sam da vam dopustim da oprobate svoj rad na meni."

Sedeo sam s njim preko sat vremena i pričao mu o onome što sam čitao i o ponečem što sam uradio. Što sam bio duže s njim, sve mi se više dopadao. Konačno, došlo je vreme za odlazak jer se umorio.

"U redu", rekao je, "kada ćemo početi s lečenjem?"

"Oče, već smo počeli." - "Ali, ne razumem, kako?"

"Ovo je stvar uma, oče, i dok smo razgovarali ja sam obavio početne radnje."

Ostatak posla sam završio te večeri kod kuće. Sledećeg jutra sveštenik se javio telefonom i sa iznenađenjem i radošću u glasu saopštio mi je da je tokom noći došlo do velikog poboljšanja.

Tri dana nakon moje posete mogao je da hoda i kleči, a od tada više nikada nije imao osećaj nelagodnosti u kolenima. Čudo? Ne, savršeno prirodna pojava. Evo kako sam to postigao.

U toku više od sata razgovora obojca smo bili duhovno aktivni i opuštteni - dva uslova koja pomažu isceljenju. Ono o čemu smo razgovarali doprinelo je njegovom poverenju u parapsihologiju. U umnom radu, poverenje je isto toliko važno kao i vera u religiji. U međuvremenu, počeo sam da ga vizueliziram u boljem zdravstvenom stanju, i što je podjednako važno, osetio sam da mi se sve više dopada. Ljubav je ogromna moć, želeo sam da i ona bude na našoj strani.

Učinio sam još nešto kao pripremu za ono što ću činiti kasnije te noći. Da bih kasnije mogao da ga vizueliziram, počeo sam da proučavam sveštenika, njegovo lice, stisak njegove ruke prilikom pozdrava, njegove različite izraze i manire, zvuk

njegovog glasa, sveukupni osećaj izazvan njegovim prisustvom. Ovo je bio "početni posao".

Nekoliko sati kasnije, kada je sveštenik zaspao a ja se vratio kući, obavio sam ostatak posla. Ono što sam tada uradio potpuno se razlikuje od ovoga što sada radim. Naučio sam da se jasnovida energija najdelotvornije prenosi kada je ugrožen opstanak, kao što sam spomenuo u prethodnom poglavlju. Umesto da odem na svoj nivo, kao što bih danas uradio, zadržao sam dah zamišljajući sveštenika savršeno zdravim. Prošli su mnogi dugi minuti dok moje telo nije vrisnulo za vazduhom. I dalje sam se držao slike sveštenika kao savršeno zdravog. U međuvremenu, moj mozak je vrisnuo nekom vrstom umnog krika i energija toga vriska odnela je brižljivo očuvanu sliku savršenog zdravlja tačno tamo gde je trebalo da ode.

Konačno sam udahnuo, uveren da je zadatak izvršen, i bio je. Metod koji danas podučavam i koristim mnogo je lakši za jasnovica a podjednako je delotvoran. Jednostavno naučite da s poverenjem koristite jasnu sliku na svom mentalnom ekranu. Dopustite da vam izložim redosled korak po korak:

1. Od pomoći je, ali ne i neophodno, znati u kakvom je stanju osoba koju ćete lečiti. Ovo možete saznati jasnovido ili objektivno, svejedno.

2. Uđite u vaš meditativni nivo i projektujte na mentalnom ekranu osobu onakvu kakva jeste, sa svim bolestima koje je muče. Postavite na ekran drugu sliku - na levu stranu, koja pokazuje da je nešto urađeno, da bi se rešio problem. (Ako niste upoznali tu osobu i još niste spremni za praktičan rad na slučajevima, pokušajte prethodno da ustanovite kako ona izgleda da bi vaša vizuelizacija bila što vernija.)

3. Sada projektujte na ekran - još više ulevo - živopisnu sliku te osobe kao savršeno zdrave, pune energije i optimizma. U dubokoj meditaciji vi ste zaista prijemčivi za sve što sebi govorite. Upravo ovaj trenutak je od presudne važnosti u stvaranju ubeđenja da je slika sreće tog čoveka koju sada vidite, stvarnost - ne da postaje stvarnost ili da će biti stvarnost - nego da jeste stvarnost. Razlog ovome je to što je vaš um, na ovom meditativnom nivou, u Alfi i Teti, u sprezi sa uzrocima; u Beti se uglavnom bavi posledicama. Vizuelizirajući sa ubeđenjem u Alfi i Teti, vi *uzrokuje*. Ne obraćajte pažnju na to što izgleda da manipulišete vremenom upotrebljavajući "jeste" umesto "biće". Na ovom nivou vreme je nešto drugo. Vizuelizirajte željene rezultate kao da su već postignuti.

Među zakonima univerzuma izgleda da postoji lista prava koja nam svima, bez obzira na kom smo stupnju znanja, bez obzira koliko smo pametni ili glupi, garantuje da možemo učestvovati u izazivanju događanja zakonitih stvari uz pomoć snage sopstvene želje, verovanja i očekivanja. Ovo je ranije i bolje rečeno, pre skoro 2000 godina, kako je izneo Marko u Novom Zavetu: "Zato vam kažem: sve što ištete u svojoj molitvi, verujte da ćete primiti; i biće vam."

Dok vizuelizirate određenu osobu kao savršeno zdravu pojaviće se jedan izuzetno prijatan trenutak kada ćete znati da ste uradili dovoljno. Prijatan je zato što je to osećaj postignuća. Brojanjem od jedan do pet vratite se u Betu, "budite sasvim budni i osećajte se bolje nego ranije".

Što više vežbate ovu tehniku, dešavaće se lepše koincidencije, a vaša vera biće čvršća, što će zauzvrat proizvesti još lepše koincidencije. Čim naučite da upotrebljavate svoj mentalni ekran, možete početi sa izazivanjem ove lančane reakcije.

Iako tehnike izlečenja preko vere i putem uma mogu biti različite, verujem da su njihovi principi - i rezultati - isti. Ritualni lečenja verom se razlikuju od jedne do druge kulture, ali imaju isti dvostruki efekat: da stvore stanje dubljeg nivoa uma i da podstaknu veru i očekivanje.

Mnogi iscelitelji upotrebljavaju metode koji ih iscrpljuju. Njihova energija presuši, a ponekad izgube i na težini u jednoj seansi. To nije neophodno. U stvari, metode Kontrole uma imaju suprotno dejstvo. Kada jednom iskusimo osećaj postignuća doživljavamo uzlet - i to ne tanani, već vrlo jak - i zaista se "budimo" osećajući se bolje nego ranije. Utvrdili smo da je isceljivanje drugih dobro i za iscelitelja.

Mnogi iscelitelji veruju da sami sebe ne mogu izlečiti. Neki osećaju da će, ako to samo i probaju, izgubiti svoju "moć". Mi smo mnogo puta dokazali da to nije tačno. Mnogi, takođe, veruju da moraju biti u prisustvu osobe koju leče da bi na nju "položili ruke". Za one među nama koji nisu lekari ili službenici zvanično priznatih crkvi, ovo je ilegalno. A što je još važnije, kada su u pitanju širi zakoni, to je nepotrebno. Isceljivanje bez prisustva obolelog deluje.

U razgovorima na časovima Kontrole uma često navodimo slučaj isceljenja Centurionove sluškinje koju je Hrist izlečio na daljinu. Hrist nije video sluškinju, već samo Centuriona koji mu je ispričao problem, "i njegova sluškinja je bila izlečena istog trena".

Jedna mala primedba: da li ste primetili u našim običajima da, kada nešto poželimo - lomeći jadicu ili kada ugledamo zvezdu kako pada ili kada duvamo u sveće na rođendanskoj torti - bivamo opomenuti da ne otkrivamo svoju želju. Ova tajnovitost je mnogo više od obične dečje igre; smatram da se u tome krije neka mudrost. Kada svoju želju - ili, da budemo precizniji, vizuelizaciju izlečenja - držimo u tajnosti, time izgleda izbegavamo rasipanje njene energije, možda je čak i uvećavamo. Iz istog razloga ja i mnogi naši predavači savetujemo polaznicima da svoj rad na izlečenju čuvaju za sebe. Kada je Hrist posle jednog od svojih isceljenja rekao: "Postaraj se da to niko ne sazna", nije to bilo radi zataškavanja; njegovi su razlozi bili dublji.

NEKA TEORIJSKA RAZMATRANJA

Poglavlja od trećeg do petnaestog koja ste do sada pročitali zamišljena su, kao i kurs Kontrole uma, da vam pomognu da više koristite svoj um na poseban način, kako biste rešili one probleme koji se javljaju u životu svih ljudi. Ono što ste pročitali proističe iz više od trideset godina mojih proučavanja i eksperimenata. Kao što možete videti, svoj rad sam održavao na vrlo praktičnom nivou, možda zato što sam se rodio kao vrlo siromašan i život me je od početka suočavao sa praktičnim problemima.

Međutim, na tom putu izgledalo je sasvim prirodno razmatrati mnoga otkrića koja su me oduševila. Zbog velikog uticaja koji je na mene imala literatura koju sam čitao, učeni saradnici, a možda ponajviše vrlo bogata hrišćanska tradicija, ne mogu se pohvaliti da su ove misli previše originalne.

Jedna od stvari koja me je zaprepastila bila je da ništa od onoga što sam otkrio kao stvarno delotvorno nije bilo ni u kakvom sukobu s mojim religioznim uverenjima. Na nesreću, odnos između nauke i religije vekovima je bio vrlo nelagodan. Ovo nikada nisam lično doživeo. Još više me je zapanjilo to što moja otkrića nisu bila u sukobu ni sa jednom drugom religijom kao ni sa bilo kojim utvrđenim pogledom na svet. Među onima koji su sa oduševljenjem završili kurs Kontrole uma nalaze se ateisti, protestanti, katolici, Jevreji, muslimani, budisti i hinduisti, zajedno sa naučnicima i studentima veoma različitih disciplina.

Da li to znači da u Kontrolu uma ne postoje samo njoj svojstvene vrednosti? Nisu li tehnike koje sam razvio ni dobre ni loše, kao tablica množenja? Rekao sam da ću se u ovom poglavlju baviti teorijskim razmatranjima, ali u ovoj tački imam neka čvrsta uverenja koja verujem da mogu potkrepiti logikom. Dozvolite da ovo izrazim u obliku katihizisa:

1. Postoje li zakoni u univerzumu? Naravno - nauka ih otkriva.
2. Možemo li kršiti te zakone? Ne. Možemo skočiti s vrha zgrade i poginuti, ili se ozlediti, ali time nećemo povrediti zakone, već sebe.
3. Može li univerzum razmišljati o sebi? Znamo da bar jedan njegov deo to može: mi. Zar nije razložno zaključiti da to može i celina?
4. Da li je univerzum ravnodušan prema nama? Kako bi mogao da bude? Mi smo njegov deo i uzajamno se prožimamo.
5. Da li smo mi u suštini dobri ili loši? Kada smo u najbližem dodiru sa samima sobom - u meditaciji - nismo sposobni ni za kakvo zlo, već za svekoliko dobro.

Da nije bilo mojih eksperimenata koji su dokazali tačku pod brojem 5, ja i moj pogled na stvarnost bili bi u potpunosti drugačiji.

Najbolja definicija stvarnosti koju sam ikada čuo jeste da je to jedan zajednički san. Mi imamo samo nejasne nagoveštaje o tome šta je ona u stvari. Ono što opažamo kao i način na koji to činimo umnogome nam idu na ruku. Udaljene stvari nisu zbilja manje kao što ni neke tvrde stvari nisu zaista čvrste.

Sve je energija. Razlika između boje i zvuka, između kosmičkog zraka i televizijske slike jeste u frekvenciji, ili šta energija radi i kojom brzinom. I materija je takođe energija, kako saznajemo iz $E=mc^2$ - to je energija koja radi nešto drugo, u nekom drugom obliku. Zanimljivo je da u svetu suprotnosti: gore i dole, crno i belo, brzo i sporo - za energiju ne postoji suprotnost. To je stoga što ne postoji ništa što nije energija, uključujući vas i mene i sve što mislimo. Mišljenje i troši i stvara energiju, ili da budemo precizniji, ono je preobražava.

Sada možete shvatiti zašto pravim malu razliku između misli i stvari.

Mogu li misli uticati na stvari? Naravno, energija može.

Mogu li misli uticati na događaje? Naravno, energija može.

Da li je vreme energija? Moja razmišljanja o ovom su krajnje hipotetička jer vreme nam pokazuje toliko različitih lica. Osmotrimo li ga na jedan način pomišljamo da ga vidimo jasno, a već na drugi pogled izgleda sasvim drugačije.

Da bismo vezali pertle ili prešli preko ulice biće bolje da o vremenu razmišljamo kao o nečemu što iz prošlosti pravolinijski teče kroz sadašnjost i uvire u budućnost. *Moramo* ovako o njemu misliti kako bismo obavljali svakodnevne poslove, kao što nam je još uvek lagodno da mislimo kako sunce izlazi i zalazi, kao da nije dokazano da je Kopernik bio u zabludi. Iz ove perspektive možemo se sećati prošlosti, doživljavati sadašnjost i, ako je uopšte moguće, neizvesno gledati u budućnost.

To nije tako iz druge perspektive. U Alfi i Teti možemo gledati u budućnost kao i u prošlost. Predstojeći događaji bacaju unapred svoje senke, a mi se možemo obući da ih vidimo. Ova sposobnost je poznata kao sada cenjena reč - prekognicija. Mnogo su je manje poštovali kada sam ja dobio na meksičkoj lutriji.

Ako u Alfi i Teti budućnost možemo videti ovde i sada, ona mora kao prethodnicu poslati neku vrstu energije u koju se možemo uključiti. Da bi vreme moglo da pošalje bilo kakvu energiju, bilo gde, ono i samo mora biti energija.

Pre mnogo godina, u doba kada sam eksperimentisao sa hipnozom, otkrio sam nešto prilično čudno o tome kako opažamo vreme. Kada sam svoje dvoje dece izlagao starosnoj regresiji - vraćajući ih kroz vreme - ako bi promena prizora iz sadašnjosti u prošlost počela isuviše naglo, oni bi se zateturali na svoju desnu stranu baš kao što poletimo napred u autobusu kada naglo zakoči.

Putujući unazad kroz vreme, deca su osećala da putuju u svoju desnu stranu. Kada sam ih vratio u sadašnjost i zaustavio, dogodilo se suprotno: nagnuli bi se ulevo. Ovo su potvrdili mnogi moji raniji eksperimenti sa različitim osobama.

Kasnije, kada sam hipnozu zamenio kontrolisanom meditacijom, želeo sam da naučim kako da se subjektivno krećem napred i nazad kroz vreme. Okrenuo sam se licem prema istoku jer orijentalne discipline naglašavaju da nebo treba tako gledati, a istok mi je izgledao podjednako dobro kao i ostale strane sveta. Onda sam se

zapitao da li bih se slobodnije kretao kroz vreme, ako bih - rukovodeći se svojim eksperimentima pod hipnozom - stavio budućnost sa leve, a prošlost sa desne strane.

Na ovoj planeti sunce donosi novi dan sa istoka i odnosi ga na zapad. Da sam za vreme meditacije okrenut jugu, istok bi bio sa moje leve strane, a zapad sa desne, čime bih bio usmeren ka planetarnom protoku vremena.

Jesam li zaista otkrio smer proticanja vremena na zemlji ili nisam, ne znam; zasigurno znam samo da se, otkako sam počeo da se okrećem ka jugu, bolje orijentišem u vremenu i lakše se kroz njega krećem.

* * *

Pozabavimo se sada jednim krupnijim pitanjem. U ranijim poglavljima nekoliko puta sam pominjao Višu Inteligenciju. Da li je ovo neki moj neobavezan način obraćanja Bogu? Ne mogu da dokažem ono što ću upravo reći; moram govoriti polazeći od vere. Moj odgovor je ne, ja pod Višom Inteligencijom ne podrazumevam Boga. Upotrebljavam velika slova za te reči jer sam pun poštovanja, ali za mene ona nije Bog.

Čini se da sve što univerzum radi, radi vrlo delotvorno - bez rasipanja. Kada stavim jednu nogu ispred druge, ne mogu da verujem da je jedna od Božjih preokupacija da pazi da se ja ne sapletem, niti da je to briga Više Inteligencije; to je moja briga. Genetski sam programiran da naučim da hodam; to je Božje delo. Sada kada sam to naučio, rutinski koraci zavise od mene.

Međutim, neki koraci u životu nisu rutinski i da bih doneo odluku može mi ustrebatu informacija koja se ne može dobiti putem pet čula. Za ovo se obraćam Višoj Inteligenciji. Ponekad mi je potreban opšti savet od transcendentnog značaja. Za ovo se obraćam Bogu. Molim se.

Vidim različite nivoe inteligencije kao kontinuum, od nežive materije preko biljaka, životinja, do čoveka i Više Inteligencije i konačno do Boga. Verujem da sam naučno pronašao načine za komunikaciju sa svim nivoima, od neživog do Više Inteligencije. Sproveo sam eksperimente pod kontrolisanim uslovima i dokazao ih kroz ponavljanja i svako ko sledi uputstva data u ovoj knjizi ili ode na kurs Kontrole uma može ih ponovo primeniti. To je ono što podrazumevam pod "naučnim". Veći deo ostalog je mudrovanje i vera; ali ne i ovo.

Evo još samo jednog mog razmišljanja: iz perspektive naše duge istorije mi, ljudi, samo što smo završili jedan stadijum evolucije. To je bio razvoj našeg mozga. S tim je sada završeno, to je gotovo; imamo sve moždane ćelije koje je trebalo da dobijemo. Sledeći stadijum je već u toku: razvoj našeg uma. Uskoro će ono što se sada smatra posebnim jasnovidim mogućnostima biti uobičajeno za sve, kao što je danas za one koji su završili kurs Kontrole uma i čitaoc koji slede uputstva u ovoj knjizi.

Iz ovih razmišljanja možete videti da imam određen pogled na svet i na suštinu istine i stvarnosti. Sada je potpuno ispravno da upitate: da li se slični pogledi javljaju

i kod ljudi koji završe kurs Kontrole uma? Ne, daleko od toga. Dozvolite da vam dam jedan primer.

Među onima koji ostanu najprilježniji u vežbama Kontrole uma iznenađujući je broj onih koji postaju vegetarijanci. Hari MekNajt, moj bliski saradnik, odskora je vegetarijanac. Ja još uvek uživam u dobrom bifteku.

ŠESNAESTO POGLAVLJE

KONTROLNA LISTA

Kada ovladate svim tehnikama koje sam izložio - ako ste poput većine diplomaca Kontrole uma - možete upotrebljavati nekoliko tehnika koje vam najviše odgovaraju, a ostale zapostaviti. Veštinu i dobre rezultate možete lako ponovo postići uz brži pregled onih tehnika koje ste možda zapostavili.

Da bih vam uštedeo vreme, evo liste svih tehnika koje su opisane od trećeg do četrnaestog poglavlja.

- | | |
|---|----|
| 1. Kako da naučite da ujutru meditirate | 32 |
| 2. Kako da izidete iz svog meditativnog nivoa | 33 |
| 3. Kako da meditirate u bilo koje doba dana | 33 |
| 4. Prvi korak vizuelizacije: vaš mentalni ekran | 34 |
| 5. Prvi korak dinamičke meditacije | 37 |
| 6. Kako da rešavate probleme putem meditacije | 41 |
| 7. Kako da koristite tehniku tri prsta za trenutno prisećanje | 48 |
| 8. Koraci ka Brzom učenju | 51 |
| 9. Kako pamtit snove | 60 |
| 10. Kako da odsanjate rešenje problema | 60 |
| 11. Kako da se oslobodite neželjenih navika | 71 |
| - <i>prekomerne ishrane</i> | |
| - <i>pušenja</i> | |
| 12. Kako da funkcionišete jasnovido | 72 |
| 13. Kako da lečite pomoću jasnovidosti | 78 |
| 14. Kako da sami sebe izlečite | 79 |
| 15. Kako da popravite svoj brak | 89 |

RAD PSIHIJATRA U KONTROLI UMA

U nekoliko prethodnih poglavlja Hose je objasnio Kontrolu uma i dao podrobna uputstva kako se može upotrebiti. Možete videti da su kod Kontrole uma prisutni vrlo duboki nivoi svesti i, kao i mnogi drugi, i vi se možete upitati da li se suočavate s bilo kakvim opasnostima dok istražujete, možda prvi put, moćne dubine sopstvenog uma.

Hose i njemu bliski u upravi organizacije Kontrole uma tvrde da je dosadašnje iskustvo pokazalo da pozitivni učinci vežbanja nisu praćeni bilo kakvim "neželjenim sporednim efektima", da upotrebimo medicinski izraz. Drugim rečima, koliko je poznato Hoseu i njegovim kolegama, niko ko je bio na kursu nije zbog njega dospao u lošije stanje.

Jedan od diplomiranih polaznika Kontrole uma, iz medicinske struke, ispitao je sigurnost Kontrole uma putem testa kiselosti. Reč je o Dr. Klansi MekKenziju (Dr. Clancy D. McKenzie), istaknutom filadelfijskom psihijatru i psihoanalitičaru, direktoru Filadelfijske službe za psihijatrijske konsultacije i članu Filadelfijskog psihijatrijskog centra koji ima i aktivnu privatnu praksu. On je takođe dugo proučavao jogu i druge meditativne discipline, biofeedback i parapsihologiju.

U sklopu proučavanja na ovom polju, upisao se na kurs Kontrole uma 1970. godine. "Želeo sam da vidim da li zaista podučavaju jasnovidosti, kao što su mi to preneli neki moji pacijenti kojima je kurs koristio. Uverio sam se da tu ima nečeg od jasnovidosti i od tada sam posvetio dosta vremena i razmišljanja da bih to dalje istraživao." Još dve stvari su pobudile njegov interes za Kontrolu uma: jedan komentar Sigmunda Frojda pri kraju njegove karijere i nešto što se desilo na jednom času Kontrole uma.

Frojd je rekao da u psihoterapiji budućnosti najviše obećava pravac koji će pokrenuti energije pacijenta. Dr. MekKenzi je jasno video ljude kako na času Kontrole uma upotrebljavaju energije za koje nisu ni predpostavljali da ih poseduju.

Ali, još nešto je primetio na ovom času: "Od trideset osoba, troje je bilo emotivno uznemireno, a tu je bila i četvrta, čija je stabilnost dovedena u pitanje. Šta je bio razlog? Da li kurs ubrzava duševne bolesti ili su oni bili bolesni i pre dolaska? Da li su moji neurotični pacijenti kojima je kurs koristio samo imali sreće?"

Najpraktičniji način da se to sazna, razmišljao je, bio je da se ljudi testiraju pre i posle kursa. Test se sastojao u pažljivom posmatranju psihološki najranjivijih. Tako su se on i kolega Dr. Lens S. Rajt (Lance S. Wright), profesor psihijatrije na Univerzitetu u Pensilvaniji, upustili u istraživanje. Za sledeće četiri i po godine, 189 psihijatrijskih pacijenata se dobrovoljno javilo za obuku u Kontrolu uma. Da bi test bio uverljiviji, primenili su još podrobnije istraživanje na onima iz grupe koji su bili

psihotični ili na granici psihotičnosti, kao i onih koji su se oporavili od psihoza. Njih je bilo 75.

Zbog već zapaženog korisnog učinka kursa na zdrave ljude, za Dr. MekKenzija i Dr. Rajta rezultati ovih testova nisu bili iznenađenje. Psihijatrijskim pacijentima stalno se poboljšavalo mentalno zdravlje.

