

SILVOVA METODA KONTROLY MYSLI

BRÁNA DO JEDNOHO
Z NEJPŘEV RATNĚJŠÍCH DOBRODRUŽSTVÍ
VAŠEHO ŽIVOTA

JOSÉ SILVA
PHILIP MIELE

JAK

- se cítit uvolnění a ve formě?
- zlepšit své schopnosti?
- se déle a lépe soustředit?
- najít způsob řešení složitých problémů?
- se zbavit zlovyků (např. kouření a přejídání)?
- se vyléčit z chronických potíží a nemocí?
- přistupovat k sobě i k jiným lidem pozitivně?

Představte si sami sebe, jak dosahujete cílů, které jste si vytýčili – a to SVÝM vlastním tempem a způsobem. Cítíte, že kráčíte kupředu, a berete to jako samozřejmost. Změny, jimiž procházíte, jsou pozitivní a dlouhotrvající.

Není to fantazie. Je to zlomek Vašich schopností, kterých jste využili pomocí Silvovy metody kontroly mysli. Tento potenciál v nás všech dríme odnepaměti. Z nám neznámého důvodu se však brána k vnitřní síle uzavřela a my se cítíme oddělení od zdrojů, které potřebujeme. Silvova metoda je jednou z cest, jak se naučit, aby se tato vnitřní brána otevřela a zůstala otevřena ...

SILVOVA
METODA
KONTROLY
MYSLI

JOSÉ SILVA
PHILIP MIELE

Věnování

Mé ženě, mé sestře Josefině, mému bratrovi Juanovi a všem mým synům a dcerám: José Silvovi Jr., Isabale Silva de Las Fuentesové, Ricardo Silvovi, Margaritě Silva Cantuové, Tony Silvovi, Aně Marii Silva Martinezové, Hildě Silva Gonzalezové, Lauře Silva Laresové, Delii Silvové a Dianě Silvové.

Městská knihovna
knih. 1 odd. 1

L 9566

ex.: 1



Poděkování

Autoři využili moudré a štědré pomoci tolika přátel, spolupracovníků a nezávislých kritiků, že jim snad nebudou schopni všem dostatečně poděkovat. Někteří z nich jsou: Marcelino Alcalá, Ruth Aleyová, Manuel Lujan Anton, dr. Stephen Applebaum, Robert Barnes, M. D., Joahanne Blodgettová, Larry Blyden, dr. Fred J. Bremmer, Maria Luisa Bruqueová, Vicki Carrová, dr. Philip Chancellor, dr. Jeffrey Chang, dr. Erwin Di Cyan, dr. George De Sau, Alfredo Duarte, Stanley Feller, M. D., Dort Fitz, Richard Floyd, Paul Fansella, Fermin de la Carza, Ray Glau, Pat Golbitz, Alexandro Gonzales, P. Albert Gorayeb, Ronald Gorayeb, Paul Grivas, S. Michele Guerinová, Blaz Gutierrez, Emilio Guzman, dr. J. Wilfred Hahn, Timothy Harvey, James Hearn, Richard Herro, Larry Hildore, Celeste Holmová, Joanne Howellová, Margeret Huddlestonová, Adele Huloová, Christ Jensen, Umberto Juarez, Carol Lawrenceová, Fred Levin, Kate Lombardiová, Dorothy Longoriová, Alice a Harry McKnihgtovi, Dick Mazza, Clancy D. McKenzie, M. D., dr. James Motiff, Jose Moubayed, Jim Needham, Wingate Paine, Marguerite Piazzová, Eduardo Moniz Resende, Rosa Argentina Rivasová, Jose Romero, Alberto Sanchez Vilchis, M. D., Gerald Seadey, Nelda Sheetsová, Alexis Smithová, Loretta Switová, Pat Teague, dr. Andre Weitzenhoffer, dr. N. E. West, Jim Williams, Lance S. Wright, M. D.