Onima koje interesuje stroga racionalnost i precizna kontrola naučnog istraživanja, evo nekih detalja. Od 75 pacijenata iz grupe neuravnoteženih, 66 su bili pacijenti Dr. MekKenzija. Stoprocentno su predstavljali njegove psihotične i pacijente na granici psihotičnosti koji su želeli da pohađaju kurs.

Na početku istraživanja, pacijente su oprezno slali jednog po jednog, kako bi ih izbliza pratili u slučaju bilo kakvih znakova bolesti na njima ili u razredu. Pored toga, prema rečima Dr. MekKenzija, slali su ih za vreme "njihovih stabilnijih perioda". Kasnije je otkrio da pacijente može da šalje i dok su u manje stabilnim periodima; četvoro je otišlo u vreme svojih aktivnih deluzija. Još kasnije, mirno je slao po nekoliko neuravnoteženih pacijenata istovremeno, neki put šest ili više njih.

Kao deo istraživanja, testirao je 58 pacijenata pre i posle kursa da utvrdi kakve promene može da prouzrokuje. Test "The experiential world inventory" sadrži 400 pitanja koja treba da odmere kako pojedinac opaža stvarnost - slično čuvenom Roršahovom testu pomoću tablica sa mrljama mastila i boja, ali u pisanoj formi. Razlika između rezultata pre i posle kursa je impresivna: 36 je pokazalo dramatično poboljšanje u opažanju stvarnosti, 21 je ostalo otprilike na istom, a 1 je pokazao pad.

Osoba čiji je rezultat bio u padu bio je dvadesetdevetogodišnji katatonični shizofreničar koji je - prvi put u životu - prestao da uzima lekove i počeo da izlazi s devojkom. "Klinički", zaključio je Dr. MekKenzi, "imao je više emocionalne energije i bolje je izgledao dok je išao na obuku. Međutim, izlasci su stvorili konflikt i postao je uznemiren dve nedelje posle kursa. Hospitalizacija nije bila neophodna."

Naravno, svi pacijenti su bili pod psihoterapijom - mnogi godinu i više - što je Dr. MekKenziju dalo izuzetnu priliku da uoči kakve su stvarne kliničke promene nastupile posle kursa. Evo nečeg od onoga što je pronašao:

Jedan tridesetogodišnji pacijent, shizofreničar, ranije je verovao da mu neko telepatiski šalje naredbe da nekoga ubije. Srećom, nikada nije uspeo da nađe pravu osobu. Za vreme terapije posle kursa prvi put je bio u stanju da razgovara o svojim deluzijama. Njegova emocionalna energija je bila mnogo veća i imao je jasnije poglede na život. Uskoro se vratio na studije i odbranio doktorsku tezu. "Njegova sposobnost da to uradi bila je direktno povezana s pohađanjem kursa", objasnio je Dr. MekKenzi.

Od dvadesetosam pacijenata koji boluju od različitih oblika depresije (involutivne, psihotične, shizo-afektivne i manično-depresivne) dvadesetšestoro se osećalo bolje posle kursa. Druga dvojica, koja su izvestila da se osećaju još depresivnije, ne samo da su pokazali bolji rezultat na upitniku, već su, kao i ostali, bili u stanju da rade na problemima s kojima prethodno nisu mogli da se suoče.

Dvadesetjednogodišnja devojka je odlučila da izvrši samoubistvo i bila je u ranom stadijumu akutne psihoze. Uveravala je Dr. MekKenzija da joj, što god da uradi, ne može pomoći; izvršiće samoubistvo u svakom slučaju. On joj je preporučio da pohađa kurs. Do kraja nedelje bio je "krajnje zaprepašćen; ona je reagovala bolje nego bilo koji drugi pacijent. Bila je to jedna od najdramatičnijih remisija koje sam ikada video."

Pronašla je novi mir, bila je racionalnija i njene misli više nisu jurile čas u jednom čas u drugom pravcu. Podjednako je važno da je veći deo njenog pesimističnog tereta nestao. U kliničkom izveštaju, Dr. MekKenzi i Dr. Rajt kažu: "Hospitalizacija i velike doze medikamenata nisu mogle toliko da je smire. Ponovila je kurs dve nedelje kasnije i poboljšanje je ponovljeno. Promene su bile dramatične; sledećih šest meseci bila je u stanju da bolje saraduje u terapiji". Godinu dana kasnije, Dr. MekKenzi je smatrao da se potpuno oporavila od akutnog oboljenja.

Psihoze su, naravno, ozbiljni mentalni poremećaji. Neuroze su mnogo manji poremećaji. Od 189 pacijenata koji su pohađali kurs Kontrole uma, 114 su imali samo neurozu. Svima je kurs koristio.

Sumirajući svoje kliničke nalaze u prethodno spomenutom dokumentu, lekari su zapisali:

"Oni koji su posle obuke nastavili da vežbaju Kontrolu uma bili su u stanju da njome uveliko izmene svoj život, čak i oni koji nisu vežbali mogli su da je upotrebe u vreme kriza, kada su morali da se suoče sa stresom ili kada su morali da donesu važne odluke. Za sve je to izgledalo kao iskustvo širenja svesti, otkriće da mogu upotrebiti svoj um na različite načine. Grupni entuzijizam pri kraju kursa se uvećao i većina je osetila jaču emocionalnu energiju.

Grupa neuravnoteženih takođe je pokazala impresivnu kliničku promenu. Samo se spomenuti dvadesetdevetogodišnjak koji je tek počeo da izlazi još više uznemirio, a ostali su iz obuke izvukli bar neke koristi. Mnoge apatične osobe malog ili gotovo bez emocionalnog odziva, prvi put su se nečim oduševile. Izgledalo je da zaista posle kursa postoji promena u emocionalnoj energiji i poboljšanje u reakcijama. Imali su pozitivniji stav prema svojoj budućnosti a neki su bolje razumevali svoje psihotičke procese. Deluzivni pacijenti su, sasvim izvesno, bili manje deluzivni posle obuke.

Smanjena je napetost a uvećano opuštanje. Pacijenti su naučili da se oslone na sopstvene snage da shvate, suoče se s problemima i reše ih, a sposobnost da to sve urade dala im je više sigurnosti."

Kako su svi sem jednog od 189 pacijenata imali koristi od kursa, Dr. MekKenzi zaključuje da je kurs više nego siguran i od koristi; može biti bezgranično koristan kao sastavni deo psihoterapije. Sada skoro svi njegovi pacijenti pohađaju kurs. Neki od njih su uz pomoć tehnika Kontrole uma skratili trajanje svoje terapije za dve godine.

Jedna od tehnika, Kontrola snova, "može se pokazati kao jedan od glavnih proboja u psihijatriji. To je brz i pouzdan način za razumevanje i rešavanje problema."

Upućen u Frojđovu analizu, Dr. MekKenzi ne vidi sukob u načinu na koji frojđovci tumače spontane snove i u tome kako diplomirani polaznici Kontrole uma tumače svoje programirane snove. "Želja u frojđovskom snu postaje želja za odgovorom", objašnjava. Međutim, on upozorava: "Neophodno je obezbediti da nesvesna želja sna ne istisne svesnu želju za dobijanjem odgovora."

Pacijentkinja koja je neko vreme bila na terapiji kod Dr. MekKenzija pozvala ga je da mu javi da će biti smeštena u bolnicu usled bolova u grudima i stomaku. On joj je rekao da umesto toga dođe na psihijatrijsku kliniku. Poziv ga nije iznenadio. Još je ranije primetio šta se približava. Njeno mentalno stanje se pogoršavalo.

Na psihijatrijskoj klinici, Dr. MekKenzi ju je uputio da programira san tako da dobije odgovor na četiri pitanja: U čemu je problem? Gde je? Šta je njegov uzrok? Kako ga se mogu osloboditi?

Evo šta je sanjala: zajedno sa mužem i njihovo troje dece vozila se vijugavim putem. Počeo je da pada sneg i kola su skliznula s puta. Uskoro, kola su bila prekrivena snegom. Muž joj je rekao da ugasi motor; zatim je došlo osmoro ili desetoro ljudi iz grada da ih otkopa. Kad su se izvukli iz kola njihovo troje dece je nestalo.

Nešto dalje, put je postajao slepa ulica. Drugi put se nastavljao pod pravim uglom na drugi put, opet pod pravim uglom, koji je opet vodio u još jedan put - autoput, takođe pod pravim uglom.

Pošto je čuo njen san, Dr. MekKenzi je posumnjao da ona opisuje crevni trakt i zamolio je da nacrti mapu "vijugavog puta". To je i učinila i, sasvim sigurno, put je prilično sledio tok ljudskog crevnog trakta - u odgovarajućoj proporciji. Štaviše, kasniji medicinski pregledi su pokazali poremećaj u tački koja je tačno odgovarala mestu na kome su kola skliznula s puta - tamo gde tanko crevo prelazi u debelo. Drugim recima, san ove žene (koja skoro ništa nije znala o anatomiji ne završivši ni srednju školu) tačno je ukazao na poremećaj u segmentu od 2,5 cm od oko 6 metara dugog ljudskog crevnog trakta.

I još nešto: sneg je, prema simbolici njenog sna, bio mlečni proizvod koji je prouzrokovao uznemirenje creva i na neki način izazvao poremećaj.

Savet njenog muža da isključi motor bio je - ponovo simbolično - najbolji savet koji je mogla dobiti: značio je "zatvori dovod goriva telu; prestani da jedeš".

Osam ili deset osoba koje su ih otkopale su, jezikom sna, prsti para ruku. Ovo može predstavljati lečenje dodirom ili hirurģiju. Izenadni nestanak dece bio je ispunjenje želje. Želela je da joj se sklone s puta kako bi više muževljeve pažnje imala za sebe.

Dr. MekKenzi ju je prebacio u bolnicu jer je takav crevni poremećaj zahtevao neodložnu hirurģsku intervenciju. Međutim - naoružana razumevanjem svog sna i znanjem o premoći uma nad telom koje je dobila na časovima Kontrole uma, i

očekujući, osim toga, operaciju - počela je da se oslobađa poremećaja. Jedan sat nakon što je Dr. MekKenzi jeva dijagnoza zasnovana na snu medicinski potvrđena u bolnici, ona se potpuno oslobodila poremećaja i operacija joj nije bila potrebna. Njen hirurg je bio zapanjen.

Dr. MekKenzi je kasnije saznao da je ova žena već imala četiri puta u poslednjih dvadeset godina operacije usled crevnih poremećaja, i njen hirurg mu je rekao da je to svaki put bilo na istom mestu. Izgleda da je ona naučila da prouzrokuje bolest kad god je to bilo psihološki potrebno.

Drugom prilikom, osamnaestogodišnja ćerka ove žene došla je kod njega zbog problema - bila je u drugom stanju ali ne i udata. "Zaboga, šta da radim?", upitala je. Opet je savetovao da se do odgovora dođe putem Kontrole snova. U njenom snu se pojavio jedan muškarac. On je rekao: "Rodi dete, sačekaj tri godine, udaj se, a zatim se preseli u drugu državu."

"Ja joj nisam mogao dati bolji savet", rekao je Dr. MekKenzi. Stopa razvoda među tinejdžerima je 80%, tako da je tri godine čekanja kod kuće bilo logično. Taj čovek je bio prava osoba za nju, ali za uspešan brak bolje bi bilo da odu dalje od kuće i roditelja."

U drugom slučaju Kontrola snova je dovela do potpuno nove terapijske tehnike koja je skratila vreme terapije za nekoliko godina. Problem ove pacijentkinje bio je u tome što je, kad god bi njen muž zakasnio na večeru više od deset minuta, povređivala svoje ručne zglobove. Mesecima je Dr. MekKenzi pokušavao da joj objasni da, reagujući na kašnjenje svoga muža, u stvari preživljava osećanje iz detinjstva koje se javljalo kada njen otac, alkoholičar, ne bi došao kući. Kad to jednom shvati, prestaće da povređuje svoje ručne zglobove, ali objašnjenja Dr. MekKenzi nisu uspevala da prođu do nje. Kako su stvari išle, ženu su očekivale još dve godine terapije, dva puta nedeljno. Dr. MekKenzi je preporučio da programira san.

Ispostavilo se da je njen san bio iznenađujuće kreativan, što je preko noći rešilo problem.

Sanjala je kako je Dr. MekKenzi snimio, za nju veoma uznemirujuće izjave. Kod kuće je preslušavala ovaj snimak, snimajući istovremeno, na drugoj traci, i sopstvene reakcije. Zatim je drugu traku dala Dr. MekKenzi da je sasluša i protumači. Na svako od njegovih tumačenja uzvikivala bi: "O, kako sam glupa!" Njegova tumačenja su istakla da je ona mešala dve različite stvarnosti, prošlu i sadašnju. Zahvaljujući snu, prvi put je to shvatila. Više nikada nije povredila ručne zglobove.

"Ovaj izuzetno programirani san je potpuno izlečio pacijenta. Kontrole pacijenta u sledeće tri godine potvrdile su njeno dobro stanje", izvestio je Dr. MekKenzi.

Drugi pacijent je patio od klaustrofobije i više od godinu dana se borio da dođe do njenog uzroka. Ispostavilo se da je uzrok vrlo zanimljiv. U programiranom snu, sa još tri osobe našao se u pravougaoniku omeđenom konopcem. U uglu izvan ovog

pravougaonika, nalazio se još jedan, manji, takođe omeđen konopcem. Svi su pokušavali da izađu iz većeg pravougaonika kroz manji.

Značenje ovog sna postaje jasno ako veće područje shvatite kao matericu, a manje kao njen grlić. Izvan omeđenog prostora je bio zeleni pašnjak s kravama (dojke).

Jedan od pacijentovih drugova potrčao je prema manjem pravougaoniku, ali zaustavila ga je nevidljiva prepreka (zid materice). Blizu kopče na njegovom kaišu bila je zakačena niska limenih konzervi (pupčana vrpca).

Pacijent je znao da bi morao nekako da izađe odatle, ali je odlučio da prvo pusti ostale. To mu je stvorilo osećaj nervoze, kao kad držite govor - nešto što je znao da mora da uradi, čak iako mu prouzrokuje stres i nervozu (trauma rađanja) - ali čekalo ga je olakšanje kada se završi.

Ostalo troje u pravougaoniku bila su njegova braća i sestra.

Ovaj san mu je dao potreban uvid u njegovu klaustrofobiju.

Ono što ovaj san čini naročito zanimljivim nije to što osobu vraća u prenatalno stanje - to je dosta uobičajeno - već što upućuje na "nevidljivu prepreku". Da li ovo, pita se Dr. MekKenzi, nagoveštava mogućnost jasnovidosti pre rođenja?

Dr. MekKenzi ne savetuje samo svoje pacijente da upotrebljavaju Kontrolu uma, on je i sam upotrebljava da bi pomogao svojim pacijentima. "Kada koristim Kontrolu snova do mene dopiru zaprepašujuće mudrosti."

Jedne noći programirao je san u vezi s pacijentom koji je dolazio na psihoanalizu, mladićem od dvadesetsedam godina koji dve godine nije izašao sa devojkom. Žene su protiv njega, osim toga ne donose ništa dobro. U svom snu Dr. MekKenzi je čuo samog sebe kako govori: "Što se mene tiče, sasvim je u redu ako nikad ne budeš imao heteroseksualni odnos." Kada se sledeći put pacijent žalio na žene, Dr. MekKenzi je upravo to rekao.

Delovalo je. Pacijent se zapanjio. Izbegavanje žena bio je njegov način da se suprotstavi lečenju - sada mu to više ne vredi. Pored toga, uspaničio se pri pomisli da više nikada neće imati zdrav odnos sa ženom.

Te noći ga je imao.

Dr. MekKenzi, koji je postao konsultant Silva metoda Kontrole uma, i dalje traga za novim načinima upotrebe Kontrole uma za poboljšanje i ubrzanje psihijatrijskog lečenja. Istovremeno, istražuje i mogućnosti upotrebe Kontrole uma u mnogo širim područjima medicinske prakse - u dijagnosticiranju oboljenja.

Prvi korak u ovom istraživanju je nalaženje načina za merenje pouzdanosti rada na slučajevima, tehnike Kontrole uma. Posle tri godine istraživanja, veruje da je blizu onoga što naziva "potpuni istraživački model", onaj koji uklanja sve druge promenljive i procenjuje samo izabrane modele. Njegova namera je da nađe način za medicinsku upotrebu tehnike rada na slučajevima.

Dijagnosticiranje u medicini ponekad uključuje istraživačke operacije ili lekove koji mogu prouzrokovati neugodnosti ili opasnosti za pacijenta - a nijedna dijagnostička tehnika nije uvek ispravna. Jasnovida dijagnoza neće biti opasna za

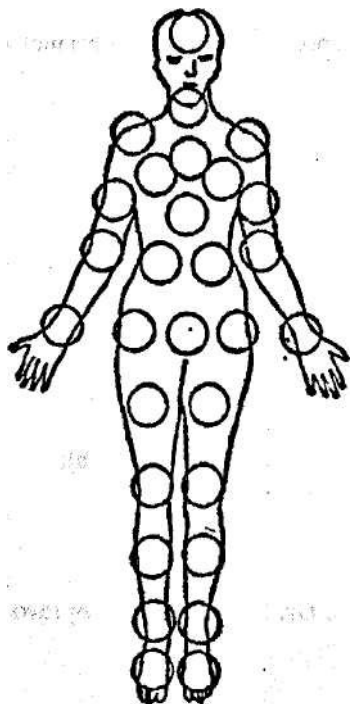
pacijenta ukoliko se omogući dokazivanje njene pouzdanosti. Dr. McKenzie radi upravo na tome.

ZNAČAJNO: Svrha ovog eksperimenta je da pravilno otkrije mesto nepravilnosti ili bolesti. *Molimo vas da ograničite svoj rad na otkrivanje* ne utičući na bolest tokom eksperimenta.

Uputstvo:

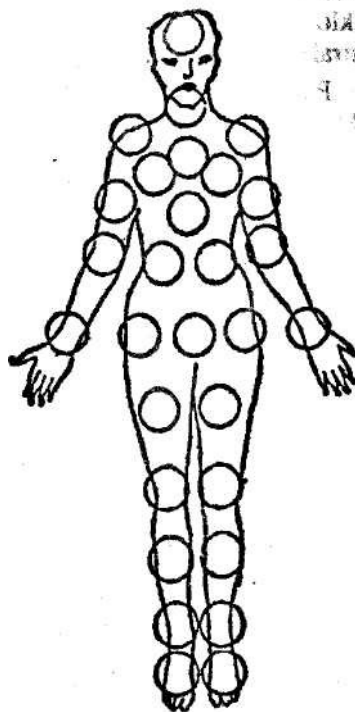
1. *Debi Vekio (Debbie Veccio) ima 23 godine i živi u Majamiju, Florida. Ona ima zdravstveni problem u čemu joj možda možete pomoći. Molim vas da uđete u vaš nivo Kontrole uma i naslikate ili zamislite Debi ispunjeni željom da odredite mesto oboljenja. Kada budete smatrali da vam je to pošlo za rukom, popunite samo **JEDAN** krug na dijagramu A, najbliži mestu za koje ste osetili ili pretpostavili da je ono pravo.*

Važno upozorenje: ako popunite više od jednog kruga na dijagramu, vaš odgovor neće biti uzet u obzir. Tek po isteku pauze od 10 minuta možete preći na slučaj B.



SLUČAJ A:

2. Sintija Koen (Cynthia Cohen) ima 21 godinu i živi u Majamiju, Florida. Ona ima zdravstveni problem u čemu joj možda možete pomoći. Molim vas da uđete u vaš nivo Kontrole uma i naslikate ili zamislite Sintiju, ispunjeni željom da odredite mesto oboljenja. Kada budete smatrali da vam je to pošlo za rukom, popunite samo **JEDAN** krug na dijagramu B, najbliži mestu za koje ste osetili ili pretpostavili da je ono pravo. Pošto priroda ovog eksperimenta uključuje samo otkrivanje, nemojte delovati na izlečenje.



SLUČAJ B:

Svoj istraživački model prvi put je probao u razredu od 30 polaznika Kontrole uma. Tačnost rezultata je bila veća od stepena verovatnoće 200:1. Bio je ohrabren, ali želeo je da usavrši svoje metode i da obezbedi kompjutersko praćenje rezultata.

Proverio je svoje planove u statističkom odeljenju Univerziteta u Pensilvaniji gde su se složili da je zaista uklonio sve "promenljive" koje smetaju jasnovidom istraživanju i da će njegova merenja biti tačna.

Publikacija Kontrole uma objavila je crteže dva ljudska tela sa krugovima koje čitaoci treba da označe. Dato im je, kao u radu na slučajevima, ime, starost, pol i mesto boravka dve bolesne osobe. Ono što im nisu dali, što ni sam Dr. MekKenzi nije znao, bila je priroda bolesti. Lekar s Floride koji mu je dao ove slučajeve trebalo je da to otkrije tek pošto pristignu rezultati.

Za novi istraživački model bitno je obraditi dva slučaja umesto jednog, što Dr. MekKenzi omogućava da izbacii sva nagađanja. Na primer, ako pacijent A, a ne pacijent B, ima ozledu na levom nožnom zglobu, svaki upisani krug na levom zglobu noge pacijenta B bi bilo nagađanje. Ako je 5 čitalaca pogodilo da se radi o zglobu pacijenta B, može se pretpostaviti da će se podjednak broj čitalaca opredeliti za zglob pacijenta A. Sada pretpostavite da je 50 čitalaca označilo levi zglob pacijenta A. Dr. MekKenzi bi od tog broja 5 zanemario kao nagađanje i zaključio bi da je 45 njih funkcionisalo jasnovido. Kompjuter bi zatim odredio statistički značaj rezultata.

Da bi ovo uspelo, slučajevi moraju biti različiti. Da oba imaju povredene zglobove leve noge, metod isključivanja odgovora koji nisu dobijeni jasnovidim delovanjem ne bi se mogao upotrebiti.

Lekar s Floride je pogrešio; pribavio je dva slučaja koji, kako se ispostavilo, imaju povrede istih delova tela. Dr. MekKenzi je morao da promeni svoje planove i da rezultate prouči na neki drugi način. Umesto da uporedi slučaj A sa slučajem B, uporedio je broj tačnih odgovora sa sledećim najvećim brojem odgovora. Mada mu je kompjuter pokazao da su rezultati mogli biti slučajni samo u jednom od skoro milion slučajeva, on još uvek ne smatra svoj eksperiment završenim jer se njegov istraživački model nije mogao slediti.

U njegovom modelu ima mnogo više elemenata nego što je ovde naznačeno i on je izveo mnoge druge eksperimente koji su dali ono što naziva "statistički značajnim rezultatima". Celokupan njegov projekt toliko je značajan da ćemo sigurno još čuti o njemu kada usavrši svoje tehnike. Umesto da jednostavno označe krug koji ukazuje na mesto oboljenja, diplomiranim polaznicima Kontrole uma daće liste medicinskih oboljenja na proveru, obezbeđujući tako specifičnu dijagnozu.

"Ova preliminarna istraživanja", kaže, "ukazuju na visoke nivoe statističkog značaja. Ipak, nisam spreman da iz njih izvlačim zaključke. Neophodno je još mnogo napornog rada. Ako i sledeća istraživanja budu podjednako ohrabrujuća, možda ćemo uspeti da omogućimo jasnovidima da pomažu lekarima u postavljanju dijagnoza na načine mnogo pouzdanije od onih kojima se sada služimo. Ovo bi

mogao biti pravi napredak u medicini. Suviše je rano da bih to mogao da tvrdim, ali tome stremim u svom radu."

Direktor istraživanja Kontrole uma, Vilfred Han (Wilfred Hahn), biohemičar i bivši predsednik Fondacije za nauku o umu gaji iste nade kao i Dr. MekKenzi. "Još od 19. stoleća, od kada se naučnim metodima potkrepljuju psiho istraživanja, nekontrolisane (ponekad i nepoznate) "promenljive" dovodile su u pitanje i sama otkrića. Da li će Dr. MekKenzi ostvariti napredak u medicini, kako sam kaže, tek ostaje da se vidi. Ali, verujem da je već postigao napredak u svom istraživačkom metodu. Od svih prikupljenih podataka, on može izdvojiti psihičke reakcije - može odstraniti sve otpatke, ostavljajući samo ono što želi da izučava, kao što hemičar koji izučava jedan trag elementa u vodi može da odstrani vodu i sve ostale elemente izuzev onog koji želi da prouči."

OSAMNAESTO POGLAVLJE

PORAST SAMOPOŠTOVANJA

"Gubimo isuviše vremena potcenjujući sami sebe. Kada bismo bar pola tog vremena proveli istražujući u svom umu kako da se suočimo sa životom, otkrili bismo da smo mnogo jači nego što mislimo", rekla je pevačica i igrачica Kerol Lorens, u listu "Chicago Tribune", 14. novembra 1975. godine. Ona je završila kurs Kontrole uma na preporuku pevačice Margerit Pjaca, diplomiranog polaznika.

Zaista, mnogi od nas su sputani uskim idejama o tome ko smo i šta možemo da uradimo. Uskoro ćete doživeti radost razbijanja tih ograničenja i pronalaženja novih sloboda izvan njih. Kada shvatite za šta ste sve sposobni, vaše samopoštovanje će porasti. Na ovu su temu rađene brojne studije, s poznatim rezultatima, u kojima nalazimo široke grupe ljudi - od onih koji nemaju naročitih problema do onih čije se samopouzdanje očigledno raspada - od studenata do alkoholičara, narkomana, kriminalaca i sirotinje koja živi od socijalne pomoći.

Pogledajmo prvo studente. Predavanja Kontrole uma su održana, i to često, kao sastavni deo nastavnog programa, na dvadesetčetiri koledža i univerziteta, šesnaest srednjih i osam osnovnih škola.

Mogli biste očekivati da isti kurs, predavan na isti način u različitim školama studentima različitog doba i različitog kulturnog i ekonomskog profila, daje različite rezultate. Nije tako - rezultati su toliko ujednačeni da se sa sigurnošću može tvrditi da se u osnovnim crtama mogu predvideti. Uvedite Kontrolu uma u školu i rezultat su studenti jačeg samousmerenja, i s izraženijim samoodređenjem usled poboljšane sposobnosti za samostalno rešavanje problema. Drugim rečima, s jačim egom. Ovo je naučno utvrdio Dr. Džordž de So (Dr. George de Sau), bivši direktor obrazovnog istraživanja za Silva metod Kontrolu uma, prethodno direktor Savetovaništa i istraživanja na Area Community College u Vilijamsportu, Pensilvanija.

Prvi test, 1972. godine, obavljen je u gimnaziji u Halahanu (Filadelfija), gde je 2.000 studenata pohađalo kurs. Nedelju dana pre i dve nedelje posle kursa, grupi od 220 nasumice odabranih studenata dati su školski upitnici o ličnosti¹⁶ sa 140 pitanja koja podrobno otkrivaju kakvu predstavu osoba ima o samoj sebi. Ovaj presek ličnosti može se tada nacrtati kao vrsta portreta sa četrnaest svojstava - pustolovan, hedonista, samouveren, itd. Ovaj test ima široku upotrebu pri istraživanju i savetovanjima.

Predstave koje su ovih 220 studenata imali o sebi uklopljene su u jedinstven profil grupe, radi upoređenja pre i posle kursa. Rezultati: znatan pomak ka većoj snazi ega, samouverenosti i staloznosti, udaljavanje od nestrpljivosti, nesigurnosti i ravnodušnosti. Studenti se nisu izmenili u pogledu ravnoteže između dominacije i

¹⁶ *Upitnike je izdao Institut za ispitivanje ličnosti i sposobnosti (Institute for Personality and Ability Testing).*

potčinjenosti, nežnosti i grubosti. Sve ovo je doprinelo tome da ovi studenti imaju više poštovanja prema sebi posle kursa Kontrole uma, nego pre.

Prirodno, s promenom životnog obrasca, naš pogled na same sebe menja se iz dana u dan. Da smo nasumice odabranoj grupi dali test i zatim ga ponovili tri nedelje kasnije, primetili bismo izvesne promene. Autori testa su i ovo proučavali. Normalno je očekivati izvesne slučajne promene i njihova je stopa proračunata. Da bi se ocenili rezultati iz Halahan škole bilo je neophodno odrediti koliko su promene iz izveštaja veće od onih koje su izazvane slučajem. Evo šta je otkriveno:

Da bi slučajem nastale pozitivne promene u snazi ega poput onih koje donosi Kontrola uma u Halahan školi - test bi se morao davati više od hiljadu puta, nasumice izabranoj grupi - više od hiljadu puta da bi se podudarila promena u samouverenosti, više od hiljadu puta da bi se podudarila promena kod staloženosti. Razliku je stvorila Kontrola uma, a ne slučaj.

Za vreme kursa, Džo Klark, reporter lista "Philadelphia Daily News" intervjuisao je neke studente u toku pauze za ručak. U članku koji se pojavio 27. septembra 1972. godine citirao je trinaestogodišnju Keti Bredi koja je grickala nokte od svoje osme godine: "Grickala sam ih kad god sam bila nervozna. Dok sam jutros bila u učionici poželeda sam da ih grickam, ali nisam to učinila. U sebi sam pomislila: 'Nemoj da grickaš nokte.' Zatvorila sam oči i opustila se."

Pat Ajzenlor mu je rekla da je odolela želji da se potuče s mladim bratom, što se skoro nikada ranije nije desilo. "Rekla sam sebi: 'Nema svrhe razbesneti se. Zašto se tući?' I nisam to učinila. Jutros sam se takođe oslobodila glavobolje i to govoreći samoj sebi da je se oslobađam. Znam da zvuči čudno, ali deluje."

Uparedimo sada rezultate iz ove škole sa druge dve studije, prve iz Lorensvila, Katoličke škole iz Pitsburga, i druge iz Sent Fidelisa, Katoličke škole za sveštenike.

I u Lorensvilu i u Sent Fidelisu, kao i u Halahanu, najveća promena kod studenata bila je u snazi ega. Štaviše, ova promena je bila jednoobrazna - u svakoj školi profil grupe se toliko popravio da bi se isto moglo dogoditi slučajno samo jednom u hiljadu puta. Isti stepen promene desio se u staloženosti i u Halahanu i u Lorensvilu, a nešto manji u Sent Fidelisu. Različiti stepeni promene u samouverenosti, svi vrlo pozitivni, dogodili su se u sve tri škole.

Otkrića, delimično ovde navedena, nisu sasvim zadovoljavala Dr. de Soa. Iako su ga obradovali pozitivni rezultati a jednoobraznost koristi od Kontrole uma otklonila sumnje, nešto je nedostajalo. Testiranje grupe pre, i dve nedelje posle kursa Kontrole uma, ne otkriva da li će ta korist biti trajna; testiranje četiri meseca posle kursa bi to pokazalo. Dr. de So ga je sproveo u Lorensvilu i Sent Fidelisu - i suočio se s nekim iznenađenjima. U svim navedenim karakteristikama - snazi ega, samouverenosti, staloženosti - studenti obe škole popravili su se daleko više u četvoromesečnom periodu nego u one dve nedelje neposredno po završetku kursa.

U svom izveštaju o ovim istraživanjima Dr. de So je zaključio:

"Možda se promene koje su se dogodile kod navedenih studenata u njihovim različitim obrazovnim okvirima mogu najbolje proceniti iz perspektive kao što je ona koju ima Džon Holt, vaspitač i autor. On smatra da proces obrazovanja često podučava glupostima što doprinosi povećanju anksioznosti, osećanju krivice i skoro neprekidnom oslanjanju na spoljnu potvrdu ili osporavanje - sve su to uslovi koji stvaraju pokorno, neurotično i robotizirano ponašanje, i ničim ne podspešuju obrazovanje ili ljudski razvoj. Postoje razumni osnovi za verovanje da se isti uslovi nalaze i u ostalim društvenim institucijama.

Izneti podaci proizašli iz istraživanja ukazuju, bar iz obrazovne perspektive, svežu, sprovodljivu alternativu. Faktor promene koji je uporan i jak posle obuke Kontrole uma je taj koji vrši pomeranje ka unutrašnjim repersnim tačkama - drugi način da se izrazi spoznaja sopstvene vrednosti i značajan korak ka samokontroli nasuprot spoljnoj kontroli, od strane drugih."

U većini škola u kojima se predaje Kontrola uma svi učitelji su obavezni da završe kurs. Razlozi - svi sem jednog - dovoljno su očigledni, uzimajući u obzir koristi od obuke. Učitelji postaju manje nervozni, strpljiviji, a studenti lakše provode vreme na njihovim časovima.

Dobro je poznato da učitelj koji malo očekuje od svojih učenika malo i dobija, a onaj koji očekuje više i dobije više. Učitelj obučen u Kontroli uma imao je direktno iskustvo u onome što u četrnaestom poglavlju Hose naziva "kosmička lista prava" čija se nadležnost prostire širom ljudskog roda. Jedan ovako obučen učitelj neće nikad ismejavati nečiju "mentalnu opremu" - isuviše je dobro upoznat sa ogromnim delokrugom svakog ljudskog uma da bi to učinio. Usled toga postaje bolji učitelj, čak i ako njegovi đaci nikada nisu čuli za Kontrolu uma.

Međutim, kada su i đaci i učitelj prošli obuku u Kontroli uma, u razredu se događaju sjajne stvari.

Nastavnica srednje škole iz Bufala podučava svoje đake da se "usklađe" prema Džordžu Vašingtonu i drugim ličnostima iz prošlosti kako bi im pomogle da uče istoriju, upotrebljavajući tehnike koje su naučili na završnim časovima Kontrole uma, kada su obrađivali slučajeve. Na taj način doživljavaju istoriju. A da bi im pomogla kasnije, dok budu polagali testove, "podešavaju" se prema njoj i nalaze potvrdu svojih odgovora.

Druga učiteljica na nivou koledža upućuje svoje studente da se "podese" na filozofe radi objašnjenja onih mesta koja su im u njihovim radovima nejasna. "To deluje!", izjavljuje.

Gospođa Liti, predavač Kontrole uma u Virdžinija Biču, nalazi posebno zadovoljstvo u podučavanju mladih od sedam do sedamnaest godina. Neka od njenih iskustava izneta su u članku pod naslovom "Učenici napreduju posle kursa Kontrole uma" koji je objavljen u listu "Ledger Star" iz Norfolka (16. jul 1975.). Jedan od njenih učenika bio je na lečenju od hiperkineze. Majka ovog hiperaktivnog mladića je izjavila: "Posle kursa promene su bile apsolutno fantastične. Moj sin je bio u

stanju da prekine sa uzimanjem lekova a njegove ocene su se popele sa C na A. Kontrola uma mu je dala saznanje da ima moć da se promeni."

I ocene drugog učenika iste škole skočile su sa C pre kursa na A posle kursa. Neka druga učenica padala je na testovima izgovora. Posle kursa imala je ocenu A na svim testovima izgovora, a za godinu dana njena sposobnost čitanja skočila je sa nivoa četvrtog razreda na nivo devetog razreda.

Nije postojao praktičan način da se uporede oni koji su izabrali da idu na kurs sa onima koji to nisu učinili, ili da se kasnije izmeri razlika između te dve grupe, jer na sve tri škole na kojima je Dr. De So sproveo testove pre i posle kursa skoro svi studenti su se opredelili za Kontrolu uma.

Ovakva mogućnost se, međutim, pojavila na Univerzitetu Skrenton u Skrentonu, Pensilvanija. Profesor Donald L. Endžl (Donald L. Angell) sa Grupe za Ljudske potencijale ponudio je diplomiranim studentima kurs na Savetovalištu za rehabilitaciju. Dovoljan broj studenata je odlučio da ne ide na kurs tako da je bilo moguće proučiti razlike. Dali su test sličan onome koji je korišćen u srednjim školama - mada prilagođen odraslima - za 35 studenata koji su pohađali kurs i 35 koji nisu.

Razlike između ove dve grupe pokazale su se i pre početka kursa. Oni koji su se opredelili za pohađanje kursa bili su, prema rezultatima testa, spremniji za nova iskustva i više okrenuti sebi. Oni koji nisu želeli kurs, bili su tradicionalniji, vezani običajima i pravilima, i praktični.

Mesec dana posle kursa, obe grupe su ponovo testirane i osim što su se prvobitne razlike zadržale, pojavile su se nove, vrlo značajne. Grupa koja je pohađala kurs bila je emocionalno stabilnija i zrelija, samouverenija i opuštenija od druge grupe.

Ukratko, ovo proučavanje ukazuje na to da su oni čiji je izbor da pohađaju kurs Kontrole uma različiti od onih koji to ne izaberu i da im kurs koristi.

Dok je uzlet ka samopoštovanju važan za svakoga, od životne važnosti može biti za narkomana koji se bori da bi se oslobodio ove zavisnosti. Kontrola uma ima ograničeno iskustvo sa narkomanima, ali se to iskustvo pokazalo uputnim.

Pol Grivas (Paul Grivas), jedan od direktora Centra Kontrole uma na Menhetnu, želeo je da vidi šta Kontrola uma može da učini za narkomane. Dobrovoljno je počeo rad sa četiri narkomana, dvojicom koji su uzimali metadon i dvojicom koji još uvek uzimaju heroin.

Prva dvojica su smatrala da je kurs koristan ali nije ih oslobodio metadona. Metadon stvara izuzetnu zavisnost i koristi se u mnogim programima oslobađanja narkomana od heroina. Odvikavanje od metadona je fizički bolno, a bolovi su, kažu ovi narkomani, tako jaki da se nisu mogli koncentrisati na vežbe Kontrole uma.

Jedan od narkomana koji je još uvek uzimao heroin imao je krizu u porodici prvog dana kursa i odustao je. Onaj drugi bio je u stanju da izvrši sopstvenu detoksikaciju - da se oslobodi droge tokom nekoliko meseci posle kursa. Zatim se javio gospodinu Grivasu i obavestivši ga da ponovo uzima heroin, tražio je da

ponovi kurs. Gospodin Grivas je proveo dan sa njim u obnavljanju i pojačavanju vežbanja Kontrole uma, i on se ponovo oslobodio droge. Mesecima potom, još uvek je bio nezavisan; zatim se odselio, te je gospodin Grivas izgubio dalji kontakt s njim.

Drugo nastojanje da se pomogne narkomanima pomoću kursa Kontrole uma bilo je u okviru društvenog projekta u Bronksu, sa osamnaest bivših narkomana od kojih su neki radili na projektu ili i sami bili organizatori. Oni koji su bili na kursu rekli su da su osetili da mogu da upravljaju sobom mnogo više nego ikad ranije, a nekoliko njih, mesecima kasnije, reklo je da su čak bili u stanju da prenesu neke od vežbi svojim porodicama. Pouzdani test pre i posle kursa nije bio moguć jer, tri meseca kasnije, mnogi od prvobitnih osamnaest narkomana nisu više bili dostupni.

Da li su nas ova dva iskustva nečem naučila? "Da", kaže Pol Grivas. I dok još uvek nema statističkog dokaza, njegovo iskustvo ukazuje na dve stvari:

Prvo, Kontrola uma ne bi trebalo da uđe u život narkomana samo na četrdesetosam sati, a zatim da sve ostalo prepusti njemu samom. Za mnoge od nas to je iskustvo koje se stalno menja, ali narkomanu - koji treba da savlada, tokom godina, a možda i celog života stvaranu, jaku negativnu uslovljenost uz mentalnu i fizičku zavisnost - neophodni su česti podstreci tokom dužeg perioda. "Dajte mi mogućnost da ovako postupim u toku programa rehabilitacije narkomana i siguran sam da ću dobiti rezultate", rekao je Grivas.

Drugo, narkomani teško savlađuju zavisnost od droga, ali zato mnogo lakše pristupaju vežbanju Kontrole uma nego mnogi drugi. Razlog je, kako veruje gospodin Grivas, u tome što Kontrola uma podrazumeva izmenjeno stanje svesti. Dok većina ljudi nije nikada iskusila drugo stanje svoje svesti, narkoman to često čini. Ono što nije ranije radio jeste ulazak u korisni nivo uma na kom *ima* kontrolu umesto da je gubi. To je ono gde Kontrola uma pruža posebne nade narkomanima.

Mada nije bilo obimnih studija na ovom području, dovoljno je priča o pojedinačnim uspesima diplomiranih polaznika Kontrole uma, što nagoveštava da je poverenje gospodina Grivasa u Kontrolu uma sasvim osnovano.

Evo jednog ličnog iskustva diplomiranog polaznika Kontrole uma koji je izlečio sopstvenu zavisnost 1971. godine. Još uvek je "čist".

"Znao sam da imam ozbiljan problem: zavisnost od heroina. Kako kurs nazvan Kontrola uma koji, između ostalog, tvrdi da pomaže ljudima da se oslobode neželjenih navika, može da pomogne meni kad sam već probao većinu metoda rehabilitacije narkomana? To je bilo van moje tadašnje moći razumevanja. Skeptičan - kakav sam bio posle odlazaka psihijatrima, psihoterapeutima, posle metadonskih programa i bolnica - bio sam spreman da probam bilo šta! Bio sam uveren da neću preživeti još tri godine do svog tridesetog rođendana ukoliko ne prekinem s korišćenjem heroina i načinom života koji je zahtevao, kako bih se svakodnevno snabdevao drogom vrednom do 200 dolara.

'Navika nije ništa drugo do utisci koji se u moždanim ćelijama pojačavaju ponavljanjem', rekao je instruktor Kontrole uma. Promenite programiranje na nivou

uzročnosti, podsvesti', nastavio je, 'i promenićete obrasce ponašanja na delotvornom nivou, u spoljašnjoj svesnoj dimenziji'. To je logički imalo smisla, ali moj emotivni nivo mi je govorio da mi je droga neophodna kako bih prestao da budem preosetljiv na život i na negativna osećanja koja sam imao prema sebi. Tada nas je instruktor upoznao s tehnikom kojom ćemo promeniti sliku o sebi, kojom, umesto slabe, bezvoljne, neefikasne osobe postajemo pouzdano, samosvesno, zdravo ljudsko biće.

Još uvek skeptičan, ali sa iskrom nade, počeo sam da se menjam maštajući u Alfi. Programirao sam se tri puta dnevno - ujutru, u podne i uveče - da do 20. jula, tridesetog dana od prvog programiranja, sva želja za drogom zauvek nestane. Tokom ovih trideset dana nastavio sam da uzimam drogu, ali sam polako smanjivao količine, planirajući da se određenog dana u potpunosti oslobodim zavisnosti od droge.

Tog važnog dana u julu prestao sam da uzimam drogu i od tada je više nikada nisam upotrebio. To nije bilo kao bezbroj puta ranije kada sam prestajao sa upotrebom droge da bih joj se posle nekoliko dana ili nedelja ponovo vratio. Ovog puta sam osetio svim svojim "bićem" da zaista nemam nikave želje za drogama. Bez snage volje, bez zamene, bez potiskivanja osećanja ili želje. Uspelo je! Konačno slobodan!"

Još jedan oblik zavisnosti, alkoholizam, daleko je rašireniji nego uzimanje droga i upropašćava mnogo više života - samo u SAD na milione. Njegove žrtve takođe imaju očajničku potrebu da prevladaju osećanja bespomoćnosti, neuspeha i krivice, da izgrade samopouzdanje i staloznost koji će im olakšati povratak zdravlju.

Ovim potrebama je udovoljeno kada je 1973. godine 15 alkoholičara pošlo na kurs Kontrole uma kao deo istraživačkog projekta u okviru institucije u kojoj su bili na lečenju. Rezultate je procenjivao Dr. De So. Primenio je isti test ličnosti koji je ranije upotrebio sa diplomiranim studentima na Skrenton Univerzitetu i, kao i u ranijim ispitivanjima, dao je test neposredno pre početka i ponovo mesec dana posle kursa.

Najoštrij kontrast kod ovih petnaest osoba pre i posle kursa bio je u manipulativnom ponašanju. U profilu grupe učinjen je pomak od slabe kontrole događaja prema većoj iskrenosti i otvorenosti u kretanju ka ciljevima; pomak koji bi slučaj proizveo samo jednom u sto puta. Ostale promene su u glavnim crtama sledile obrasce uočene u ranije opisanim slučajevima đaka i studenata. Imali su veću snagu ega i samopouzdanja, bili su opušteniji i otvoreni ka novim saznanjima - kvaliteti koji imaju neprocenjivu vrednost za onoga ko se bori protiv alkohola.

Jedna od najznačajnijih promena bilo je smanjenje osećanja ugroženosti ili uznemirenosti. Dr. De So je napisao: "Područje osećanja ugroženosti sa svojim izrazitim autonomnim tenzijama i prekomernom aktivnošću može biti od znatne važnosti u razumevanju ponašanja alkoholičara. Vrlo je moguće da alkoholičari koriste alkohol kao sredstvo kojim pokušavaju da uravnoteže svoje mentalne/fizičke

simptome. Kao odgovor na neugodnu situaciju, alkohol, koji uspostavlja ravnotežu duha i tela, može im doneti beg sa tog nivoa uznemirenosti. Čini se da je u poboljšanju stava prema samom sebi i u umeću kontrole uznemirenosti prava zamena u alkoholu."

Direktor ustanove u kojoj su se lečili alkoholičari izneo je kako se svako od 15 novih diplomiranih polaznika Kontrole uma osećao šest meseci kasnije (zbog diskrecije označeni su sa "subjekt" ili "S" umesto imenima).

Subjekt 1: Nije se vratio na staro stanje po prolasku kroz 90-dnevni program rehabilitacije. Otkako je završio kurs Kontrole uma S. je od vrlo mirne, povučene jedinke postao ljubazna, otvorena, duhovita i mudra osoba.

Subjekt 2: Od završetka kursa Kontrole uma S. se nije vraćao na staro stanje i napustio je ustanovu i program rehabilitacije na pola puta. Izgleda da S. razvija samopouzdanje i osećanje blagostanja.

Subjekt 3: Nije se vraćao na staro stanje od tretmana rehabilitacije u bolničkom programu. Posle kursa Kontrole uma S. je doživeo značajan napredak u A.A (antialkoholičarskom) programu.

Subjekt 4: U periodu od hospitalizacije do kursa Kontrole uma nije bilo povratka na prethodno stanje. Kurs je zaista ojačao učinak terapijskog tretmana.

Subjekt 5: Bez povratka na prethodno stanje otkako je otpušten sa bolničkog programa za rehabilitaciju.

Subjekt 6: Bez povratka na staro stanje. Osećanje dobrobiti se kod S.-a znatno uvećava. Poboljšanje se odražava u iznenadnoj stabilizaciji cele porodice. Takođe je popravio ocene u školi.

Subjekt 7: Do danas S. nije iskusio povratak na staro stanje. Posle kursa Kontrole uma, S. je prekinuo A.A. program. Međutim, očigledno je da S. živi sa A. A. filozofijom. Odnosi u porodici se izgleda takođe popravljaju.

Subjekt 8: Bez povratka na staro otkako je pohađao kurs Kontrole uma. Odnosi u porodici su se uveliko popravili. Ranije zajedljiv i prgav, S. je postao prijatna osoba "koja ljubi svoje bližnje".

Subjekt 9: S, žena, nije se vraćala na staro stanje i trenutno je zaposlena.