José Silva

Marjorii Mielové a Grace a Billovi Owenovým.

Philip Miele

Předmluva k českému vydání

Bude-li 20. století někdy v budoucnu označeno jako základ postmoderního věku (překonávajícího dnešní vědecko–technicistické období) příštích tisíciletí, bude prostý Mexičan José Silva postaven na pantheon velkých duchovních otců tohoto věku. Jeho cesta do hlubin lidské mysli (byť místy trochu anachronicky humorná) budí respekt upřímnou snahou jít za poznáním pravdy duše, a to zcela jednoduchou metodou – ponořením se do své hladiny. Nad branou delfské věštírny byl vytesán nápis: POZNEJ SÁM SEBE – A BUDEŠ ZNÁT SVĚTY A BOHY, který je dodnes základním motivem všech hledačů. Jak říká José Silva: „Pak jsem šel ještě dál a přemýšlel jsem o tom, jestli musíme pasívně čekat, až zazvoní telefon. Nemůžeme vytočit číslo sami a komunikovat s Vyšší Inteligencí z vlastní iniciativy?“ Pojd' me se tedy bez obav podělit o dary hladiny Alfa – hladiny snění, fantazie, poezie, dobra a láskyplné snahy zbavit svět mnohdy trpkých plodů hladiny Beta.

Pavel Nádvorník

Našim čtenářům se dostává do rukou druhé české vydání dnes již klasické knihy autorů Josého Silvy a Philipa Mieleho, a to v roce padesáti let trvání výzkumů Silvovy metody ovládní vlastní mysli (Silva Mind Control[®]) a osmdesátých narozenin jejího zakladatele, Josého Silvy, a kdy po dvou letech působení v České republice již na pět tisíc našich absolventů *Základního kursu Silvovy metody* se připojuje ke společenství, které v prosinci 1993 čítalo více než 12 miliónů absolventů ve 102 zemích světa.

Obsahem systému *Silvovy metody* je zvládnutí mechanismů relaxace těla i mysli za účelem zvládnutí stresu, a pro pravidelně a vytrvale cvičící, zdokonalení a skutečného rozvoje své vlastní osobnosti. Není tedy na místě spojovat termín „Mind Control“ s nesprávnými asociacemi vyplývajícími z evropského historického kontextu ovládnutí jedněch druhými. V americkém kontextu „Mind Control“ totiž vychází ze vžitého kultu „self-control“, tj. doslova sebeovládání, jako základu tamní společenské výchovy. Oproti tomu pro evropský význam „kontroly“ se na americkém kontinentu používá výrazů „manipulace“ a „vymývání mozků“.

Silvova metoda je elektrickou syntésou účinných technik stále rozvíjených a vědecky prověřovaných Ústavem pro Psychorientologii a dalšími výzkumnými pracovišti v mnohých částech světa. Na rozdíl od jiných meditativních praktik se pomocí *Silvovy metody* neuvěřitelně rychle otevíráme světu, neignorujeme problémy a nepovznášíme se nad ně, ale čelíme jim a řešíme je.

Kurs ovládnutí vlastní mysli podle Josého Silvy vede ke konání dobra, protože v meditační hladině Alfa nelze účinně konat zlo – buď se zastaví v našem těle a poškodí je, nebo se okamžitě dostaneme zpět do hladiny Beta. *Silvova metoda* nám umožňuje vědomě zapojovat rozsáhlejší, většinou lidí dosud nevyužívané oblasti mozku. Některé tyto funkce sporadicky zapojujeme spontánně – projevuje se to například intuicí, náh-

lým vnuknutím „spásného“ nápadu, pocitem telepatického přenosu nebo věšteckým snem.