Subjekt 10: Bez vraćanja na staro stanje. S. je sada okrenut ka cilju i konačno je izmenio granice koje je samom sebi nametnuo i očekuje prilike za viša dostignuća.

Subjekt 11: Otkako je pohađao Kontrolu uma S. tvrdi da mu je život pošao nabolje, što se vidi po blagostanju koje se oseća u njegovoj porodici i njegovim radnim rezultatima. S. se nije vraćao na staro stanje.

Subjekt 12: Dvanaest godina na A. A. programu. Posle kursa Kontrole uma S. je imao jedno vraćanje na staro stanje u trajanju od jednog sata. Potom, povremenih povrataka na staro stanje nije bilo.

Subjekt 13: Bez povratka na staro stanje od otpuštanja s bolničkog programa rehabilitacije. Posle Kontrole uma, S. se postepeno konsoliduje. Poboljšanje je primećeno u oblastima kao što su posao, porodica, itd.

Subjekt 14: Otkako je pohađao Kurs Kontrole uma S. je imao nekoliko povrataka na staro stanje od kojih se sam izlečio. Nije bio hospitalizovan ni zbog jednog od ovih povrataka, kao što je bio slučaj pre pohađanja kursa Kontrole uma.

Subjekt 15: Osam godina unutar i izvan A.A. programa. Hospitalizovan četiri puta pre pohađanja kursa Kontrole uma. Povremena skliznuća ili povratak na staro stanje u međuvremenu. Posle kursa Kontrole uma S. je doživeo četiri povratka na staro stanje od kojih su dva zahtevala kratku hospitalizaciju.

Kontrola uma bila je očigledno moćan podstrek u borbama svih, izuzev poslednjeg od ovih alkoholičara.

Jedna mala studija kao što je ova, naravno, nije dovoljna da dokaže da Kontrola uma treba da bude prihvaćena kao sastavni deo lečenja alkoholičara. Međutim, poboljšano osećanje blagostanja koje se jednoobrazno pojavilo i pre i posle testova na studentima i psihijatrijskim pacijentima jasno ukazuje da oni koji traže bolje načine za pomoć alkoholičarima treba da pokušaju sa Kontrolom uma.

Postoji još jedno stanje koje uključuje u sebe i uništeno samopoštovanje, stanje koje nije samonametnuto kao zavisnost od droga ili alkohola, ali je mnogo rasprostranjenije - siromaštvo. Uzroci siromaštva i načini njegovog suzbijanja bili su predmet diskusija od postanka ljudskih zajednica. Kontrola uma se ne uključuje u tu raspravu, ali može biti od ogromne pomoći kada treba ubediti siromašne da prikupe sve svoje snage i pomognu sami sebi.

Nekima to može zvučati kao da se već ušlo u raspravu - kao da mi ubeđujući siromašne da pomognu sami sebi prihvatamo da su sami krivi za svoje siromaštvo. To je očigledno netačno, ali svaka siromašna osoba može sebi pomoći u razbijanju svojih okvira kada u Kontrolu uma pronade ono što i svi ostali pronalaze - veću sposobnost za upravljanje sopstvenim životom.

Prvi ozbiljan napor da se istraži koliko može biti korisna, ukoliko uopšte jeste, Kontrola uma kao deo programa rehabilitacije u socijalnom pogledu, bilo je istraživanje izvršeno nad 40 muškaraca i žena koji su živeli od socijalne pomoći.

Dobro je poznato da osoba koja ostane bez posla doživljava udarac po svom samopoštovanju. To joj još više otežava da misli i pronade izlaz iz svog problema. Čovek, dok traži posao, oseća se poraženim i omalovaženim, bezvoljno obavlja razgovore za posao koji produžavaju njegovu nezaposlenost i još više umanjuju njegovo samopoštovanje. Ovo ga na kraju dovodi do socijalne pomoći. Kada bi nešto moglo da utiče na ovu silaznu spiralu i obezbedi realan uzlet u samopoštovanju, ta osoba bi bila u mnogo boljoj poziciji da sama sebi pomogne.

Ovako je, manje-više, razmišljao Lari Hildor, direktor socijalne službe u Ottawa County Department, Mičigen. On je i sam pohađao kurs i znao je šta vežbanje može doneti. Jedino što se pitao bilo je da li se rezultati mogu izmeriti i kako bi to merenje izgledalo.

Da bi ostvarili projekat istraživanja i izvršili testiranja, zajedno se sa Dr. De Soom obratio Dr. Džejsmu Motifu (Dr. James Motiff) sa odeljenja za psihologiju na Houp Koledžu, Mičigen. Za test su izabrali široko upotrebljavani "Tennessee Self - Concept Test" koji sa sto pitanja na šest strana, beleži pet aspekata mišljenja o samom sebi: fizički, moralno/etički, lični, porodični i društveni. Test je sproveden dva puta, jednom pre kursa i jednom posle.

Već samo ovo može nekog da navede da rezultate vidi samo kao "Hotorn efekat" ("Hawthorne Effect"). Sredinom 20-tih i u ranim 30-tim godinama, Western Electric Company je pokrenula dalekosežan istraživački projekat da bi izučila različite promene u uslovima rada koje bi mogle poboljšati stanje duha zaposlenih u Hotorn postrojenju u Čikagu. Šta god da je kompanija učinila, stanje duha se popravljalo: oni uvedu neku meru, moral raste; izbace tu meru i moral opet raste. Zaključak je da ljudi jednostavno vole da ih primećuju i to se odražava na uzlet morala.

Da bi izmerio moguću "Hotorn efekat" Dr. Motif je testirao drugu grupu ljudi koji su živeli od socijalne pomoći koji nisu bili na kursu Kontrole uma. Oni su bili dva puta testirani, ali za razliku od grupe Kontrole uma, nisu ništa doživeli između dva testa. Kod njih se nije pojavio "Hotorn efekat".

Oni koji su pohađali vežbanja Kontrole uma završili su sa radikalno izmenjenim pogledom na sebe - promene koje su u pojedinim slučajevima prevazilazile slučajnosti u proporciji od milion prema jedan. Promene su bile dramatične u svim kategorijama. Novi diplomirani polaznici Kontrole uma videli su sami sebe kao daleko bolje osobe nego što su to ranije mislili da jesu i osetili su novo pouzdanje u sopstvene sposobnosti za rešavanje svojih problema.

Stepen promena naveo je Dr. Motifa da uzvikne: "Ovo su najznačajniji podaci koje sam ikada video."

U izveštaju o ovom istraživanju piše:

"Bilo je malo zabrinutosti oko toga koliko će iznenadno ubacivanje optimističke, "bolje i bolje" filozofije Kontrole uma biti prihvaćeno od strane majke koja od socijalne pomoći živi u velikoj bedi. Ova zabrinutost je brzo otklonjena ... drugog vikenda. Svi koji su se u početku uključili u kurs vratili su se da ga završe, a prvobitno stidljivo šaputanje zamenjeno je žamorom živahnog razgovora koji je pretio da čas pretvori u susret potpunog preporoda.

Skoro je svako imao da prijavi nešto konstruktivno ... nova bliskost sa svojom decom ... nestanak hronične glavobolje ... smanjenje frustracije ... smanjenu težinu. Mlada majka koja je zračila srećom upotrebila je tehniku Ogledala uma da bi našla odgovor za zaposlenje i videla je samo ruku kako piše ček. Sledećeg dana dobila je upravo onaj posao koji je oduvek želela."

Uglavnom su stanje duha i poremećena slika o sebi ono što osobu odvodi u zatvor i čini je grubom i brutalnom dok je tamo; takođe, stanje duha je ono što osobu često ponovo vraća u zatvor kada se jednom nađe na "slobodi". Vrsta slobode koju zatvorenik može očekivati od Kontrole uma je ona koja je data i ostalima: razbijanje

mentalnih ograničenja koja se kod mnogih od nas ispoljavaju "u spoljašnjosti" kao glavobolje, čirevi, nesаница i neuspeh u životnom opredeljenju, a kod zatvorenika i kao zidovi i rešetke.

Ograničena iskustva Kontrole uma u zatvorima ukazuju na to da se rezultati mogu očekivati u okruženju koje je manje brutalno. Vreme koje se tamo provodi više nisu prazni časovi koje zakon otkida od nečijeg života, već bogat deo samog života - časovi razvoja i samoistraživanja. Kontrola uma možda neće od zatvora stvoriti srećnu isposničku ćeliju, ali ga može učiniti civilizovanijim mestom za razvoj.

Iako nisu vršena statistička istraživanja, lična iskustva zatvorenika i njihovih instruktora mnogo više govore. Li Lozovik je sedam puta držao kurs u državnom zatvoru Rejvej - dok je bio oblasni koordinator Kontrole uma za Nju Džerzi (što je napustio 1976. godine da bi osnovao Hom, duhovnu zajednicu) - četiri puta je držao kurs ukupnom broju od oko 60 zatvorenika i tri puta osoblju zatvora.

"Ne postavlja se pitanje koristi koju su zatvorenici i osoblje imali od kursa", rekao je, "to im se moglo videti na licima." Zvaničnici su bili toliko impresionirani Kontrolom uma da je zatvorenicima koji su pohađali neki fakultet, kurs priznat kao sastavni deo nastavnog programa.

Ronald Gorajeb, koji je na istom mestu nasledio g. Lozovika, ponudio je kurs desetorici zatvorenika u oblasnom zatvoru Pasaik u Nju Džerziju. Jedan od njih je izostao sa kursa pošto je pušten iz zatvora iako je želeo da se vrati da bi ga završio - zatvorske vlasti to nisu dozvolile, ali su udovoljile zahtevu drugog zatvorenika koji je posle kursa tražio da ode u samicu da bi mogao da meditira. Treći, upotrebljavajući tehniku Mentalnog ekrana, programirao je da nađe posao van zatvora. I našao ga je - to je sve što mu je bilo potrebno da bude uslovno pušten na slobodu.

DEVETNAESTO POGLAVLJE

KONTROLA UMA U POSLOVNOM SVETU

Zamislite da verujete u Marfijev zakon - "Ako bilo šta može da pođe naopako, poći će, i to u najgore moguće vreme" - a onda iznenada otkrijete da takav zakon ne postoji, već umesto njega kosmička lista prava o kojoj je pisao Hose. Osećate se srećnijim jer ste srećniji.

Mnogi diplomirani polaznici Kontrole uma kažu da im se to dešava svakodnevno. Prodavač smatra da su njegove mušterije otvorenije prema njemu, naučnici nalaze iznenadne odgovore za komplikovane probleme, profesionalni atletičari postižu bolje rezultate, nezaposleni nalaze posao, zaposleni više uživaju u svom poslu.

"Kada se širom kompanije susretnem sa diplomiranim polaznicima Kontrole uma", kaže Majki Higin, četrdesetčetvorogodišnji direktor sektora za razvoj zapošljavanja u fabrici "Hofman - La Roš" u Natliu, Nju Džerzi, "nađem se pred zaokruženim pozitivnim stavom i radošću kojom zrače ovi ljudi i primećujem da je to trajno stanje."

"Hofman - La Roš" je jedan od najvećih svetskih proizvođača farmaceutskih proizvoda. "Ovo vas može iznenaditi jer dolazi od proizvođača sredstava za umirenje", kaže Higin, "ali mi smo otvoreni prema alternativnim sredstvima za postizanje boljeg mentalnog zdravlja i to je bio jedan od naših motiva za prvobitno istraživanje Kontrole uma, 1973. godine."

Druga stvar koja je motivisala gospodina Higinu da istražuje kurs jeste da je malo onih najdelotvornijih službenika bilo koje kompanije, koji su zaista delotvorni koliko bi mogli biti. Ono što je našao u Kontrolu uma navelo ga je da isplanira probni projekat koji bi se u početku oslanjao na program kompanije a iz kog bi zatim stvorio dovoljno entuzijazma da se osamostali. Najavio je plan, "preko noći upisao pedeset ljudi" i obratio se časnom Albertu Gorajebu, pastoru crkve u obližnjem Patersonu i jednom od harizmatičkih predavača Kontrole uma.

Plan je uspeo. Danas, tri godine kasnije, u fabrici je više od tri stotine onih koji su završili kurs - vrhunskih službenika, naučnika, sekretara, inženjera, asistenata u laboratorijama i rukovodioca osobljem. Neki su pohađali kurs u organizaciji kompanije, a mnogi samostalno.

"Poseban utisak su ostavili istraživači koji su završili kurs. U početku su bili najveći podrugljivci, ali se ispostavilo da su od svih baš oni postali najveći entuzijasti", rekao je Higin.

Evo nekih komentara diplomiranih polaznika Kontrole uma iz "Hofman - La Roša" koji su objavljeni u fabričkim novinama "Inside Roche":

Direktor trgovine: "Kurs mi je dao novo osećanje svesti o sebi i važnosti odnosa i rada sa ostalim službenicima. Primenjujem ono što sam naučio tako što pokušavam da razvijem sposobnost da kanališem svoja interesovanja i postignuća tako da se rasipa što manje vremena i kretnji."

Asistent, biohemičar: "Ceo moj mentalni stav se promenio; kao rezultat, uveren sam da se dobre stvari zaista događaju kada na život gledate pozitivno. Zadivljuje koliko je topline između dve osobe ako ste prijatni i tolerantni jedno prema drugome."

Kadrovski službenik: "To je jedna od najboljih stvari koja mi se desila i smatram da je mogućnost učestvovanja prava prednost. Kurs koji naglašava pozitivno mišljenje pomogao mi je da razvijem unutrašnji mir i izgradim samopouzdanje."

Nadzornik fabričkog servisa: "Mentalno se bolje osećam - više ne brinem toliko i ne postupam uvek kao da je u pitanju krajnja nužda, naučio sam da se opustim i zauzdam glavobolje. Ključ uspeha je verovanje."

Viši sistem analitičar: "Povećano samopouzdanje i opšti osećaj dobrobiti su rezultati kursa koji nas uči kako da prepoznamo deo sopstvene prirode koji obično ne primećujemo. Na primer, ovaj program uvećava osetljivost prema drugim ljudima i čini da postanemo svesniji intuitivnih doživljaja koje racionalna svest želi da porekne.

Posao iz osnova izgrađen tehnikama Kontrole uma jeste "Idea Banque, Inc." ("Banka ideja") iz Čikaga, deoničarsko društvo diplomiranih polaznika Kontrole uma koje se bavi pronalascima koji se mogu plasirati na tržištu. Sve je počelo kada je Ričard Hero, koji upravlja aktivnostima Kontrole uma u oblasti Čikaga, postavio složen problem iz oblasti marketinga da bi video može li neka vrsta intuicije koja bi se stvorila na Alfi ili Teti, dovesti do praktičnih rešenja. Gospodin Hero koji iza sebe ima desetogodišnje iskustvo konsultanta u marketingu, već je imao izvanredno rešenje - trebalo mu je deset godina da ga smisli. Diplomirani polaznici Kontrole uma takođe su došli do izuzetno dobrih rešenja - za deset minuta.

"Poprilično sam očekivao nešto poput ovog, ali nisam bio spreman na to da ljudi koji se ne bave tehnikom rešavaju tehničke probleme bolje nego stručnjaci. Oni nisu zatvoreni u logiku i mogu da ispituju više mogućnosti."

"Morao sam da zaključim", rekao je, "da je kombinovana inteligencija dvadesetoro ljudi na njihovim nivoima, koja je izvlačila informacije njihovom kreativnom imaginacijom, oko hiljadu puta efikasnija od inteligencije dvadesetoro ljudi koji pokušavaju da razložno nađu put do rešenja".

Upotrebljavajući i sam istu tehniku za rešavanje problema, pronašao je i patentirao nov način za izradu prenapregnutog betona. Diplomirani polaznici Kontrole uma dolazili su sa sopstvenim idejama i s potrebom za znanjem marketinga. "Tako je nastala 'Banka ideja'", objasnio je.

I danas, nakon dve godine postojanja, "Banka ideja" ima osamnaest pronalazaka na tržištu ili spremnih za tržište i oko dvadesetak u proizvodnji. Jedan je "gutač

lišća", dodatak kosilici za travu koji pravi prekrivač od lišća. Firma koja plasira proizvode putem TV oglasa, kupila je dva i po miliona ovih "gutača". Drugi proizvod je samolepljiva zakrpa za pocepane tkanine. Umesto da budu nevidljive, ove baš skreću pažnju. "Buba utikač" je obojen i oblikovan kao buba.

Društvo se sastaje jednom mesečno da bi putem meditacije rešavalo probleme. Članovi su oni u čijim se idejama nalazi potencijalna zarada. Uz početnu članarinu plaćaju malu mesečnu nadoknadu i dele profit.

Druga poslovna grupa koju su osnovali diplomirani polaznici Kontrole uma u oblasti Čikaga jeste, ili je bila, investicioni klub. Jedan berzanski broker je mislio da bi njegova nova sposobnost da se kreće napred ili nazad kroz vreme, mogla da se iskoristi za odabiranje deonica. Ako tokom meditacije vidite deonicu u budućnosti, kupite je sada i prodajte je u budućnosti. Plan se dopao gospodinu Herou i klub je osnovan. Gospodin Hero, broker, i ostali članovi bili su oduševljeni, ali ne baš sigurni. Kontrola uma je rešila čitav spektar problema, ali nikada, koliko je poznato, problem tačnog predviđanja rasta i pada cena u Vol Stritu.

Sa ovim zdravim skepticizmom, u toku prvih nedeljnih pokušaja tokom šest meseci, članovi su se uzdržali od ulaganja na berzi.

Svake nedelje broker bi im davao imena deset deonica. Članovi su ih vizuelizirali u Alfí, trideset dana u budućnosti. Videli su se u brokerovoj kancelariji kako čitaju novine, obaveštavajući se kako je koja deonica prošla. Kada su se vratili u sadašnjost, poredili su svoja otkrića u Beti. Kada bi glasanje bilo 1,5 prema 1 u korist deonice, obavila bi se kupovina - na papiru.

Na samom početku pojavio se problem. Članovi su morali da nauče da je veseli optimizam, jedno od obeležja onih koji su završili kurs Kontrole uma, često slab vodič za ono što se dešava na berzi. U početku su imali viziju da sve deonice rastu. Međutim, brzo su učili i uskoro su pravili "pogotke". "Portfelj" grupe se uskoro bolje kotirao nego prosej berze.

Ukazao se još jedan problem. Sa sve većim oduševljenjem jasnovidci investitori su počeli da čitaju o deonicama koje su odabrali i tako dobijali sve više podataka. Ove objektivne podatke preneli su u meditaciju i njihov je profit, na papiru, opao.

Da bi se ovo rešilo, šifrirali su svaku deonicu tako da niko ne zna ko koju deonicu jasnovidci prati. Rezultati su se popravili, opet su bili iznad proseka tržišta. Sada, posle šest meseci provere podataka dokazujući da jasnovidac može biti nadmoćan na berzi, bilo je vreme da se uloži pravi novac.

Glatko se prešlo sa probnih pokušaja na stvarno investiranje. Članovi su ostvarili stvarni profit. Kada je cena na tržištu padala, padala je i cena njihovih deonica, ali ne kao na tržištu u celini. Kada su cene rasle, rasle su i njihove deonice, i više nego na berzi. Međutim, posle otprilike godinu dana stvorio se zastoj. Vrednost deonica na berzi padala je više no što je rasla. Potrfelj grupe je takođe pao, iako ne tako izrazito. Ipak, činjenica je da je pao, i ponos koji je grupa osećala u nadigravanju sa berzom umanjen je njihovim gubicima.

Svaki rafinirani investitor će vam reći da se novac može zaraditi umesto da se izgubi kada dođe do pada cena na tržištu. Samo treba prodati na kratko. Prodate odmah deonicu, pa čak i ako je nemate, zatim je kupite i isporučite kasnije, kada cena padne. Potpuno legalno - ali ovo je pravljenje zarade na tuđim gubicima, ili da drugačije kažemo, imati obezbeđen interes u lošim vestima - to nije za diplomce Kontrole uma. Klub je prekinuo sa radom.

Dok je ovo pisano, došlo je do uspona na tržištu i gospodin Hero je izvestio članove da mogu ponovo početi.

Njegovo zanimanje za korisnost Kontrole uma u poslu proširuje se i na sport, koji je, kako kaže, isto toliko posao kao i izbacivanje novog proizvoda na tržište ili investiranje na berzi. Možda ste čuli da je grupa igrača tima "Chicago White Sox" pohađala kurs Kontrole uma.

O ovome se naveliko govorilo u leto 1975. godine, i to u TV emisiji "60 minuta" - studio CBS - i TV emisiji "Danas" - studio NBC. To je uglavnom bila zasluga gospodina Heroa.

Kada se završila sezona bejzbola, uporedio je pojedinačne rezultate igrača - pre Kontrole uma (1974.) i posle (1975.): svi su se popravili, a mnogi od njih zapanjujuće.

Među diplomiranim polaznicima Kontrole uma, najveći entuzijasti su prodavci. "Uđem u svoj nivo i vizueliziram uspešan poziv. Rezultati su bili izvanredni. Svakog meseca kažem sebi: napraviću toliko i toliko dolara, postavljajući sve više ciljeve, i uspevam da ih ostvarim." Ovo je rekao trgovac jedne vrlo ugledne firme u Vol Stritu. Podpredsednik male čeličane je rekao: "Kažem sebi: 'prodaću ovome' i to uspe. Sada kurs preporučujem svojim prodavcima, svojim partnerima, čak i svojoj deci. Mislim da svima može biti koristan, ne samo u poslu već i u privatnom životu."

Govoreći o brojnosti izveštaja diplomiranih polaznika Kontrole uma, najimpresivniji rezultati su postignuti u pronalaženju novih poslova. Smireno samopouzdanje koje donose vežbe Kontrole uma verovatno utiče na to koliko i drugi faktori - samouverenje neophodno za traženje boljeg posla, lakoća sa kojom diplomirani polaznik Kontrole uma obavlja razgovore za zaposlenje i sami su dovoljni da preokrenu tok događaja u karijeri te osobe.

Fotograf, oženjen i otac dvoje dece, iznenada je izgubio posao. Tada je napisao svom predavaču sledeće pismo:

"Da se ovo desilo pre pet godina, uleteo bih u najbliži bar i, uz sva opravdanja koja se na svetu mogu naći za neviđeno pijanstvo, isplakao bih se nad kriglom piva nezaposlenog čoveka pokraj sebe.

SADA, sa Kontrolom uma... razdvajajući oblake tako da mogu da pravim slike iz vazduha bez senki na zemlji, odmah zaceljujući tuce posekotina i kontuzija, i

nalazeći gomile izgubljenih predmeta, samo pogledom na svoj mentalni ekran, nisam ni najmanje bio zabrinut da li ću moći da nađem drugi posao.

Sve što sam učinio bilo je da uđem u svoj nivo i video sam sebe kako idem u koledž, što sam mislio da je greška jer sam već diplomirao na koledžu ... Međutim, proverom sam kasnije otkrio da u stvari podležem određenom propisu prema kom ću za to dobiti 400 dolara, kao i 300 dolara pomoći nezaposlenima - biće to ukupno 700 dolara koje ću odneti kući, što je 200 dolara više nego što sam zarađivao kada sam imao posao. Treba dodati i činjenicu da sada mogu i da povremeno honorarno radim za AP, UPI i druge listove."

Još jedna osoba koja se oporavila od iznenadnog gubitka posla je sasvim sveži diplomac Kontrole uma iz Njujorka. Ljutito je pozvao telefonom Hosea i rekao: "Pričaj mi sada o Kontrolu uma!" Hose mu je mirno rekao da nastavi da radi pomoću svog mentalnog ekrana i drugih tehnika. Tri dana kasnije javio se Hoseu sasvim drugačijeg raspoloženja. Upravo je dobio posao trostruko bolje plaćen od onog koji je izgubio.