Silvova metoda hluboce respektuje autonomii a soukromí jednotlivce – vědomosti získané v programu využijete svým vlastním způsobem, abyste mohli uskutečnit změny, jež pro vás mají osobní význam. Program zdůrazňuje pozitivní životní přístup, nesnaží se však změnit vaši filosofii nebo vaše náboženské přesvědčení. Zkušenost může být pro vás natolik vědecká nebo náboženská, nakolik si to sami přejete.

MUDr. Pavel Chýle, CSc.

Obsah

Předmluva k českému vydání	
Úvod	11
1. Zvláštní způsoby intenzivnějšího využití mysli	15
2. Seznamte se s Josém	20
3. Jak meditovat	26
4. Dynamická meditace	30
5. Zlepšování paměti	35
6. Rychlé učení	40
7. Tvůrčí spánek	43
8. Vaše slova mají moc	50
9. Síla představivosti	56
10. Jak používat mysl k péči o zdraví	62
11. Intimní cvičení pro milence	71
12. Můžete používat ESP	76
13. Založte svou vlastní skupinu	87
14. Jak pomáhat lidem kontrolou mysli	91
15. Několik úvah	97
16. Orientační přehled	102
17. Psychiatr pracuje s kontrolou mysli	103
18. Vašemu sebevědomí narostou křídla	116
19. Kontrola mysli ve světě obchodu	131
20. Kam dál?	138
<i>Dodatek 1</i>	
Kurs kontroly mysli a organizace, která za ním stojí	146
<i>Dodatek 2</i>	
Kontrola mysli a psychiatrický pacient	156
<i>Dodatek 3</i>	
Úvod	186
Projevy pozornosti na EEG	190

ÚVOD

Vydáváte se na jedno z nejpřevratnějších dobrodružství svého života. Každý výsledek, kterého dosáhnete, změní váš pohled na sebe sama i na svět, do něž jste se narodili. Nově nabyté schopnosti s sebou přinesou i odpovědnost za to, abyste jich užívali „pro dobro lidstva“ – to je jeden z obrátů používaných v souvislosti s *kontrolou mysli*. Ostatně zjistíte, že jich ani nemůžete použít jinak.

Projektant z jednoho města na západě Spojených států se zavřel za dveřmi své kanceláře a nechal svou utrápenou sekretářku samotnou. Ztratily se výkresy plánovaného nákupního střediska a projektant měl ten týden rozhodující jednání s městskou radou. Lidé už přišli o práci z malichernějších důvodů, ale jeho situace, v níž by si jiní šéfové vylévali vztek na sekretářce, zřejmě nevyvedla z míry.

Posadil se ke svému stolu. Zavřel oči a tiše a nehybně seděl. Někdo by si myslel, že se duševně připravuje na tu katastrofu.

Za deset minut otevřel oči a vyšel z místnosti. „Myslím, že jsem je našel,“ řekl klidně sekretářce. „Podíváme se na moje výdaje za minulý čtvrtek, kdy jsem byl v Hartfordu. Ve které restauraci jsem obědval?“

Zatelefonoval do té restaurace. Výkresy tam byly.

Ten projektant ovládal Silvovu metodu *kontroly mysli*, která v nás probudí většinou dosud nevyužité schopnosti. Jedna z věcí, které se naučil, bylo umění vybavit si vzpomínky uložené tam, kde je nevyvíčená mysl nedokáže najít.

Tyto nově probuzené schopnosti mnohokrát výborně posloužily více než půl miliónu mužů a žen, kteří absolvovali tento kurs. (Psáno v r. 1977, k říjnu 1993 to bylo již přes 9 miliónů; pozn. red.)