Možda su najživopisnije iskustvo koje govori o Kontrolu uma u poslu prijavili muž i žena koji se bave otvaranjem sefova drugih ljudi. Evo kako to oni rade: jedno od njih jasnovido ode u laboratoriju, prizove živu mentalnu sliku sefa i njegovog vlasnika, zatim vrati sat unazad i pažljivo posmatra kako čovek otvara svoj sef. Drugi, kao usmerivač, pažljivo beleži brojeve koje ovaj govori. Kasnije, u Beti, jasnovidac okrene broj kućnog telefona i u Beti otvori sef pred njegovim zgranutim i zahvalnim vlasnicima. Jasnovidac je ovlašćeni bravar na srednjem zapadu i često ga zovu da otvori sefove vlasnika koji ne mogu da se sete šifre za otvaranje sefa.

DVADESETO POGLAVLJE

KOJIM PUTEM DALJE?

Od trenutka vašeg prvog dostignuća pomoću Kontrole uma otisnućete se na odiseju samootkrivanja. Sve što ćete saznati o sebi biće dobre vesti. Konačno, kada budete obezbedili da za vas sve funkcioniše onako kako je Hose opisao u prethodnim poglavljima, otvoriće se pred vama nekoliko puteva budućeg razvoja.

Možete, preko prijatelja, knjiga ili drugih kurseva, oprobati još neke tehnike i dodati ih mentalnoj opremi koja vam je na raspolaganju. S druge strane, možda ćete otkriti da i čudo koje se ponavlja postaje nešto uobičajeno i, kako oduševljenje novim otkrićima opada, možete se opustiti i vratiti se gde ste bili na početku. Ili, kada otkrijete da vam neka tehnika Kontrole uma donosi veće uspehe nego druge, možete je savršiti i stvoriti od nje pouzdan oslonac u životu.

Ni jedna od ovih staza nije najbolja za vas.

Ako počnete da tragate za drugim tehnikama pronaći ćete mnoge koje deluju. Velika je verovatnoća da je one koje pronađete Hose već istražio i odstranio u korist onih koje su sada u programu kursa. Oni koji postaju sakupljači tehnika oduzimaju vreme od razvoja nekih korisnih tehnika do nivoa majstorstva. O ovome će kasnije biti više reči.

Ako primetite da vaše ushićenje jenjava i da se udaljavate od vežbanja Kontrole uma, niste jedini. Što je važnije, vaše iskustvo neće biti potpuno izgubljeno. Hose je ustanovio da se jednom usvojena obuka Kontrole uma nikada u potpunosti ne gubi i može se prizvati i koristiti u slučajevima nužne potrebe.

Mnogi diplomirani polaznici Kontrole uma opredeljuju se za jednu određenu tehniku koja im najbolje deluje. Što je više upotrebljavaju to su bolji rezultati. Međutim, postoji i četvrti način, bolji od bilo kojeg od ova tri.

Kontrola uma je brižljiv izbor mentalnih vežbi i tehnika koje jedna drugu pospešuju. Zapustiti jednu zato što za vas nije toliko uspešna kao neka druga znači propustiti priliku za zaista potpuni razvoj. Kontrola snova pojačava vašu sposobnost kod mentalnog ekrana; mentalni ekran čini kontrolu snova pouzdanijom i upečatljivijom. Kurs i Hoseova poglavlja u ovoj knjizi su delovi; celina je mnogo snažnija od delova.

Ipak, možete se pitati šta sledi kada sve uvežbate i sve deluje.

Postići samo da Kontrola uma deluje nije dovoljno. Pred vama uvek stoje stepeni kontrole i istančana, fina iskustva.

Jednom su pitali Hosea: "Kada neko može znati da je iz Kontrole uma izvukao sve što se može dobiti?"

"Kada sve svoje probleme možete pretvoriti u projekte i kada te projekte ostvarite onako kako želite", odgovorio je. Zatim je za trenutak zastao i dodao: "Ne... to ide mnogo dublje. Kada shvatite s kakvim smo ogromnim moćima svi mi

rođeni, kada se sopstvenim iskustvom uverite da se te moći mogu upotrebiti samo konstruktivno, shvatićete i da postoje dostojanstvo i svrha našeg postojanja na ovoj planeti. Moje mišljenje je da je naša svrha da se razvijamo, evoluiramo, a ovaj razvitak je sada naša sopstvena, pojedinačna odgovornost. Mislim da mnogi ljudi ovo pomalo naslućuju. Što više vežbate Kontrolu uma, ova slutnja raste dok ne postane čvrsta izvesnost."

Na ovoj dubini proživljavanja očekuje vas "čvrsta izvesnost" da iza svega stoji blagotvorna svrha. U Kontrolu uma ovo se ne otkriva u mističnom blesku posle mnogih godina meditacija i odricanja od života, već prilično brzo, iz svakodnevno delotvornijeg načina življenja - iz uobičajenih životnih zbivanja kao i događaja koji oblikuju sudbinu.

Uzmimo jedan mali slučaj, onakav kakav bi neko ko je završio kurs Kontrole uma mogao iskusiti, i videćemo kako postaje korak ka izgradnji ove "čvrste izvesnosti". Prvo što je uradio jedan polaznik (koji tek što je završio kurs Kontrole uma) bilo je da, odmah po dolasku kući s odmora, izvadi film iz kamere i potraži po prtljagu drugi snimljeni film. Nije mogao da ga nađe. Gubitak nije bio veliki, ali bio je neprijatan; tu je bila zabeležena prva nedelja njegovog odmora.

Ušao je u svoj nivo i ponovo proživio trenutak kada je poslednji put stavljao film u kameru, ali sve što je video na svom mentalnom ekranu bila je sama kamera na njegovom stočiću gde je stavio prvi film, ne i drugi. Ostao je u svom nivou i išao od trenutka do trenutka kada je slikao, ali još uvek nije stigao do prizora kada je stavljao novi film u kameru. Slika njegovog stočića se i dalje tvrdoglavo pojavljivala.

Uveren da ga je njegov mentalni ekran izneverio, dao je samo jedan film na razvijanje. Kada je razvijen film stigao, sadržavao je sve slike koje je snimio, od početka do kraja letovanja. Drugi film nije ni postojao.

Ovaj, ma kako beznačajan slučaj, obezbedio je ovom diplomiranom polazniku Kontrole uma prvi konkretan dokaz - koji je našao van časova Kontrole uma - da može imati više pouzdanja u sopstveni um. Uz nekoliko sličnih malih događaja, a zatim i nekoliko većih u kojima pomaže ne samo sebi već i drugima, promeniće se njegov pogled na sebe samog i na svet oko njega. Njegov život će se izmeniti jer će se nalaziti na rubu te čvrste izvesnosti.

Na tom putu može postići i nešto slično sledećem: čovek koji je vežbao Kontrolu uma nekoliko meseci, imao je ćerku koja je bila alergična na njihove dve mačke. Kad god se sa njima igrala teško je disala i naglo bi prekidala igru. On je postavio problem i zamislio rešenje na svom mentalnom ekranu u meditacijama tokom nedelje dana. Rešenje koje je zamišljao bilo je to da se njegova ćerka igra sa mačkama bez žurbe i uz lagano, normalno disanje. Jednog dana, video je u stvarnosti ono što je zamišljao. Njegova ćerka više nije bila alergična na mačke.

Oba ova slučaja su uključivala samo mentalni ekran. Oba su bila uspešna, pa biste se mogli upitati zašto da se zamarate drugim tehnikama?

U prvom slučaju, da ovaj polaznik nije naučio nijednu drugu tehniku osim mentalnog ekrana možda bi postigao isti rezultat - pretpostavljajući da je jednostavno pobudio sećanje na "zaboravljeni" događaj i da Viša Inteligencija nije ušla u igru, što je daleko od izvesnog.

Međutim, drugi slučaj je obuhvatio široki opseg obuke Kontrole uma - odlazak na nivo, vežbe vizuelizacije, delotvornu čulnu projekciju za telepatski prenos izlečenja, kontrolu snova i rad na slučajevima, tako da je svojoj želji i verovanju u punoj meri mogao dodati i očekivanje.

Sa raznovrsnom praksom, vaš um će početi da upotrebljava prečice. Postaćete osetljiv na nejasne, prigušene signale važnih stvari i prenositićete vam ih bez potrebe da ih sami tražite. Život jednog diplomiranog polaznika Kontrole uma bio je na ovaj način spašen. Upravo je meditirala jednog jutra pre polaska na posao, koristeći mentalni ekran da ispravi mali problem na poslu, kad je veliko crno X blokiralo sliku koju je želela da stvori. Zatim je blokiralo sve ostale prizore vezane za kancelariju. "Nagoveštaj", isuviše jak da bi ga zapostavila, kazivao joj je da izbegne kancelariju tog dana, i ona je srećom ostala kod kuće. Kasnije je saznala da bi, da je otišla na posao tog dana, uletela pravo u oružanu pljačku u kojoj je nekoliko osoba teško ranjeno. To je vrsta informacije koju obično dobijamo putem kontrole snova, ali ona je upotrebljavala mentalni ekran i to se tu ispoljilo.

Evo još jednog slučaja u kom je um tako izvežban da u ozbiljnim, hitnim situacijama jedan diplomirani polaznik uspostavlja nad njim kontrolu ne gubeći vreme za odlazak na Alfu. Mnoge događaje opisane u sledećem pismu potvrdilo je devet svedoka.

"Sreda - došao sam kući iz kupovine ruku punih kesa. Otvorio sam spoljašnja vrata koja su se zalupila i udarila me pre nego što sam mogao da otvorim unutrašnja vrata. Nestrpljivo sam jako odgurnuo vrata. Na moj užas, ona su se brzo ponovo zalupila a njihova šiljata kvaka se zabila u moju ruku ispod lakta. Ispustio sam kese i polako izvukao kvaku iz ruke. Kroz više slojeva tkiva zjapila je duboka rupa.

Počela je da nadire krv ispunjavajući rupu i preplavljujući je. Nisam imao vremena da se onesvestim. Umesto toga intenzivno sam se koncentrisao da zaustavim krvarenje. Zapljusnuo me je ogroman talas radosti kada je krvarenje prestalo - skoro da nisam poverovao sopstvenim očima!

Dok sam dezinfikovao ranu počeli su prvi bolovi. Seo sam i ušao u svoj nivo, pokušavajući da rešim da li da otkážem put u Boston na sastanak Kontrole uma gde bih čuo Majora Tompsona ili da odem kod lekara. Osećao sam jaku potrebu da odem u Boston, ali i da proverim svoje verovanje da sam naučio da kontrolišem bol.

Na putu do Bostona neprestano sam radio na bolu. Ali, za vreme predavanja postao je toliko jak, a moji prsti toliko ukočeni da sam ga čak i na svom nivou jedva

izdržavao. Osetio sam se krivim što nisam mogao da slušam predavanje - ipak, sledećeg dana bio sam u stanju da ga ponovim skoro od reči do reči.

U vreme dok sam imao tako jake bolove, stalno sam jasnovideo zvao u pomoć. Marta mora da je čula ove moje pozive jer je posle lekcije, dok su se ljudi okupljali oko stola da popiju kafu, tražila da vidi moju ranu. Kada sam podigao zavoj rana je još uvek zjapila otvorena. Jedno parče mesa se nekako izmestilo dok sam izvlačio kvaku iz rane a okolna koža je bila purpurno crna. Otišla je po pomoć i pošto je našla najbližu bolnicu, vratila se sa Denisom Storinom. Rekao sam da ne želim da idem u bolnicu. Želeo sam da Denis radi na tome pa smo se povukli u jedan miran ugao gde je Denis ušao u svoj nivo.

Kada je počeo da radi na rani moj bol je postao toliko intenzivan da sam morao da uđem u svoj nivo da bih i ja na tome radio. Kako je počeo da spaja iskidano tkivo komad po komad, izgledalo je da njegovi prsti izazivaju bolove u ogromnim talasima. Rana je postala toliko osetljiva da sam želeo da urlam! Pokušao sam da se koncentrišem na to da bol nestane i da po ko zna koji put pomognem i Denisu i sebi - uspešno se boreći sa potrebom, nesumnjivo nastalom u Beti, da mu kažem da prestane i da mi dozvoli da odem u ambulantu. Zaista sam želeo da to uspe.

Posle nekoliko časova izgledalo je da se bol stišava. U početku sam osetio da me boli manje za otprilike deset, a zatim za otprilike petnaest posto. Kada me je Denis upitao kako se osećam, skoro četvrtina bolova je nestala.

Kada smo nastavili, unutrašnje tkivo je zaraslo. Zatim, kako je spoljašnji sloj počeo da zaceljuje, bol je postajao intenzivniji. Uprkos svojoj koncentraciji na zaceljivanju, bio sam ovlaš svestan ljudi koji su se kretali oko mene - a naročito nekoga ko je stajao iza mene, odnoseći deo bolova u trenucima kada mi je to očajnički bilo potrebno. Bio sam izuzetno zahvalan. Zatim su došli sledeći talasi bola i morao sam da se koncentrišem na borbu s njima.

Onda smo prešli na zatvaranje najdubljeg dela rane. Osetio sam da ljudi formiraju krug oko nas da nam daju snagu. Mogao sam da osetim energiju kako struji kroz mene - skoro me je podigla sa stolice.

I Denis je to mogao da oseti, a uz pomoć ostalih isceljivanje je mnogo brže napredovalo. Neki od onih iz kruga kasnije su mi rekli da se moglo videti kako se rana zatvara, otok smanjuje, koža menja boju od nezdravo purpurne do crvenopurpurne, zatim crvene, ružičaste i kako se konačno dva spoljna sloja kože sastavljaju kao dobro isečeni delovi slagalice. Kada smo stigli do mesta gde su bila parkirana moja kola, prijatelji su želeli da me odvezu do Vorvika - nisu želeli da mi se otvori rana kada se budem služio menjačem. Odbio sam. Znao sam da ću bezbedno stići kući. Tako je i bilo - i to bez imalo bola.

Sledećeg jutra probudio sam se u odličnoj formi. Ruka mi je bila kao posle tuče - nikada me nisu prebili, ali pretpostavljam da to tako izgleda. Ali, nije bilo bolova, a moja je ruka odlično izgledala. Uspravio sam se u sedeći položaj i video ovaj lepi svet okupan blistavim sunčevim zracima. Kao da sam se ponovo rodio!"

Kao što možete videti, ako nastavite da istražujete potencijale vašeg uma, to će se isplatiti na način od neprocenjive vrednosti. Gledano sa ovog aspekta, kaže Dr. Vilfrid Han, Direktor istraživanja Kontrole uma, svaki diplomirani polaznik Kontrole uma postaje sopstveni direktor istraživanja.

"Na kom su drugom polju istraživanja", pitao je, "toliko nepotrebne skupe laboratorije i moderna oprema? Najrazvijenije istraživačko oruđe ikada stvoreno - toliko izuzetno da se zaprepastim kad god o tome razmišljam - na raspolaganju nam je dvadeset četiri sata: naši umovi. Stoga smo svi mi rukovodioci istraživanja."

Mi danas imamo jednu važnu prednost, a to je da prvi put u istoriji moderne nauke istraživanja uma počinju da se poštuju. Izuzetno je umanjena opasnost da se ozbiljan istraživač proglasi za neodgovornog varalicu, kao što se to desilo Hoseu kada je počinjao.

Opasnost ove vrste ipak nije potpuno nestala. Postoje lekari koji uče da koriste Kontrolu uma u svojoj praksi, naučnici u industriji koji koriste kontrolu snova da bi ih oni uputili na nove proizvode, muškarci i žene u svim životnim dobima - neki već anonimno spomenuti u ovoj knjizi - koji kažu: "Nemojte stavljati moje ime. Moji prijatelji će misliti da sam lud."

Ovo postaje sve ređe. Stotine hiljada diplomiranih polaznika Kontrole uma s ponosom govore o onome što postižu svojim vežbanjem. Ugledni medicinski časopisi objavljuju naučna i klinička dokumenta o jasnovidim izlečenjima i interakcijama: um - telo. Ličnosti izložene očima javnosti - članovi tima "Chicago White Sox" i izvođači kao što su umetnici Kerol Lorens i Margerit Pjaca (ranije spomenuti), Lezi Blajden, Selest Holm, Lorett Svit, Aleksis Smit i Viki Kar - svi su javno govorili o svojim iskustvima u Kontrolu uma,

Kojim putem dalje? Niz dugačku stazu uzbudljivih samootkrivanja. Sa svakim novim otkrićem bićete bliži konačnom cilju istraživačkog projekta što je Vilijam Blejk (William Blake) ovako iskazao:

*U zrnu peska svet videti
I nebo u divljem cvatu,
Na dlanu ruke svoje beskraj držati
i večnost u jednom satu.*

DODATAK I

KURS I ORGANIZACIJA KONTROLE UMA

Hose Silva

Sada znate šta je Kontrola uma i šta stotine hiljada ljudi njom postižu. Pošto je ovaj pokret vrlo široko rasprostranjen i brzo se razvija, očigledno nije moguće reći sve što su oni koji su završili kurs dobili od ovih vežbi.

Ako poznajete bilo koga ko je završio kurs Kontrole uma verovatno ste čuli različite opise dobrobiti koje su stekli. Neki ga upotrebljavaju za zdravlje, neki kao pomoć pri učenju, drugi u poslovnom životu i porodičnim odnosima, a mnogi, koji malo o tome govore, koriste ga da bi pomogli drugima.

Dobivši tako različite izveštaje možete se upitati da li se kurs razlikuje u zavisnosti od predavača. Ne, kurs je istovetan širom sveta. Onoliko koliko se predavači mogu međusobno razlikovati - kao što možete očekivati da se razlikuju sveštenik i bivši broker - i uprkos ogromnoj slobodi koju imaju u prezentaciji kursa, mentalni trening i vežbe, kao i rezultati, ostaju identični.

Razlika je samo u ličnim potrebama polaznika kursa. Nemaju svi iste probleme i iste potrebe. Po završetku kursa, svako teži da se usredsredi na one delove treninga koji se najdirektnije suočavaju sa problemima koje najviše želi da reši.

Kasnije, ukoliko se pojavljuju novi problemi, primenjuju se i drugi, dotada zapostavljeni delovi kursa. Te tehnike koje se nikada ne zaboravljaju, lako se prizivaju kada su neophodne. Videćete da je to tačno kada ponovo pročitate i uradite vežbe od trećeg do četrnaestog poglavlja, a zatim ih kasnije obnovite. Ipak, možda ćete biti u iskušenju da kažete: "U redu, moj problem je to i to, zato ću se koncentrisati samo na to". Kurs kao i njegovi pojedini delovi predstavljeni u tim poglavljima međusobno se smisaono uklapaju, što je testirano kroz istraživanja i dugo iskustvo. Jedan, naizgled nepovezan deo pojačava sve ostale uključujući i onaj koji vas najviše zanima.

Nešto od onoga što biste dobili ako odete na kurs kod ovlašćenog predavača izostavljeno je iz ovih poglavlja. Možda se pitate da li to menja kurs? To će izmeniti kurs na dva načina: brzina kojom budete savladali kurs u celini biće znatno sporija - nedelje s knjigom u poređenju sa četrdesetosam sati u razredu Kontrole uma. Drugo, postoji prenos energije među ljudima u grupi, što je najvažniji deo vrhunskog iskustva, o čemu ste čitali. Međutim, kada svesno naučite sve vežbe kroz koje sam vas vodio, bićete u stanju da učinite sve što može i diplomirani polaznik Kontrole uma.

Razlog zbog kog su neki delovi kursa izostavljeni nije da bi se nešto od vas namerno sakrilo, već jednostavno zbog toga što zahtevaju obučenog predavača.

Mnogi od onih koji su završili kurs smatraju da vežba i mentalni trening značajno jačaju kada se kurs ponovi posle dužeg vremenskog perioda. Ohrabrujemo ih da to

učine bez troškova što rezultira podatkom da deset do dvadeset posto tipičnog razreda Kontrole uma čine oni koji ga obnavljaju.

Mnogi kažu da je intenzivnost doživljaja još veća prilikom ponovnog pohađanja kursa.

Ako želite da idete na kurs, već prvog puta imaćete dublji doživljaj jer ste ovladali tehnikama iz ove knjige.

Evo sada prikaza svega kroz šta se prolazi na kursu Kontrole uma:

Jutro prvog dana

09:00 Dan počinje predavanjem koje polaznicima daje opštu sliku celog kursa.

10:20 Predah.

10:40 Pitanja, odgovori i diskusija, zatim detaljan opis i prikaz prvog meditiranja.

11:30 Predavač prvi put vodi polaznika na meditativni ili Alfa nivo uma. Oni se mogu meškoljiti ili češkati po želji, mada na ovim i dubljim nivoima uma telo postaje opuštenije i zahteva manje pažnje, naročito kada se doživljava "idealno mesto za relaksaciju".

12:00 Predah.

12:20 Predavač opet vodi polaznike u meditaciju, ali na dublji nivo, mada još uvek u oblasti Alfe.

12:50 Pitanja i odgovori i opšta razmena iskustava među polaznicima.

13:00 Pauza za ručak.

Popodne prvog dana

14:00 Predavač razmatra gradivne elemente materije - atome, molekule i ćelije - i evoluciju ljudskog mozga. Potreba za "mentalnim pročišćavanjem" se detaljno obrađuje (videti osmo poglavlje).

15:20 Predah za kafu.

15:40 Detaljno upućivanje u treću meditaciju, kao i u metod bržeg dostizanja Alfa nivoa.

16:10 Polaznici ulaze na još dublji nivo uma i postižu još veći stepen relaksacije.

16:40 Predah.

17:00 Četvrta meditacija učvršćuje prethodne tri i uvodi u sledeću, kada počinje Dinamička meditacija sa tehnikama za rešavanje problema.

17:30 Polaznici, mnogi opušeniji nego što su ikada bili, razmenjuju svoja iskustva i postavljaju pitanja.

18:00 Pauza za večeru.

Veče prvog dana

19:00 Opisuju se tri tehnike za rešavanje problema: kako pobediti nesanicu bez upotrebe pilula za spavanje, kako se probuditi na vreme bez budilnika i kako prevazići pospanost i umor. Sledi razgovor.

20:20 Predah.

20:40 Za vreme pete meditacije predavač pomaže polaznicima da nauče ove tehnike dok su na svom Alfa i Teta nivou.

21:10 Predavač izlaže raspored za drugi dan, zatim opisuje tehnike Kontrole uma za programiranje snova i kontrolu migrene i glavobolje prouzrokovane napetošću. Sledi pitanja i diskusija.

22:10 Predah.

22:30 Šestom meditacijom se završava dan u kome su polaznici naučili da meditiraju na dubokom nivou uma i da upotrebljavaju ove nivoe za relaksaciju i rešavanje problema.

Jutro drugog dana

9:00 Predavač ukratko opisuje dan koji predstoji i objašnjava kako se stvara i upotrebljava Mentalni ekran (treće poglavlje). Predavač zatim pokazuje kako vlada Memorijskim kukama (peto poglavlje).

10:20 Predah.

10:40 Detaljno objašnjavanje Vežbe memorisanja i sledeće meditacije.

11:00 Sedma meditacija tokom koje - kroz Brzo učenje (šesto poglavlje) - polaznici počinju da memorišu Memorijske kuke i stvaraju svoj Mentalni ekran.

11:40 Predah.

12:00 Tokom kratkog predavanja polaznici se upoznaju sa Tehnikom tri prsta i kako da je upotrebe za poboljšano pamćenje (peto poglavlje) i za Brzo učenje (šesto poglavlje).

12:15 Osmom meditacijom polaznici se obučavaju u Tehnici tri prsta. Drugo jutro se završava pitanjima i odgovorima i opštim razgovorom o onome što se postiglo.

13:00 Pauza za ručak.

Popodne drugog dana

14:00 Popodne počinje objašnjenjem jedne od ključnih tehnika za rešavanje problema putem Dinamičke meditacije - Ogledalo uma - razrada Mentalnog ekrana. Kao dodatak: vežba zaranjanja, Levitacija ruke i metod za kontrolisanje bola - Anestezija rukavice. Sledi vreme za pitanja.

15:20 Predah.

15:40 Nastavak pitanja i odgovora, a zatim deveta meditacija kada se uči Ogljedalo uma. Sledi diskusija.

16:40 Predah.

17:00 Deseta meditacija je do sada najdublja. Na tim dubljim nivoima Memorijske kuke se ojačavaju i polaznici uvežbavaju Levitaciju ruke i Anesteziju rukavice. U toku perioda za razgovor, naveliko se razmenjuju iskustva.

18:00 Pauza za večeru.

Veče drugog dana

19:00 Predavanje - diskusija ispituje različita verovanja i neka istraživanja o reinkarnaciji. Objašnjava se Tehnika čaše vode kao metod za izazivanje "snova koji mogu rešiti problem".

20:20 Predah.

20:40 Posle kraćeg vremena za pitanja, polaznici uče Tehniku čaše vode.

21:10 Predavač objašnjava kako upotrebiti Kontrolu uma za prekidanje neželjenih navika (deveto poglavlje).

21:40 Predah.

22:00 Predavač daje prikaz događaja trećeg dana i posle kratkog perioda pitanja i odgovora, počinje jedanaesta meditacija za Kontrolu navika. Na kraju predavač može sa nekim ko je već završio kurs da pokaže kako će se raditi na slučajevima četvrtog dana. Polaznici odlaze relaksirani i sa rastućim osećanjem dobrobiti.

Jutro trećeg dana

9:00 Ovaj dan pun događaja počinje razgovorom o velikim razlikama između Kontrole uma i hipnoze, naročito imajući u vidu duhovnu dimenziju u kojoj će polaznici uskoro funkcionisati. Pitanja i odgovori.

10:20 Predah.

10:40 Polaznicima se saopštava da će uskoro početi jasnovido da funkcionišu i da će prvi korak biti da se mentalno projektuju sa mesta gde se nalaze u svoju dnevnu sobu, a zatim u južni zid te sobe (dvanaesto poglavlje).

10:55 U izuzetno dubokoj meditaciji polaznici jasno doživljavaju Delotvornu čulnu projekciju u svoju dnevnu sobu i njen južni zid.

11:40 Predah u toku kojeg se polaznici, sve više uzbuđeni, upoznaju sa metalnim valjcima (dvanaesto poglavlje).

12:00 Predavač objašnjava da će se polaznici mentalno projektovati u metalne valjke da bi uspostavili reperne tačke. U trinaestoj meditaciji doživljavaju boju metala, njegovu temperaturu, miris i zvuk prilikom kuckanja. Sledi nadahnutu razmena iskustava.

13:00 Pauza za ručak.

Popodne trećeg dana

14:00 Predavač objašnjava dva nova iskustva polaznika: projektovanje u žive biljke i namerno pomeranje vremena unazad i unapred. Sledi dublje istraživanje implikacija Kontrole uma.

15:20 Predah.

15:40 Objašnjava se četrnaesta meditacija. Za vreme ove meditacije polaznici vizueliziraju drvo vočke tokom različitih godišnjih doba, a zatim se mentalno projektuju u lišće. Sledi razmena iskustava.

16:40 Predah.

17:00 Predavač objašnjava sledeći važan korak: projektovanje u životinju.

17:15 Tokom petnaeste meditacije polaznici vizueliziraju kućnog ljubimca u kog se mentalno projektuju. Osećaji koje imaju pri ulasku u njegove organe uskoro će biti korisni kao reperne tačke u radu na slučajevima sa ljudima. Diskusija koja se tim povodom pokreće često je jedna od najživljih.

18:00 Pauza za večeru.

Veče trećeg dana

19:00 Predavač priprema polaznike za funkcionisanje na ekstra osetljivom nivou koji se može objektivno dokazati, a što će se raditi narednog dana. Za to je neophodna potpuno opremljena laboratorija (dvanaesto poglavlje).

20:20 Predah.

20:40 Od polaznika se zahteva da pokažu potpunu slobodu i imaginativnost pri stvaranju svoje laboratorije i instrumenata. Laboratorija se mentalno stvara tokom šesnaeste meditacije. U većini slučajeva godinama posle kursa uglavnom ostaje nepromenjena i polazniku Kontrole uma postaje bliska koliko i njegova dnevna soba. Sledi živa diskusija o onome što je doživljeno i o uređenju laboratorije.

21:40 Predah.

22:00 Pre nego što nastupi Veliki dan, budućim jasnovicima biće potrebni savetnici za konsultacije u laboratoriji. Predavač objašnjava kako da ih dozovu ili stvore, a zatim odgovara na pitanja.

22:15 Sedamnaesto meditiranje se pamti: u laboratoriji se pojavljuju dva savetnika koji će polazniku biti na raspolaganju kad god mu budu potrebni.

22:45 Završna diskusija tog dana ispunjena je usklikima polaznika prilikom razmene živopisnih iskustava. Mnogi su iznenađeni ličnostima koje su se pojavile kao njihovi savetnici; drugi su imali originalna jasnovida iskustva.

Jutro četvrtog dana

9:00 Dan počinje predavanjem o jasnovidom lečenju i lečenju molitvom, pregled događaja koji slede i opšta diskusija.

10:20 Predah.

*** (ovdje fali tekst u knjizi) ***

prijatelja ili rođaka da bi prvi put uspostavili reperne tačke u ljudskom telu.

11:40 Predah.

12:00 Tokom devetnaeste i završne grupne meditacije, polaznici završavaju jasnovidi pregled svojih prijatelja ili rođaka.

13:00 Pauza za ručak.

Popodne i večer četvrtog dana

14:00 Predavač daje podrobna uputstva o tome kako raditi slučajeve; polaznici počinju s radom u parovima - u početku sumnjajući, zatim sve samopouzdanije, i konačno sa ushićenjem, shvatajući da su uspešno obučeni da dozovu Višu Inteligenciju i da jasnovido deluju kad god to zažele.

Dok ste čitali prethodno, verovatno vas je iznenadila učestanost predaha za kafu. (Kafa se, u stvari, malo pije.) Pauze imaju nekoliko važnih funkcija u obuci. Prva je da daju vremena polaznicima da saberu utiske o tome što su iskusili. Druga je da im se da dovoljno neprogramiranog vremena za upoznavanje. Ovo je samo deo načina na koji se stvara snažni duh grupe - kolektivna jasnovida energija koja raste tokom kursa, pojačavajući kod svakog samopouzdanje i uspešnost. One takođe omogućavaju polaznicima da se razmrdaju kao i da obave druge svoje potrebe. I na kraju, što je podjednako važno, omogućavaju im da se vrate na Beta nivo što uvećava dubinu kasnijih meditacija. Zbog toga mnogi predavači ove predaha nazivaju "Beta predasima".

Predavači uglavnom samostalno oblikuju svoja predavanja prema osnovnom nacrtu koji je dobijen iz Lareda. Izuzetno se oslanjaju na sopstveno obrazovanje, znanje i iskustvo. Ipak, sve vežbe i uputstva koje polaznici čuju dok meditiraju prenose se reč po reč onako kako sam ih lično pripremio.

Onima koji su završili ovaj kurs na raspolaganju je trodnevni kurs za diplomirane polaznike na kome predaju Dr. Vilfred Han (Direktor istraživanja), Hari MekNajt (Pomoćnik direktora), Džejms Nidam (Direktor obuke diplomaca) i ja. Ovaj kurs obrazlaže intelektualne osnove obuke Kontrole uma i pruža neke dodatne tehnike.

Mnogi centri Kontrole uma nude praktične seminare, "radionice", sopstvene kreacije. Neki se usredsrede na rad na slučajevima, drugi na poboljšanje memorije, subjektivnu komunikaciju, izlečenje i podsticanje kreativnosti.

Neki diplomirani polaznici formiraju sopstvene organizacije - kućne grupe, redovno se sastaju i istražuju meditativne tehnike.

Organizacija Kontrole uma je prilično jednostavna. Osnovna organizacija je Institut za psihousmeravanje (*Institute of Psychorientology, Inc.*). Silva Kontrola uma (Silva Mind Control International, Inc.) vrši obuku putem kurseva u 34 zemlje.¹⁷ Njegovo odeljenje, Silva senzor sistemi (Silva Sensor Systems) snima trake, pravi različita pomagala za učenje i opremu za istraživanja koja je dostupna polaznicima i diplomcima, rukovodi knjižarom Kontrole uma. Institut za psihousmeravanje izdaje bilten za diplomirane polaznike, organizuje održavanje skupova, kurseva za diplomirane polaznike, seminare i radionice. Istraživanjima u Kontroli uma rukovodi Psychorientology Studies International, Inc, organizacija koja nema za cilj stvaranje profita. SMCi Programi, Inc. koncentrišu se na sprovođenje seminara relaksacije od kojih neki koriste bio povratnu spregu posebno prilagođenu za rukovodioce.

¹⁷ Vidi napomenu broj 8.

DODATAK II

SILVA KONTROLA UMA I PSIHIJATRIJSKI PACIJENTI

*Klensi D. MekKenzi i Lens S. Rajt*¹⁸

Novembra 1970. godine pohađali smo časove Silva Kontrole uma u Filadelfiji jer su neke njihove postavke pobudile našu znatiželju. Kako je kurs tekao, postalo nam je jasno da tri osobe zaista imaju emotivne poremećaje a da je kod četvrte stabilnost dovedena u pitanje. Šta je bio razlog? Da li kurs ubrzava emotivna oboljenja? Da li su već bili bolesni kada su došli? Da li je kurs privlačio poremećene osobe?

O tome smo diskutovali sa kolegama i mnogi su smatrali da bi kurs mogao da ubrza akutne psihoze kod nestabilnih ličnosti. Ovo je naizgled zvučalo verovatno. Opšte je prihvaćeno da bilo šta što olakšava regresiju (povratak na prethodna stanja) može izazvati jaku psihozu kod onih koji su tome skloni. Gubitak osetljivosti čula i halucinogene droge mogu dovesti do ponašanja sličnog psihotičnom, pa čak i tehnike kakve su biofeedback i hipnoza takođe mogu izmeniti psihi. Većina psihoanalitičara ne preporučuje formalnu psihoanalizu, na kauču, za psihotične pacijente jer ona dovodi do dalje regresije. Nije definisana veličina faktora rizika, ali postoje tvrdnje da su svi ovi postupci završili psihozama.

U 1972. godini dve hiljade učenika gimnazije u Filadelfiji prošlo je kroz obuku Silva Kontrole uma, prema izjavi odgovornih zvaničnika škole bez psihijatrijskih smetnji. Ovo je na drugi način pobudilo našu znatiželju. Pošto adolescenti i inače imaju nestabilan ego, dovedene su u sumnju prethodno navedene postavke da je kurs opasan za nestabilne ličnosti. Naša nedoumica se uvećala. Videli smo tri poremećene osobe u grupi od tridesetoro i nismo znali da li im je bilo bolje ili gore. Neki članovi naučnih krugova tvrdili su da veliki broj poremećenih postaje psihotičan. Studija iz gimnazije ukazuje da nije bilo tako. U stvari, neki od naših čak veoma neuravnoteženih pacijenata, imali su izrazite koristi od završenog kursa. Pregled literature ukazao je na mišljenja ali ne i na prava istraživanja.

Jasno, moglo se ići dalje samo uz procenu i testiranje pojedinaca pre i posle obuke. U sledeće četiri godine, stoosamdesetdevet naših psihijatrijskih pacijenata dobrovoljno je pohađalo kurs Silva Kontrole uma i to dok su bili pod terapijom. Naročita je pažnja posvećena grupi od sedamdesetpet pacijenata čija je dijagnoza pre početka kursa bila: psihotičnost, na granici ili trenutno van psihoze. Njih smo nazvali izuzetno poremećenom grupom. U nekom periodu svog života, njih šezdeset je bilo ili psihotično ili hospitalizovano.

¹⁸ *Klensi D. MekKenzi - doktor medicinskih nauka, Direktor Filadelfija servisa za konsultacije, psihijatar u Filadelfijskom psihijatrijskom centru.*

Lem S. Rajt - doktor medicinskih nauka, psihijatar u Institutu Pensilvanijske bolnice. Profesor dečje psihijatrije na Haneman Medicinskom Koledžu.

Među ovih sedamdesetpetoro su ušli svi izrazito poremećeni iz MekKenzijeve prakse iz poslednje četiri godine koji su pristali da pohađaju kurs Silva Kontrole uma (šezdesetšest pacijenata) i uzorak iz Rajtove prakse tokom poslednje četiri godine (devet pacijenata). Bilo je sedam izrazito poremećenih pacijenata koji su odbili da idu na kurs i kada je bilo ponuđeno besplatno pohađanje. Oni nisu bili poremećeni više od onih koji su ga pohađali. Među onima koji su pohađali kurs bili su najporemećeniji pacijenti; oni koji su odbili jednostavno su bili krući, nefleksibilni u svom načinu mišljenja. Može se pretpostaviti da to nisu osobe koje bi mogle zapasti u teškoće tokom kursa jer pre svega nisu ni želele da ga pohađaju.

U početku pacijenti iz grupe izrazito poremećenih išli su na kurs jedan po jedan i uz veliki oprez. U početnom delu istraživanja pacijente su slali u vreme kada simptomi njihove bolesti nisu bili izraženi. Kako je istraživanje napredovalo pacijente su slali i tokom manje stabilnih perioda bolesti. Pri kraju četvorogodišnjeg perioda, njih sedamnaestoro je poslato u vreme aktivne psihotičnosti i deluzivnosti a ponekad ih je istovremeno bilo na kursu deset ili više.

Pored psihijatrijskog tretmana i procene, pre i posle kursa podeljen je upitnik "Experiential World Inventory" za pedesetosmoro od sedamdesetpet pacijenata. EWI je upitnik od 400 pitanja zamišljenih da izmere opažanje stvarnosti. Doktori El-Meligi (El-Meligi) i Osmond (Osmond), autori upitnika, pokušali su da Roršahov test izraze u formi pitanja i odgovora i stigli su do osetljivog testa za granične slučajeve.

Prvenstvena svrha studije bila je da istraži koje pacijente obuka može dovesti u teže stanje poremećenosti. U tom smislu rezultati su bili iznenađujući jer samo se jednom pacijentu posle kursa stanje pogoršalo. To je bio dvadesetdevetogodišnji katatonični shizofreničar koji se dve nedelje posle kursa uznemirio pošto je prestao da uzima lekove i prvi put u životu počeo da se sastaje sa devojkom. On je takođe jedini pacijent koji je na upitniku *EWI* pokazao znatno lošije rezultate posle kursa. Hospitalizacija nije bila neophodna.

Druga dva pacijenta, prvi koji je doživeo psihotičnu depresiju i drugi sa involutivnom depresijom, posle kursa su imala izraženiju depresiju, možda kao suprotnost osećaju koje su imali za vreme obuke. Dobar osećaj za vreme kursa bio je značajan kontrast njihovom depresivnom stanju i to je bilo iskustvo kao kada prestane glavobolja nekom ko ju je imao celog života. Ako se ponovo vrati, ne može se zanemariti. Međutim, ovi pacijenti su posle kursa imali bolji rezultat na EWI testu i bili su u stanju da koriste obuku. Pacijent sa involutivnom depresijom bio je u mogućnosti da upotrebljava programiranje Kontrole uma u nedelji posle kursa i da na poslu funkcioniše s manje napetosti; osoba sa dijagnozom psihotične depresije mogla je da u terapiji obavi i ono čime prethodno nije mogla da upravlja.

Dvadesetšest drugih depresivnih pacijenata, uključujući involutivne, psihotične, shizo-afektivne i manijačno-depresivne tipove, bilo je posle kursa u znatno manjoj meri depresivno i nije pokazivalo nikakve negativne posledice.

Jedna žena je prijavila da je imala iznenadno osećanje tuge za vreme jedne od relaksacija. Jedan čovek, koji nije uključen u onih sedamdesetpet, napustio je kurs posle drugog dana jer su mu se vraćale slike neprijatnih vijetnamskih iskustava. Njegovo stanje se izgleda nije pogoršalo u odnosu na početno, ali se nije vratio na daljnje provere. (Relaksacija dovodi ljude u dodir sa osećanjima. Usled toga što je raspoloženje grupe dobro i usmerenje pozitivno, obično vlada osećanje ljubavi i topline, ali ponekad, kod nekih, izazivaju osećanje tuge i neprijatnih sećanja.)

Jedan drugi pacijent (izvan grupe izuzetno poremećenih) bio je uplašen onim što je trebalo raditi poslednjeg dana kursa, i posle ružnog sna nije došao na poslednji dan.

Paranoidni shizofreničar, star trideset godina, pokazao je posle kursa izuzetno oduševljenje koje se približavalo ciklotimijskim razmerama. Isprobavao je različite tehnike Kontrole uma da bi odlučio šta da uradi sa ostatkom svog života i proveo je mnoge sate proveravajući mogućnosti iz programiranih snova. To je shvaćeno kao povećanje prinudne odbrane. Ipak, kao rezultat svojih uvećanih aktivnosti, bio je u stanju da se vrati u školu i stekne titulu doktora. Takođe je mogao da diskutuje o deluzivnom sistemu koji je iskusio nekoliko godina ranije kada je mislio da su mu telepatski naložili da nekoga ubije. Da nije pohađao kurs ovo možda nikada ne bi isplivalo na videlo i ne bi se rešilo.

U poređenju sa relativno malim brojem i neznatnim negativnim posledicama kursa, da bi se opisali pozitivni učinci i rezultati bila bi neophodna čitava knjiga. Najpostojaniji nalaz bio je onaj koji nismo tražili i koji nismo ni očekivali. U skoro svim slučajevima postojalo je poboljšanje u opažanju stvarnosti. Od pedesetosmoro onih koji su radili EWI test, jednom se stanje znatno pogoršalo, dvadesetjedan je ostao otprilike na istom, a tridesetšestoro je ispoljilo značajan rast u opažanju stvarnosti. Od dvadesetjednog od onih koji su ostali na otprilike istom, petnaestoro je imalo rezultate koji su ukazivali na zdravije usmerenje.

Prosečni rezultati prvih dvadeset žena koje su pohađale kurs poslali su Dr. El-Meligiu, koautoru EWI-upitnika. On je hvalio dramatične promene koje su se dogodile posle obuke Silva Kontrole uma i rekao da su u nekim kategorijama rezultati pre i posle bili kao oni kod osoba za vreme i posle lošeg LSD "putovanja". U svakoj od jedanaest kategorija bilo je postojanih poboljšanja. Individualni rezultati su bili još impresivniji. Mislilo se da nijedna konvencionalna psihoterapija ne može da stvori toliku promenu za nedelju dana; zaista, ona bi verovatno zahtevala mesece ili godine terapije.

Rezultati jedne involutivno paranoidne žene su se promenili posle ovog jednonedeljnog kursa koliko i jednom drugom prilikom posle jedanaest kura elektrošokom i dvanaest nedelja hospitalizacije.

Posle ovog jednonedeljnog kursa mogla je sama da se popne u autobus, prvi put posle četiri godine.

Druga žena, paranoidni shizofreničar i u akutnom stanju deluzivnosti, zadržala je neke od svojih deluzivnih misli i posle kursa, ali bila je u stanju da u više navrata

uđe u nivo Kontrole uma i ispita te misli i da svaki put dođe do jasnog, racionalnog objašnjenja.

Žena sa akutnom neizdiferenciranom shizofrenom reakcijom bila je isuviše poremećena da bi mogla da popuni EWI. Dato joj je da bira: tretman elektrošokom ili Kontrola uma. Na kraju kursa kod nje je zabeleženo kliničko poboljšanje i ne samo da je mogla da popuni EWI već je postigla i dobre rezultate.

Sledeća žena, hipohondar sa istorijom od dvadeset operacija, trebalo je da ima još jednu operaciju. Dok su specijalisti interne medicine proveravali njeno srce i bubrege, ona je uz pomoć tehnike Kontrole uma programirala san kojim je dijagnosticirala crevni poremećaj na spoju tankog creva. U istom snu je otkrila da je sama prouzrokovala taj poremećaj, a takođe i zašto i kako. Tehnike Kontrole uma su joj omogućile da se na iznenađan, neobjašnjen način oslobodi poremećaja samo sat pošto je dijagnoza potvrđena na hirurškom odeljenju. Tačno mesto poremećaja bilo je potvrđeno iz podataka prethodne operacije.

Druga vrlo poremećena dvadesetjednogodišnja žena bila je izuzetno sklona samoubistvu i u ranim fazama akutne psihoze. Pacijentkinja nas je uverila da ne postoji ništa što bi mi mogli da uradimo a da joj to bude od pomoći i da će se ona verovatno ubiti. Poslali smo je na kurs Kontrole uma pod pažljivom prismotrom. Na naše veliko iznenađenje postala je izuzetno smirena, racionalnija, njene misli nisu jurile u svim pravcima istovremeno; bila je manje pesimistički raspoložena. Hospitalizacija i velika doza lekova ne bi mogle toliko da je smire. Ponovila je kurs dve nedelje kasnije i stanje se ponovo poboljšalo. Ona se neverovatno izmenila nabolje.

Još jedan čovek u stanju izrazite deluzivnosti, ubeđen da može da smanjuje ljude, išao je na kurs za vreme hospitalizacije i svaki dan se vraćao u bolnicu. Pored toga što je i dalje mislio da može da smanjuje ljude, bio je izuzetno miran, bolje je izražavao osećanja, drugi delovi deluzivnog sistema su bleđeli i više nije provodio sate i sate razmišljajući o značenju jednostavnih parabola. Pohađao je kurs tokom šeste nedelje svoje hospitalizacije i promene su bile mnogo značajnije nego tokom svih pet predhodnih nedelja.

Involutivno paranoidna žena se vratila sebi posle kursa. Nekoliko drugih je kao rezultat delova kursa bolje razumevalo svoju bolest.

Klinički, izuzetno poremećena grupa je u celini pokazala impresivnu promenu. Samo jedan pacijent je postao uznemireniji. Ostalima je vežbanje pomoglo u određenoj meri. Posle kursa se povećala emotivna energija i poboljšalo izražavanje osećanja. Mnoge apatične ličnosti su prvi put pokazale entuzijazam. Njihovi izgledi za budućnost bili su pozitivniji a neki su bolje razumevali svoje psihotičke procese. Čak su i oni koji su zadržali svoje deluzivne misli bili u stanju da ocenjuju svoju sposobnost za obrazovanje ideja na nivou Kontrole uma i postignu jasnost i razumevanje.

Došlo je do bolje relaksacije i smanjenja tenzije. Pacijenti su naučili da se oslanjaju na sopstvene unutrašnje snage, da shvate suočavanje s problemima i njihovo rešavanje, a sama sposobnost da to čine davala im je više samopouzdanja.

Neki psihotični pacijenti otkrili su da im bolest uvećava sposobnost funkcionisanja u izmenjenom stanju svesti a to je unelo smisao u njihov život i njihovu produženu bolest.