Co ten projektant vlastně dělal, když deset minut tiše seděl? Napoví nám vyprávění jiného absolventa kursu:

„Včera jsem na Bermudách zažil neuvěřitelnou věc. Dvě hodiny před odletem mého letadla do New Yorku jsem zjistil, že nemůžu najít letenku. Skoro hodinu jsme ve třech prohlédávali můj pokoj. Dívali jsme se pod koberce, za lednici, prostě všude. Dokonce jsem třikrát vybalil a zabalil kufr, ale letenku jsme nenašli. Nakonec jsem se rozhodl, že si najdu tichý koutek a vstoupím do hladiny. Letenku jsem ‘uviděl’ tak jasně, jako bych se na ni opravdu díval. Byla (podle mého vidění v hladině) na dně skříně, zastrčená mezi nějakými knihami, skoro úplně schovaná. Vrhл jsem se ke skříně a letenka tam byla, přesně jak jsem si to představoval!“

Tomu, kdo neovládá *kontrola myslí*, to může připadat neuvěřitelné neuvěřitelné, ale až se dostanete ke kapitolám, jejichž autorem je José Silva, zakladatel těchto kursů, zjistíte, že vaše mysl dokáže ještě víc. Nejúžasnější na tom je, jak snadno a rychle se to můžete naučit.

Pan Silva věnoval většinu života zkoumání věcí, které se naše mysl může naučit. Výsledkem je čtyřiceti– až osmačtyřicetihodinový kurs, v němž se kdokoliv z nás může naučit vybavit si něco, co zdánlivě zapomněl, potlačit bolest, urychlit hojení, zbavit se zlovyků nebo podnítit intuici tak, aby se tento šestý smysl stal tvůrčím prvkem jeho života a pomohl mu řešit problémy. Navíc získá vnitřní mír, tichý optimismus pramenící z přímého důkazu, že váš život spočívá ve vašich vlastních rukou více, než jste si dříve mysleli.

Nyní se poprvé můžete naučit pomocí tištěného slova hodně z toho, co se vyučuje v kursu.

Pan Silva si volně vypůjčuje z východních i západních nauk, ale výsledek je zcela praktický. Vše, co učí, vám má pomoci žít šťastněji, plněji, teď a tady.

Až budete v kapitolách od pana Silvy postupovat od jednoho cvičení ke druhému a od úspěchu k úspěchu, vaše sebevědomí zesílí natolik, že dokážete věci, které se vám zatím zdají nemožné. Existují však vědecké důkazy, že vaše mysl je schopna dělat zázraky. Navíc jsou zde kladné zkušenosti těch více než půl (9) miliónů lidí, jejichž životy změnila *kontrola mysli*.

Představte si, že cvičením mysli si můžete zlepšit zrak. „Když jsem navštěvoval svůj první kurs *kontroly mysli*, všiml jsem si, že se mi zesílil zrak. Brýle jsem nosil deset let, celé dětství až do maturity, pak jsem začal znovu v osmatřiceti. Vždycky jsem prý měl levé oko třikrát slabší než pravé.“

„Mé první brýle, které jsem nosil od roku 1945 jsem nosil stále silnější bifokální brýle. Po absolvování kursu jsem zjistil, že můj zrak je rozhodně silnější. Protože se zlepšoval tak rychle, čekal jsem co nejdéle, než jsem se nechal vyšetřit. Vrátil jsem se dokonce k dvacet let starým brýlím na čtení.“

„Když mi místní optik přezkoušel oči, souhlasil se mnou, že ty staré brýle budou vyhovovat, než mi udělá nové čočky.“

Teď se vám to může zdát neuvěřitelné, ale až si přečtete desátou kapitolu, uvidíte, jak absolventi ovládají pomocí mysli své tělo, a urychlují tak přirozené hojení. Technika je naprosto jednoduchá – důkazem je dopis ženy, které se za čtyři měsíce podařilo zhubnout o 12 kilogramů:

Nejdříve jsem si představila černý rám a spatřila stůl naložený zmrzlinou, koláči atd. – všim, po čem se tloustne. Stůj jsem škrtna velkým červeným X a uviděla jsem se v zrcadle, ve kterém jsem vypadala velmi široká (jako zrcadla na pouti). Potom jsem si představila scénu zalitou zlatým světlem: stůl s jídlem bohatým na proteiny – s tuňákem, vejci, libovým masem... Tu scénu jsem si zatrhla velkou zlatou značkou a vi-

děla jsem se v zrcadle velmi štíhlá. V duchu jsem si řekla, že toužím jen po tom jídle s proteiny. Také jsem slyšela všechny své přátele říkat, jak skvěle vypadám, a viděla jsem, že se to děje v určitý den (to bylo nejdůležitější, protože tak jsem si stanovila cíl). A dokázala jsem to! Držela jsem předtím diety často a vím, že tohle je jediná metoda, která funguje.

To je *kontrola mysli* – vstoupení do meditativní hladiny, kde cvičíte svou mysl pomocí jejího vlastního jazyka obrazů podložených slovy. Člověk, který stále cvičí, může dosahovat stále překvapivějších výsledků.

Jak vidíte, tato kniha není obyčejná. V nenáročných krocích vás naučí nejprve meditaci, pak mnoha způsobům použití meditace až do posledního kroku, po kterém můžete běžně dělat to, co většina lidí považuje za nemožné.

Je to kniha v knize. Vnější kniha (kapitoly 1, 2 a 17–20), jejímž autorem je Philip Miele, popisuje takřka explozivní šíření metody *kontroly mysli* a výhody, které z ní má mnoho tisíc absolventů. Ve vnitřních kapitolách se s vámi pan Silva podělí o techniky, které se vyučují v kursech. Protože výuka probíhá ve skupinách pod vedením zkušených lektorů, její výsledky jsou rychlejší a výraznější než ty, kterých dosáhnete, když budete pracovat sami. Budete-li však pečlivě plnit pokyny pana Silvy a cvičit, výsledky s největší pravděpodobností změní váš život k lepšímu, ne tak rychle, ale stejně jistě.

Knihu si nejdříve přečtete od začátku do konce. Při prvním čtení nedělejte žádná cvičení. Pak si znovu přečtete kapitoly 3–14, abyste si utvořili jasnější obraz o cestě, na kterou jste se vydali. Pak si znovu pročtete třetí kapitolu a několik týdnů provádějte *pouze* cvičení, která jsou v ní uvedena. Až se budete cítit připraveni, pokračujte čtvrtou a dalšími kapitolami.

Když se dostanete ke kapitole 14, budete už zběhlí v mnoha věcech, které ovládají naši absolventi. Svě zkušenosti můžete obohatit ve skupině přátel, kteří budou dělat stejná cvičení. V kapitole 13 se dočtete, jak takovou skupinu založit.

KAPITOLA 1

Zvláštní způsoby intenzívnějšího využití mysli

Představte si, že vstupujete do přírného spojení se všepronikající Vyšší inteligencí a ve chvíli božské radosti zjišťujete, že stojíte na vaší straně. Představte si, že jste toto spojení navázali tak jednoduše, že pro zbytek svého života si už nikdy nebudete připadat bezmocní a odtržení od něčeho, o čem jste nejasně věděli, ale co dosud bylo mimo váš dosah – moudrá rada, záblesk poznání ve chvíli, kdy je potřebujete, pocit blízkosti čehosi milujícího a mocného. Jaké by to bylo?

Byl by to vrcholný zážitek nepříliš vzdálený – a možná vůbec ne vzdálený – náboženské extázi.

Stejně tak se člověk cítí po čtyřech dnech cvičení kontroly mysli. Takový pocit zná přes půl milionu lidí: zažili to. Jak si zvykají na metody vyvolávající tento pocit, stávají se z nich klidní, sebevědomí lidé, kteří využívají nové schopnosti a energii, kteří žijí bohatším, zdravějším životem a mají méně problémů.

José Silva vám brzy vysvětlí některé z těchto metod tak, abyste je mohli začít používat sami. Nejdříve se podívejme, jak probíhá první lekce kontroly mysli.