Neurotični pacijenti (njih stočetrnaest) nisu pokazali klinički negativne posledice. Šestoro je popunjavalo EWI. Njihovi rezultati su se popravili, ali ne kao kod grupe izuzetno poremećenih, jer su i njihovi prvobitni rezultati bili bliže rezultatima zdravih osoba. Izvesno je da su neurotični pacijenti imali koristi od vežbi Silva Kontrole uma. Oni koji su nastavili da vežbaju tehnike posle kursa bili su u stanju da umnogome izmene svoj život, a čak i oni koji nisu redovno vežbali mogli su da ih upotrebe u vreme ličnih kriza: kada su morali da se suoče sa stresom ili da donesu važne odluke. Svima je to izgledalo kao iskustvo proširivanja uma, otkriće da mogu na nove načine koristiti svoj um. Grupni entuzijazam se uvećao pri kraju kursa i mnoge osobe su iskusile određeniji i viši emotivni nivo.

Opšte govoreći, obe grupe, neurotična i psihotična, popravile su se posle kursa, što su pokazali pregledi psihologa i klinička ispitivanja. Samo je jednom od stoasamdesetdevet pacijenata bilo znatno gore.

II

Podaci bilo kog istraživanja moraju biti ocenjeni u svetlu svih postojećih uslova, upotrebljenih testova i kriterijuma i opreznosti koja prati studiju. Zato ćemo pokušati da ukažemo na sve faktore za koje smo svesni da su mogli imati uticaja na rezultat.

Sa stanovišta istraživanja, želeli smo da znamo kako je kurs delovao na poremećene osobe. Kao lekari, želeli smo da svim našim pacijentima bude dobro. Ovo je, bez sumnje, imalo izvesnog uticaja na rezultat pošto su pacijenti to sigurno osetili. Verujemo da smo im na neki način preneli naš optimizam; to je integralni deo naših svakodnevnih terapijskih napora.

U početku, pre nego što bismo neke psihotične pacijente poslali na kurs čekali smo da im se stanje stabilizuje, ali pri kraju smo ih slali na kurs i u stanju akutne psihoze.

Za EWI test se smatralo da je osetljiv pokazatelj opažanja stvarnosti, i videli smo da su se njegovi rezultati podudarali sa kliničkim nalazima. Dr. El-Meligi je potvrdio da su naša klinička posmatranja bila u skladu sa promenama pokazanim na skali EWI-a. Jedini pacijent koji je postao još više poremećen bio je i jedini čiji je rezultat bio znatno lošiji. Oni čiji su se rezultati izuzetno popravili takođe su pokazivali i značajno kliničko poboljšanje.

Autori EWI testa veruju da se on može ponavljati i stalno sprovoditi. Mi nismo ispitali da li je bilo kakva promena uslovljena faktorom ponovljivosti. Pokušali smo

da sprovodimo test jednu nedelju pre i nedelju posle kursa, ali nismo uvek uspevali u tome. Nedavno, u sedam slučajeva test je sproveden dva puta nedelju dana pre i jednom nedelju dana posle kursa da bi se odredilo da li postoji faktor ponovljivosti. Odnos "pogrešnih" odgovora u tri testa bio je 100:92:65. Tako je razlika između prva dva testa bila beznačajna u odnosu na promenu posle obuke Silva Kontrole uma.

Protivteža bilo kakvom faktoru ponovljivosti jeste činjenica da je bilo mnogo odgovora očekivanih posle, a ne obavezno pre kursa, za koje bi se dobili negativni poeni. Na primer, dva pitanja su bila: "Možete li da čitate misli drugih?" i "Da li ste skoro imali religiozno iskustvo?" Potvrđan odgovor na njih značio bi negativan poen. Kurs obučava osobe da funkcionišu jasnovido i mnoge osobe postaju uverene da su doživele ESP - za neke taj je doživljaj gotovo religiozan. Tako smo, umesto boljih, mogli očekivati i gore rezultate posle kursa.

Sumirajući pouzdanost EWI testa, faktor ponovljivosti je bio beznačajan i uravnotežen drugim faktorom koji je pogoršavao rezultat. Za test se smatralo da je osetljiv i pouzdan, a rezultati su odgovarali kliničkoj oceni kao i subjektivnim osećajima pacijenata.

Za svrhu studije odlučili smo da se smatra slučajnošću ako neko u periodu od tri nedelje posle kursa bude u lošijem stanju, bez obzira da li su tome doprineli drugi faktori ili ne.

U bilo kojoj grupi od sedamdesetpet izrazito poremećenih osoba praćenih tokom tri nedelje mogli bismo očekivati da se kod jednog ili više njih pogorša stanje. To bi se moglo dogoditi čak i onda kada su pod tretmanom i u periodu kada nisu bili izloženi regresivnom doživljaju. Činjenica da su svi pacijenti bili pod tretmanom za vreme ovog istraživanja i da im je povremeno pružano usmeravanje i ponovno uveravanje, bez sumnje je bilo od pomoći i možda je sprečilo pojavu bolesti. Ali, mi verujemo da ova pomoćna terapija nije mogla sama po sebi dovesti do izuzetnih pozitivnih promena koje su se dogodile.

III

Naše je iskustvo da akutno psiho-oboljenje ima rano poreklo u patološkom odnosu majka-dete u prve dve godine detetovog života, često pojačanom povremenim traumama. Ova predispozicija zahteva i faktor ubrzanja u tekućoj životnoj situaciji osobe koja će prouzrokovati njegov povratak na staro stanje i ponovno preživljavanje osećanja i stvarnosti iz daleke prošlosti. Faktor ubrzanja je obično surovo odbijanje ili odvajanje od važne osobe. Uzrok je u prošlosti, a faktor ubrzanja je u sadašnjosti. Iza ovoga može postojati neki mehanizam koji to olakšava, na primer halucinogene droge, kontakt sa svojom familijom i drugi procesi koji potpomažu regresiju. Tako razlikujemo (1) izvor, poreklo ili predispoziciju, (2) faktor ubrzanja i (3) mehanizme potpomaganja, olakšavanja. Psihoze se mogu

porediti sa mnogim prirodnim procesima koji imaju poreklo, podsticajni mehanizam i olakšavajuće mehanizme.

Svi psihotični pacijenti koji su bili na kursu stekli su bolesti kao rezultat odbijanja, odvajanja, opasnosti od gubitka (stvarnog ili imaginarnog), umanjene pažnje, itd, što je izazivalo nesvesni strah od napuštanja. Kod nekoliko stotina psihotičnih pacijenata za poslednjih deset godina autori ne mogu da se sete nikoga ko nije delimično pretrpeo gubitak ili odvajanje čak i ako je to bilo samo nagovešteno. Na primer, dvadesetdevetogodišnji katatoničar, kome se stanje pogoršalo u toku istraživanja, bio je u sukobu sa majkom za koju je mislio da neće odobriti njegove sastanke sa devojkom. To je poslužilo kao uzrok ubrzanja što je izazvalo regresiju do prve godine života kada je neodobranje osetio kao predstojeće napuštanje i smrt.

Kada bi Silva Kontrola uma kod pojedinaca dovodila do psihoze, imala bi ulogu potpomažućeg mehanizma koji bi se morao kombinovati sa uzrokom ubrzanja kod ranjive osobe. Mi ne možemo da se setimo nijednog pacijenta kod koga je psihotički proces izazvan isključivo potpomažućim mehanizmom. Iako ne sumnjamo da je to moguće, sigurno je relativno retko.

IV

Šta je Silva Kontrola uma ?

Silva Kontrola uma je četrdesetočasovni kurs koji se sastoji iz trideset časova predavanja i deset časova mentalnih vežbi. Mentalne vežbe ne samo da podučavaju kako opustiti um i telo - to čine i drugi pristupi kao što su biofidbek i Transcendentalna meditacija - već idu korak dalje. Podučavaju kako da funkcionišete mentalno kada ste na relaksirajućem nivou.

Ceo kurs se sastoji iz tehnika za korisno korišćenje uma. Pošto smo ovo i sami doživeli i osvedočili se da su ga mnogi koristili, nemamo sumnji u superiornu sposobnost uma da funkcioniše kada osoba upotrebljava specifične tehnike u stanju budne opuštenosti. Ovo je slično stanju koje je opisao Sigmund Frojd u svom spisu o slušanju, stanju u koje je Brams odlazio da bi komponovao ili stanju u kom nadolaze nove ideje koje je opisao Tomas Edison.

Kurs obučava polaznika brzom i lakom metodu za odlazak na ovaj nivo relaksacije u bilo koje doba. Polaznici vežbaju vizuelizaciju, imaginaciju i mišljenje na ovom nivou svesti sve dok ne nauče da na njemu mentalno funkcionišu. Oni zahvataju širi obim moždanih aktivnosti za svesnu upotrebu. Postižu prošireni delokrug svesti. Umesto da samo sanjare prilikom opuštanja na tom nivou, mogu delotvorno da koriste um. Umesto obitavanja u laganom snu oni mogu biti svesni i koristiti um i na tom nivou. Umesto običnog sanjanja noću, stanje sna mogu upotrebiti za rešavanje problema i dobijanja odgovora za koje um nije sposoban u bilo koje drugo vreme.

Kada osoba nauči da mentalno funkcioniše na dubljim nivoima opuštenosti uma i tela, uvećava se kreativnost. Pamćenje se poboljšava i osobe su sposobnije da rešavaju probleme. Izmenjenog stanja, sposobne su da usmere um da čini ono što one žele - na taj način se lakše kontroliše i takva navika kao što je pušenje.

Dugotrajno praktikovanje vežbi na relaksirajućem nivou deluje i na proces mišljenja u svakodnevnom životu - npr. može se imati pristup svom "nivou" i bez ulaska u njega, poput muzičara koji više ne mora da se koncentriše na muziku da bi znao kada je odsvirana pogrešna nota.

Um ima ogromne mogućnosti, ali je na svom normalnom nivou funkcionisanja stalno bombardovan različitim uticajima u isto vreme: misli, želje, potrebe, žudnje, šumovi, svetla, pritisci, sukobi, sve vrste stresova - on ne može da usmeri više od deset posto pažnje na bilo koju stvar. Na nivou opuštanja može. Ali, na taj nivo osobe obično dospevaju u trenucima kada ih hvata san, a nisu vežbale da koriste taj nivo. Najčešće ne znaju da on postoji i da se može koristiti.

Kada osoba jednom doživi rezultate dobijene sa ovog nivoa svesti, nikada ne pokušava da donese važne odluke ili reši probleme a da ga ne koristi.

Najvažnije je da kurs podučava korišćenju ovog nivoa uma. Pored toga što obučava kako da se misli u stanju opuštenosti, kurs polaznike obučava specijalnim tehnikama za kontrolu navika, rešavanje problema, postizanje cilja, pamćenje, čuvanje zdravlja, kontrolu bola, kontrolu snova i spavanja, itd.

Kontrola uma nije hipnoza; više se približava samohipnozi. Ljudi uče da grade potpuniju pažnju uma, možda i zbog toga što kada su opušteniji više nisu bombardovani onolikim spoljnim uticajima. Uz ovu potpuniju pažnju oni su u većoj mogućnosti da usmere um da čini ono što žele.

Drugi veliki deo kursa uči kako ponavljati blagotvorne iskaze dok ste na nivou opuštenosti uma i tela. Smatra se da ovo ima moćno dejstvo. Pozitivno misliti je uvek dragoceno, ali pozitivno misliti u stanju opuštenosti neuporedivo je vrednije.

Poslednji deo kursa bavi se parapsihologijom; skoro sve osobe izveštavaju da su imale ESP doživljaje za vreme kursa. Ovo je toliko uobičajeno da Kontrola uma garantuje punu refundaciju ako polaznici ne dožive jasnovidost tog poslednjeg dana.

V

Zašto Kontrola uma pomaže mentalno poremećenima?

Ranije u studiji prestali smo da razmatramo zašto Kontrola uma može da naškodi mentalno poremećenima i obratili smo pažnju na pitanje zašto im je pomogla.

Mi ne znamo sve odgovore, ali mislimo da smo u boljoj poziciji da to razmatramo nego oni koji nisu pažljivo posmatrali pacijente pre i posle obuke.

Mobilizacija energije može biti važan faktor. Frojd je u "Analysis Terminable and Interminable" rekao da efikasnost terapije u budućnosti može da zavisi prvenstveno od mobilizacije energije. Osobe izuzetno dobijaju na energiji kako se kurs bliži kraju.

Pozitivan stav i optimizam stvarani tokom kursa moraju imati povoljan uticaj na pacijenta. Možda izgovaranje blagotvornih iskaza, na nivou opuštenosti, delotvorno programira um na način koji prevazilazi obično pozitivno mišljenje.

Relaksacija umanjuje napetost i stoga slabi znake bolesti. Osoba ne može biti u stanju relaksiranosti uma i tela i istovremeno izuzetno napeta ili u sukobu. Smatra se da funkcionisanje na tom nivou proizvodi isto prenosno dejstvo relaksacije tokom celog dana, kao što se primećuje u TM.

Raspoloženje u grupi Kontrole uma je odlično i svi doživljavaju uvećano osećanje topline i ljubavi dok su na relaksirajućem nivou. Moguće je da energija ljubavi ima važnu ulogu. Osobama koje vole uglavnom ne smetaju stvari koje bi im inače smetale.

Pošto na nivou relaksacije ljudi nisu u nekom osobitom konfliktu, nije toliko neophodna rana odbrana od emotivnog udaljavanja. Stoga je olakšano primanje pozitivnih uticaja. Više su u dodiru sa svojim osećanjima i sa realnošću.

Obuhvatili su šire područje aktivnosti mozga za ispitivanje stvarnosti. Percepcija je poboljšana na nivou relaksacije uma i tela i uvećava se jasnost misli i prosuđivanja.

Specijalne tehnike pomažu pacijentima da reše neke svoje probleme i da budu u stanju da se programiraju tako da relaksacija i dobar osećaj traju tokom celog dana. Sposobnost da se u većoj meri oslanjaju na sopstvene unutrašnje snage daje im veće samopouzdanje. Terapeuti veruju odgovorima koje su dobili u izmenjenom stanju, a to doprinosi pacijentovom samopouzdanju.

Prisutan je fenomen grupe. Dobar emotivni osećaj grupe je zarazan i prenosi se čak i na vrlo poremećene pacijente.

Parapsihološki deo kursa je nekim od poremećenih pacijenata pomogao na neočekivan način. Mnogi koji su gurnuti na "rub pameti" izjavljivali su da su često imali paranormalne doživljaje koje psihoterapija nije objasnila. Samo u okviru parapsihološkog dela kursa oni su dostizali razumevanje. Jedna od utvrđenih svrha duboke psihoterapije jeste da učini svesnim ono što je bilo nesvesno. Proširivanje područja svesnog i ispitivanje parapsiholoških aspekata uma poslužili su istoj svrsi. Pacijenti su osetili olakšanje otkrivši ovaj aspekt sopstvenih mentalnih procesa i ustanovili su da je on realan i prihvatljiv.

Pošto im je emotivni poremećaj pomogao da dožive paranormalne fenomene, ovo je dalo svrhu njihovim produženim poremećajima i njihovim životima.

Terapeut je naučio da primenjuje tehnike Kontrole uma u psihoterapiji, čime će i dalje pomagati pacijentima.

Rezime i zaključci:

Sedamdesetpet izuzetno poremećenih pacijenata upućeno je na obuku Kontrole uma da bi se odredilo koji bi pacijenti mogli zapasti u teškoće. Samo je jedan postao znatno više poremećen. Najpostojanije otkriće bilo je izuzetno povećanje opažanja stvarnosti, što je utvrđeno klinički i objektivnim psihološkim testiranjem.

Važno je zapaziti da su svi poremećeni pacijenti iz jedne psihijatrijske prakse zamoljeni da idu na kurs što je predstavljalo kompletan uzorak psihijatrijskih pacijenata. Niko od njih nije odbio. Svi su išli na kurs. Stoga se ovi rezultati ne pripisuju samo odabranim pojedincima.

Silva Kontrola uma nije psihoterapija. Ona se može upotrebiti kao oruđe u bilo kojoj psihoterapiji, naročito ako je terapeut upoznat sa kursom i ne protivi se njegovim konceptima. Pacijentu daje uvećanu sposobnost da koristi um i da se posveti terapiji koja se primenjuje.

Psihotičnim je pacijentima bila od izuzetne pomoći (bar kada je pacijent pod tretmanom a psihijatar razume kurs) tako da Dr. MekKenzi sada insistira da svi pacijenti pohađaju kurs dok su pod njegovom brigom i nadzorom. Imajući u vidu izuzetno poboljšanje kod najvećeg broja poremećenih pojedinaca kao i to da se može vršiti obuka velikih grupa pacijenata istovremeno, autori predviđaju njenu primenu u vidu pomoći bolničkom lečenju.

Ustanovljeno je da je kurs bezbedan i potencijalno koristan za neurotičare. Relativno je bezbedan i definitivno koristan za izrazito poremećene osobe kada su pod nadzorom psihijatra koji poznaje kurs. Klinički i objektivni psihološki podaci ukazuju da koristi daleko prevazilaze bilo kakvo negativno dejstvo.

TABELA A (nije data ovdje)

Prosečna razlika u T rezultatima pre i posle obuke Silva Kontrole uma, za tridesetosam žena iz izuzetno poremećene grupe.

Zabeleženo je poboljšanje na svih jedanaest područja merenja uključujući i područje euforije. Donji rezultat pokazuje poboljšanje izuzev na području euforije, gde gornji rezultat pokazuje da se pacijent oseća bolje i da je veći optimista.

Područja merenja su sledeća: 1. *Čulna percepcija* se sastoji od jedinica koje opisuju spoljni svet kroz direktne čulne doživljaje koristeći sve čulne modalitete. 2. *Percepcija vremena* razvrstava pojave vezane za subjektivno vreme u četiri kategorije: promene u doživljavanju protoka vremena; vremenski diskontinuitet; vremenska orijentacija (uključujući način angažovanja u prošlosti, sadašnjosti i budućnosti); doživljaj ili svest o svom dobu i identifikacija ili otuđenje od svoje generacije. 3. *Telesna percepcija* obuhvata tri aspekta doživljavanja tela: emotivni aspekt, hipohondrične žalbe, percipioni aspekt. 4. *Auto-percepcija* obuhvata

emotivne tendencije ka samoizražavanju problema sopstvene vrednosti i identiteta. 5. *Percepcija drugih* je data u pet različitih obrazaca: dehumanizacija ljudi, pripisivanje neobičnih moći ljudima, osećaja promene, referentne ideje, antropomorfne tendencije u ophođenju prema životinjama. 6. *Sposobnost obrazovanja ideja* usredsređena je na patologiju koja se odražava u nečijem doživljavanju sopstvenog procesa mišljenja ili njegovog sadržaja i bavi se različitim kategorijama kao što su: nedostaci u procesu razmišljanja, dezorganizacija, promene u uobičajenom mišljenju ili ideologiji, intelektualna svemoć, promene u stepenu razmišljanja i prisustvo bizarnih ideja. 7. *Disforija* razlikuje tri nivoa: somatski, emotivni i intelektualni. Pored ovog, obuhvata i jedinice koje se odnose na želju za smrću i autodestruktivne tendencije. 8. *Regulisanje impulsa (motiva)* obuhvata jedinice koje naglašavaju nedostatak htenja ili volje kao doživljaj pre nego kao stvarni gubitak kontrole. Tri predstavljena tipa ove pojave su: ispoljavanje povišene napetosti, radne inhibicije i problemi u donošenju odluka, kompulzivnost i potpuni izostanak akcije, asocijalna, protivdruštvena ili bizarna motivacija.

DODATAK III

UVOD

*Dr. J. V. Han, Direktor istraživanja
Silva Mind Control International, Inc.*

Sve do nedavno naučnici su bili izuzetno kritički nastrojeni prema izveštajima u kojima se tvrdi da su jogiji ovladali veštinom kako da voljno regulišu svoj puls, telesnu temperaturu i ostale telesne procese za koje se smatralo da su nevoljne prirode. Takođe se uveliko prelazilo preko izveštaja o tome da neke osobe u stanju duboke hipnoze (izmenjenog stanja svesti) mogu pod sugestijom izazvati promene psihološke prirode za koje se normalno smatralo da nisu pod voljnom kontrolom, na primer izazivanje plikova i kontrola brzine rada srca.

S pojavom tehnika biofidbeka (bio-povratne sprege), naučnici su tokom poslednjih nekoliko godina došli do saznanja da skoro svi unutrašnji telesni procesi mogu biti podvrgnuti kontroli. Biofidbek tehnike se zasnivaju na principu da učimo da pravilno reagujemo ako smo trenutno obavešteni (povratna sprega) o pravilnosti sopstvene reakcije ili o tome koliko smo blizu pravilne reakcije.

Upotrebljavajući nagrade kao sredstvo povratne sprege kod životinja, psiholog Dr. Nil Miler (Neal Miller), sada na Rokfeler Univerzitetu, pokazao je da se svesnom kontrolom može postići promena u brzini rada srca. Dr. Elmer Grin, Fondacija Meninger, pokazao je da se upotrebom biofidbeka ljudi mogu naučiti da različito kontrolišu temperaturu svojih ruku - jedna je hladna, druga topla.

Na početku biofidbek eksperimenata sa moždanim talasima čiji je autor Dr. Kamiya (Kamiya), sa Neuropsihijatrijskog Instituta Langlej Porter, istraživači su pokazali da su ovi metodi delotvorni kod obuke pojedinaca u svesnoj kontroli svog Alfa ritma moždanih talasa (8-13 Hz).

Druge tehnike, manje orijentisane na laboratoriju, takođe su korišćene za upravljanje unutrašnjim telesnim organima. Na primer, tehnika transcendentalne meditacije pokušava da dovede do relaksacije unutrašnjih organa uključujući mozak.

Drugi sistem pomoću kog pojedinci mogu da izazovu relaksaciju kao i kontrolu moždanih talasa, jeste Silva Kontrola uma. Osobe koje su bile na kursevima Silva Kontrole uma govore o osećaju duboke relaksacije i o verovanju da mogu kontrolisati sopstvene moždane talase. Ovo je 1971. godine testirao Dr. F. J. Bremner, psiholog sa Triniti Univerziteta iz San Antonia, Teksas. Izgleda da ljudi koji su na ovaj način obučavani zaista mogu da kontrolišu svoje moždane talase i izazovu Alfa ritam kada to žele. Ovo je utvrđeno u studiji u kojoj je grupa od dvadeset neobučanih studenata bila dobrovoljno podvrgnuta eksperimentu kontrole moždanih talasa. Polovina studenata podvrgnuta je metodu sličnom Pavlovljevom metodu uslovnog refleksa; odnosno, kada bi osoba čula "klik" to bi označavalo da će

stroboskopsko svetlo izmamiti reakciju na EEG-u u vidu Alfa frekvencije. Uskoro je i samo "klik" kod osobe izazivalo Alfa frekvenciju na ekranu (čitaču) EEG-a.

Drugih deset osoba obučavao je gospodin Silva putem svog metoda Kontrole uma. Obe grupe su iskazale promenu u EEG-u u predviđenom smeru: to znači da su obe grupe uvećale procenat Alfa frekvencije na svojim EEG.

Kasnije je izveden drugi eksperiment koji je uključio osobe sa znatnom praksom u Silva metodu. Ove osobe su mogle voljno da pokrenu ili zaustave Alfa frekvenciju kao i da razgovaraju za vreme stvaranja Alfa ritma. Urađen je još jedan test sa uvežbanijim osobama. Pošto su ove osobe imale znatno iskustvo u ESP vežbama (rad na slučajevima), EEG je beležen dok su radili te vežbe. Rezultati EEG-a takođe pokazuju visoku prisutnost Alfa frekvencije.

Iz ovih studija se vidi da uz trening čovek može u znatnoj meri imati voljnu kontrolu nad svojim unutrašnjim organima. Ovo važi i za mozak, ako prihvatimo da su električni signali tog organa indikator njegovog funkcionisanja. To takođe nagoveštava da je potrebno mnogo više istraživanja kako bi se utvrdili odnosi između fizioloških i mentalno-emotivnih stanja kao i potrebnih procedura obuke da bi se izvukao maksimum iz voljnih psiho-fizioloških samoregulacija.

Bolje razumevanje značaja treninga Silva metode Kontrole uma može proisteći iz fizioloških istraživanja mozga, o čemu su izveštavali neurobiolog Dr. Rodžer V. Speri (Rodger W. Sperry) i njegove kolege iz Los Andelesa. Ovi, i drugi naučnici stvorili su laboratorijski i klinički dokaz o postojanju dve različite vrste svesti koje u ljudskom mozgu funkcionišu odvojeno, ali istovremeno. Jedna vrsta svesti se bavi posledičnim, logičko-zavisnim aktivnostima mišljenja kao što su matematika i govor. Ona je funkcionalno proizvod leve hemisfere moždane kore. Drugoj vrsti, koja je vezana za desnu hemisferu svojstven je holistički, spontano kreativni i intuitivni način mišljenja, sa izraženim osećajem za prostor i muziku.

Svest leve hemisfere dominira većim delom našeg svakodnevnog života i nju zagovaraju kako obrazovni sistem tako i društveni pogledi zapadnog sveta. Ona je usmerena ka objektivnom i obično je udružena sa znatnom aktivnošću Beta moždanih talasa. Svest desne hemisfere je izgleda prvenstveno subjektivna, ima sekundarnu važnost u našem obrazovanju, i najviše je izražena u umetnosti. Obično je prate Alfa i Teta emisije moždanih talasa.

Silva Kontrola uma obučava pojedince da održe govor i ostale aktivnosti Beta mišljenja u Alfi, kao i da se prepuste Alfa procesu mišljenja kreativne intuitivne prirode kao delu namernog delovanja da bi se obezbedile ravnomernije raspodele funkcija između leve i desne hemisfere. Ona pomaže da se u rešavanju problema uravnoteži inače neravnomerna zaokupljenost funkcijom leve hemisfere. Podsticanjem namernog funkcionisanja desne hemisfere ona izgleda postiže delotvorniju upotrebu moždanog potencijala.

EEG U KORELACIJI SA FUNKCIJOM PAŽNJE KOD LJUDI¹⁹

Frederik J. Bremner, V. Benignus i F. Moric
Univerzitet Triniti, San Antonio, Teksas

Ovu studiju je potpomogla Fondacija za istraživanje uma (Mind Science Foundation) Los Angeles, Kalifornija. Autori zahvaljuju gospodinu Hoseu Silvi na učešću u eksperimentu i Dejvidu L. Karlsonu za pomoć u pripremi rukopisa.

Bremner i njegovi saradnici predstavili su jedan model pažnje koji promene u EEG-u koristi kao zavisnu varijablu. (Bremner, 1970, Ford, Moric i Bremner 1968; Edi, Bremner i Tomas 1971; Harvic i Bremner 1972.). Ovaj model podrazumeva da postoje različite klase ili podskupovi pažnje s tim da, dok su podskupovi ortogonalni, nisu hijerarhijski uređeni. Već definisani podskupovi su: očekivanje, kontraočekivanje, orijentacija, buđenje i neusredsređenost (Harvic i Bremner, 1972.).

Upotrebna vrednost navedenog modela će rasti sa porastom njegove opštosti. Sadašnje studije pokušavaju da prošire opštost modela sa podataka koji se odnose na životinje, a koji su upotrebljeni za njegovu prvobitnu koncepciju, na podatke koji se odnose na ljudska stanja pažnje. Sadašnja studija se usredsredila na dva aspekta uopštavanja modela. Jedan od tih aspekata bio je da se vidi da li je EEG ljudi osetljiv na promene u bilo kom od prethodno pretpostavljenih podskupova. Drugi aspekt bio je da se odredi postoji li kod ljudi neki jedinstven podskup pažnje koji ne postoji ili da ga nije moguće utvrditi kod životinja.

Pošto je izvedeno puno eksperimenata za testiranje modela sa podskupom očekivanja, ovaj podskup je izabran za testiranje pažnje kod ljudi. Podsećamo čitaoce da je očekivanje ovde upotrebjeno sa značenjem da su subjekti (S) naučili odnos u kome nadražaj B sledi nadražaj A.

Pošto će detalji procedure biti razrađeni u delu o metodu, dovoljno je reći da će to biti učinjeno klasičnom paradigmom uslovljavanja. Ova paradigma sledila je, što je moguće bliže, onu koja je upotrebjena za prikupljanje podataka o životinjama. Podaci o životinjama, međutim, zavisili su od spremnosti i raspoloživosti Teta ritma. S druge strane, karakteristika EEG podataka o ljudima jeste da imaju visoku verovatnoću Alfa ritma. Zbog toga je Alfa ritam upotrebjen kao baza podataka za zavisnu "promenljivu". Drugi aspekt ove studije može zapravo biti i zanimljiviji. Psiholozi su često raspravljali o postojanju unutrašnje svesti kod ljudi. Sadašnji model se bavi ovim pitanjem stvarajući od unutrašnje usredsređenosti podskup pažnje. Podskup unutrašnje usredsređenosti karakteriše se odsustvom spoljnog nadražaja i mogućnošću testiranja samo kod ljudi. Predloženo je da se ovaj podskup

¹⁹ "EEG u korelaciji sa funkcijom pažnje kod ljudi" je objavljen u *Neuropsihologiji*, Vol. 10, 1972, str. 307-12.

sagledava promenama EEG-a koje se dešavaju u praćenju subjektive (S) reakcije u stanju meditacije i duboke relaksacije.

METOD

Subjekti su bili dobrovoljci iz uvodnog razreda psihologije muškog koledža, njih dvadesetorica, u rasponu od osamnaest do dvadesetpet godina starosti. Rečeno im je da je eksperiment u vezi sa samokontrolom moždanih talasa i raspoređeni su bez nekog reda u dve grupe po deset.

Aparat je elektroencefalograf tipa Bekman T. Elektrode od nerđajućeg čelika bile su pričvršćene potkožno na području vrha (vertex) i zadnjeg (occipital) dela glave. Podaci EEG-a vizuelno su praćeni, a i snimani na traci. Korišćenjem audio biogenog fidbek sistema moždani talasi u Alfa opsegu (8-13 Hz) mogli su biti izdvojeni sa occipital EEG-a i predstavljeni subjektu preko slušalice kao analog Alfa frekvencije. Logički programer (Digital Equipment Corporation) bio je pripremljen da označi binarni broj, prebacivanje na pola sekunde CS i 10 sekundi kasnije, prebacivanje na 10 sekundi UCS. CS je bio "klik" prenet u slušalice koje je subjekt nosio, a sastojao se od otvaranja i zatvaranja releja povezanog s baterijom od 6 volti. UCS je bio Grass PS 2 Fotostimulator stroboskopskog svetla postavljen na subjektovu Alfa frekvenciju zatvorenih očiju. Svi podaci su snimani na osmotračni Ampex SP 300 Analog magnetofon, a snimljena analog traka je digitalizirana AD konvertorom povezanim sa IBM kompjuterom 360/44, pre analize.

Postupak: Ovaj eksperiment je nadgledao i odobrio "Univerzitetski komitet za humani tretman ljudi kao eksperimentalnih subjekata". Svaki S. je ispunio protokolarni obrazac koji je beležio informacije kao što su: poslednja upotreba alkohola ili lekova, istorijat epileptičkih napada, prethodna iskustva sa hipnozom, jogom ili Alfa stanjem. Pored toga, kada su S. prvi put doveli u laboratoriju, zamolili su ga da potpiše izjavu kojom daje pristanak da učestvuje u eksperimentu i potvrđuje da mu je objašnjena priroda i svrha postupka.

Bazni EEG je uzet svakom S, bez obezbeđenog fidbeka. S. je dobio uputstvo "zatvori oči" kao nadražaj. Grafikon je bio obeležen dvocifrenim brojem, a upotrebljeni su odvojeni kanali za snimanje filtriranih i nefiltriranih moždanih talasa. Ovaj postupak je zatim ponovljen uz uputstvo "otvori oči". Lice subjekta je bilo osmatrano internom televizijom a ukupno vreme provedeno u komori za baznu liniju podataka bilo je oko 30 minuta za svakog S. Ako je očitavanje bazne linije bilo neodgovarajuće, postupak se ponavljao sve dok se nisu dobili čisti zapisi podataka.

Prema postupku bazne linije S-i su bili podeljeni na dve desetočlane grupe. Jedna grupa (Silva) je dobila vikend trening u trajanju od 14 sati za kurs Kontrole uma

Hosea Silve (Shah, 1971.). Mada je Silva "tehnika Kontrole uma" jedinstvena za sebe, ona koristi i duboko relaksiranje i postupke nalik na grupnu hipnozu. Neko vreme se, takođe, upotrebljava za ono što se najbolje može opisati kao vežba ESP. Na početku sledeće nedelje, doveli su S-e u laboratoriju i 20 minuta je sniman EEG. Snimci su rađeni i sa zatvorenim i sa otvorenim očima, dok su S-i uvežbali svoje Silva tehnike. Drugom prilikom, EEG je uzet od istih S-a uz audio biogeni fdbek i uz ista uputstva.

Druga grupa (CC) od 10 S. prošla je kroz klasičnu paradigmu uslovljavanja od 50 pokušaja po vežbi. Svaki pokušaj se sastojao od CS "klik"-a od pola sekunde, zatim interval između nadražaja od 10 sekundi (IIN), zatim UCS u trajanju od 10 sekundi stroboskopskog svetla podešenog na Alfa frekvenciju S-a zatvorenih očiju. Interval između pokušaja (proba) IIP nije bio isti. Eksperimentator bi počeo sa pokušajem kada bi S izgledao relaksiran. U ovoj grupi pokušaja nije korišćen biofdbek. Vežba od 50 pokušaja trajala je 20-30 minuta, a vežbe su se ponavljale sve dok S. ne postane osposobljen da reprodukuje Alfa frekvenciju, ili dok eksperimentator ne bude uveren da S. ne može u dovoljnoj meri da reprodukuje Alfu. Završna vežba od 50 pokušaja sa CC grupom izvodi se sa biogenim fdbekom. Svi podaci dobijeni klasičnim uslovljavanjem uzeti su u stanju otvorenih očiju.

OBRADA REZULTATA

Za potrebe analize, podaci EEG-a su razvrstani na periode, jedan predstavlja 10 uzastopnih sekundi snimljenih rezultata podataka. Za baznu liniju podataka, uziman je jedan period za svakog S. u stanju zatvorenih očiju i jedan period u stanju otvorenih očiju. Za Silva grupu, posle 14 sati obuke, jedan period je uzet u stanju zatvorenih očiju a jedan u stanju otvorenih očiju bez fdbeka. Isto je urađeno i uz fdbek. Za CC grupu uzet je rani pokušaj (treći pokušaj ako je bio jasno registrovan), a period je bio 10 sekundi IIN. Isti period je uzet i iz poslednjeg pokušaja pre biogenog fdbeka a završni period je uzet pošto je uključen fdbek.

Svaki pokušaj je bio A-D konvertovan i spektralno analiziran skupljajući snagu na različitim EEG frekvencijama (Volter, 1968). Ovde će biti reči samo o podacima dobijenim sa otvorenim očima.

REZULTATI

Grafikoni I i II sažimaju rezultate CC grupe i Silva grupe ponaosob. Efekat biogenog fdbeka se, takođe, može videti na svakom grafikonu. Tri aspekta ovog eksperimenta projektovana su na zajedničku osu; tako se za svaku grupu na grafikonu može posmatrati i praviti poređenje između rezultata bazne linije,

poboljšanja u reprodukovanju Alfa frekvencije kroz svaku fazu eksperimenta i uticaj biogenog fodbeka.

Kod grupe CC (Grafikon I), konačni porast Alfa reprodukcije usled CC postupka označen je vrhom u srednjoj liniji na frekvencijama 8-9 Hz. Podaci bazne linije koji su viđeni kao širok i prilično rasut spektar izgleda da nisu pokazali pretežno stvaranje Alfa ritma. Uvećanje u srednjem procentu snage raspodeljuje se između manjeg broja frekvencija. Dodatna promena se uočava pri uvođenju biogenog fodbeka, a to je praćeno daljim sužavanjem spektra - što znači da je uvođenje biogenog fodbeka donelo još jednu promenu frekvencija.

Slična zapažanja mogu se videti i na podacima Silva grupe (Grafikon II), ali poređenje grafikona ove dve grupe mora biti vrlo obazrivo izvedeno. Međutim, posmatranjem grafikona, može se uočiti da su Silva subjekti bili sposobni da reprodukuju Alfa ritam posle tretmana iako ne u obimu koju je iskazala grupa CC subjekata (Grafikon I). Ponovo se dogodila promena frekvencije naniže: izgleda da je u ovom slučaju veća nego u CC grupi. Ovaj zaključak ne mora biti sasvim tačan jer rezultati bazne linije Silva grupe uključuju uvećanu produkciju viših frekvencija kao što su one u opsegu od 10-12 Hz, za razliku od CC grupe. Zbog toga je teško doneti sud o stepenu relativne promene u ovim grupama. Međutim, važno je primetiti da su se promene frekvencija desile u istom smeru u obe grupe i da biogeni fodbek ima isti efekat u oba slučaja (Grafikon II).

DISKUSIJA

Podaci koji su ovde izneti, čini se, podržavaju Bremnerov model pažnje, naročito podskupove očekivanja i unutrašnjeg usredsređivanja. Prilično je zanimljivo uporediti podatke koji su zabeleženi u eksperimentu sa ljudima u ovoj studiji sa podacima o životinjama koji su upotrebljeni da definišu podskup očekivanja (Grafikon III). Ako se poredi Grafikoni I i III uočljiva je izvesna sličnost. Bazna linija i CS krivulje su široke i ravne dok su krivulje uslovljavanja zašiljene. Takođe, oba grafikona pokazuju promenu frekvencije. Autori shvataju da je promena frekvencije u suprotnom smeru što se pripisuje činjenici da su podaci o životinjama registrovani na hipokampalnim područjima mozga, dok su podaci registrovani kod ljudi uzeti sa occipitalnog dela moždane kore. Stoga, izgleda da je očekivanje, kako ga model shvata, u korelaciji sa oblikom spektra i promenom frekvencije. Drugi autori su izvestili o promenama frekvencija u ljudskom Alfa ritmu koje podržavaju podskup očekivanja (Knot i Henri, 1941, Vilijams 1940.) ili bar korelaciju Alfe i pažnje. (Žasper i Šagas, 1940.).

Autori su se sukobili oko podskupa unutrašnje fokusiranosti predstavljenog na Grafikonu II. Subjekti obučeni u Silva metodu Kontrole uma nisu upotrebljavali spoljne nadražaje za dobijanje rezultata izuzev onoga što bi se najbolje moglo nazvati mentalnim slikama. Jedna od vrednosti Bremnerovog modela u ovom

pogledu jeste da je definisanjem podskupa unutrašnje fokusiranosti postalo nepotrebno upotrebljavati izraze kao što su "svesnost" ili "mentalne slike". Unutrašnja fokusiranost zavisi od prethodnih uslova kao od uputstava datih subjektu i uočenih promena na EEG-u. Naravno, shvaćeno je da će biti potrebne dodatne kontrole da bi se ispitala pouzdanost i važnost podskupa unutrašnje fokusiranosti. Ovo je naročito tačno kad se ima u vidu Hartova kritika (1968.) da subjekti koji ostanu sami u mirnoj sobi s prigušenim osvetljenjem, za nekoliko minuta uvećavaju svoju Alfa produkciju. Sadašnja studija (Braun, 1970.) možda nije tako podložna ovoj kritici pošto koristi promene frekvencije i oblik spektra kao suprotnost onim studijama koje se oslanjaju na količinu ili amplitudu Alfe (Kamija, 1968.). Bez obzira na to, zanimljivo je razmišljati o dodatnoj promeni frekvencije posle uvođenja biogenog fidebeka. U slučaju CC grupe to je moglo da posluži da UCR i CR budu otvoreniji, menjajući klasičnu paradigmu uslovljavanja u situaciju instrumentalnog uslovljavanja sa CR visoke podsticajne vrednosti. Za Silva obučenu grupu, s druge strane, fidebek može da razjasni subjektima korelaciju unutrašnje fokusiranosti koja nije subjektivna.

UNUTRAŠNJA FOKUSIRANOST KAO PODSKUP PAŽNJE

*Frederik J. Bremner i F. Moric,
Triniti Univerzitet, San Antonio, Teksas.*

Ovu studiju je podržala Fondacija za istraživanje uma, Los Anđeles, Kalifornija, i autori izražavaju svoju zahvalnost gospodinu Hoseu Silvi za učešće u eksperimentu.

IZVOD

Ovaj izveštaj ima nameru da pruži još dokaza o unutrašnjem fokusiranju pažnje kod ljudi. Teoretski model koji je upotrebljen koristi promene u EEG stanju kao zavisne "promenljive" i verbalna uputstva eksperimentatora za početak stvaranja Alfa kao nezavisne promenljive, da bi se predvidelo unutrašnje fokusiranje pažnje.

U prethodnoj publikaciji (Bremner, 1972.) nagovešteno je da unutrašnje fokusiranje jeste podskup pažnje a ovaj podskup se mogao definisati izvesnim prethodnim uslovima i izvesnim karakterističnim promenama EEG-a. Promene EEG-a su stvaranje Alfa ritma izazvanog nadražajima korišćenim kao nezavisne promenljive. Prethodna studija je bila podložna kritici, pošto je Hart objavio (1968.) da će neki subjekti koji su ostali sami u mirnoj prostoriji s prigušenim osvetljenjem za nekoliko minuta povećati svoju Alfa produkciju. Međutim, zaključeno je da ako S. može da počne i da zaustavi stvaranje Alfa frekvencija u skladu sa datim znakom eksperimentatora, to može da pruži odgovor na pitanje lažne pojave Alfa frekvencija, kako je Hart objavio. Ako je ovo stvaranje Alfa ritma povezano sa subjektivim izjavama o sopstvenom stanju unutrašnje fokusiranosti to bi obezbedilo posredan dokaz za podržavanje podskupa unutrašnjeg fokusiranja.

METOD

Subjekti: Deset ljudi i žena prethodno obučenih da stvaraju Alfa ritam bili su subjekti. Neki od njih već su učestvovali u prethodnom eksperimentu (Bremner 1972.); u svakom slučaju svi S-i su izjavili da su imali znatnog iskustva u stvaranju Alfa i duboke uslovljene relaksacije kao i da su imali nekog iskustva sa psihičkim vežbama.

Aparat: Korišćen je Bekman "T" tip elektroencefalografa. Elektrode su bile od nerđajućeg čelika i pričvršćene potkožno na području vrha (vertex) i zadnjeg (occipital) dela glave. Podaci EEG-a su bili vizuelno praćeni i snimani na traci. Dodatno je priključen mikrofonski sa magnetofonom kako bi subjekti mogli da snime verbalne iskaze o svojim iskustvima. Logički programer (Digital Equipment Corporation) bio je pripremljen da označi binarni broj na zapisu. Lice subjekta i gornji deo torza bili su praćeni internom televizijskom kamerom. Svi podaci su zabeleženi na Ampex Sp 300 Analog osmotračnom magnetofonu.

Procedura: Svaki S. je ispunio protokolarni obrazac kojim su beležene informacije tipa: poslednja upotreba alkohola ili lekova, istorijat epileptičnih napada i prethodna iskustva sa hipnozom ili tehnikama duboke relaksacije. Pored toga, od svakog S. se tražilo da potpiše izjavu kojom daje pristanak za učestvovanje u eksperimentu i potvrđuje da mu je objašnjena priroda i svrha postupka. Svakom S. je rećeno da stvara Alfa ritam metodom na koji je već navikao. Formiranje bazne linije (podatka) traje oko 5 minuta i raćeno je sa subjektom zatvorenih oćiju. Oko deset minuta je utrošeno na ono što bi se najbolje moglo opisati kao ESP vežbe (Silva Metod; MekNajt 1972.) da bi S. uspostavio repernu taćku za stvaranje Alfe. Zatim je traćeno od S. da zatvorenih oćiju stvaraju Alfu na verbalnu komandu eksperimentatora. Kada je, na bazi dovoljno EEG podataka i po oceni eksperimentatora, S. zaista stvarao Alfu, posle približno 30 sekundi, S. je dobijao komandu da "zaustavi Alfu". Komanda za poćetak i završetak stvaranja Alfe data je dok eksperimentator ne bi osetio da je S. na odgovarajući naćin pokazao svoju sposobnost i da je zapis dovoljno čist. S. je tada dobijao uputstvo da "otvori oći" pa je procedura poćni-stani nastavljana. Niko od S. iz ove studije nije imao teškoće u stvaranju Alfe, mećutim, neki nisu mogli uvek da prekinu stvaranje Alfe na komandu, naroćito dok su im bile zatvorene oći. Ukupno vreme postupka bilo je približno 45 minuta.

REZULTATI

Rezultati ove studije prikazani su na grafikonima IV i V. Mada je studija prvobitno zamišljena tako da se podaci mogu podvrći spektralnoj analizi, kontrast između Alfe i ne-Alfe bio je tako dobro definisan da su eksperimentatori osetili da statistička analiza nije bila neophodna. Grafikon IV sadrić podatke za 45 subjekata sa zatvorenim oćima. "S" simbol na zapisu (Grafikon IV) oznaćava poćetnu "start" komandu dok "T" (terminate) oznaćava komandu "stani". Uoćljiva je razlika između testerasto-nazubljenog oblika Alfe i umanjene amplitude zapisa koja sledi komandu "stani". Grafikon V obuhvata podatke grupe od pet subjekata, tri S. sa zatvorenim oćima i dvoje S. - P8 i T9 sa otvorenim oćima (Grafikon V). Zanimljivo je da je S. T9, sa otvorenim oćima posle znaka za "start", imao pomak od nekoliko sekundi pre

nego što je počeo da stvara Alfa ritam. Ovo se dešavalo u svakom pokušaju sa ovim S. čije su oči bile otvorene. To je i S.5 pokazao u stanju zatvorenih očiju, što ga je i inače karakterisalo. Povremeno se to pokazalo i kod ostalih S.

Navedeni S. su izjavili da su bili u posebnom, prepoznatljivom stanju pažnje. Svi izuzev jednog S. bili su u stanju da predvide kada stvaraju Alfu, a kada ne. Drugim rečima S. je mogao da kaže "start" i "stop" i snimak bi izgledao isto kao Grafikoni IV i V.

DISKUSIJA

Navedeni rezultati pokazuju da, makar za ovu grupu S-a, stvaranje Alfa ritma nije lažno. Tako je ova grupa subjekata manje osetljiva na vrstu greške na koju je ukazao Hart (1968.).

Vreme pomaka kod nekih S. je vrlo zanimljivo, ali autori nemaju spreman odgovor na pitanje zašto priprema nekih S. traje toliko dugo. Ipak, postoji odnos između početka registrovanja Alfa ritma na EEG-u, jedinstvenog ličnog osećaja subjekta, i izjave subjekta da je bio u posebnom stanju pažnje koje mi nazivamo podskupom unutrašnjeg fokusiranja.

LITERATURA

Bremner, 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.

Jasper, H.D., and C. Shagass. "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 Psychorientology*. Laredo, Tx.: Institute of Psychorientology, 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 neurophysiological 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.