Začíná se asi osmdesátiminutovou přednáškou. Přednášející vysvětlí podstatu *kontroly mysli* a vypráví o dvou desetiletích výzkumu, který vedl k jejímu vzniku. Pak stručně popíše,

jak mohou studenti použít své poznatky k péči o své zdraví, k řešení každodenních problémů, k usnadnění studia a k prohloubení svého duchovního podvědomí. Následuje dvacetiminutová přestávka.

Nad kávou se studenti seznámí. Pocházejí z nejrůznějších prostředí. Lékaři, sekretářky, učitelé, taxikáři, ženy v domácnosti, studenti, psychiatři, duchovní, důchodci – to je typická směs.

Po přestávce následuje další sezení, kdy přednášející odpovídá na otázky účastníků, a pak se začne poprvé cvičit vstupování do meditativní hladiny vědomí. Lektor vysvětlí, že je to stav hlubokého uvolnění, hlubšího než samotný spánek, ale doprovázeného jinou formou činnosti mozku. Je to vlastně pozměněná forma vědomí, používaná v podstatě v každé meditativní disciplíně a při intenzivní modlitbě.

Nepoužívají se žádné drogy ani biologická zpětná vazba. lektoři nazývají přechod do tohoto stavu „vstoupení do hladiny“ nebo někdy „vstoupení do Alfy“. V půlhodinovém cvičení tam studenty dovedou šetrně, pomocí srozumitelných pokynů. Vlastně v průběhu celého kursu se používají výhradně srozumitelné pokyny: žádný vědecký žargon ani slova z dalekého východu.

Někteří účastníci už možná meditaci ovládali – někteří se učili meditační techniky několik týdnů, jiným to zabralo měsíce odhodlaného snažení. Žasnou nad tím jednoduchým cvičením, které trvá jen třicet minut.

Jedna z prvních vět, které studenti uslyší, je: „Učíte se zvláštním způsobem intenzivnějšího využívání mysli.“

Tuto jednoduchou větu si vštípíte hned na začátku. Její dopad je ohromující. Každý bez výjimky má mysl, která se může snadno naučit používat schopností, o jejichž existenci začátečníci otevřeně pochybují. Uvěří teprve, až když sami skutečně zažijí jejich působení.

Dále říkáme: „V duchu se promítněte na místo, které je podle vás ideální pro relaxaci.“ Příjemné, uklidňující, pozoruhodně sugestivní cvičení, které posílí představivost a prohloubí relaxaci.

Pár slov k meditaci: běžně to znamená promýšlení něčeho. Když na chvíli odložíte tuto knihu a budete přemýšlet, co si dáte zítra k večeři, meditujete.

V různých meditativních disciplínách má však toto slovo specifičtější význam, označuje zvláštní stav mysli. V některých technikách je cílem sama o sobě. Vaše mysl se očistí od všech myšlenek. Dosáhnete tak příjemného klidu, který je velmi důležitý pro úlevu při nemocích způsobených nervovým napětím a pro jejich prevenci, jak bylo mnohokrát prokázáno.

To je ale pasívní meditace. *Kontrola mysli* jde mnohem dále. Naučí žáka používat této hladiny k řešení problémů, od malých a neodbytných až po velké a tíživé. To je dynamická meditace; její síla je opravdu úžasná.

V dnešní době se stále častěji používá termín „hladina Alfa“. Je to jeden ze vzorců mozkových vln, jakési elektrické energie produkované mozkiem, která se měří elektroencefalografem (EEG). Rytmus této energie se měří v cyklech za sekundu (CPS). Hodnota od 14 CPS výše se obvykle nazývá Beta vlny; od 7 do 14 CPS Alfa; od 4 CPS Theta, pod 4 CPS Delta.

V naprosto bdělém stavu, kdy se pohybujete a pracujete v normálním světě, jste v hladině Beta, „ve vnějším vědomí“, abychom užili naši terminologii. Když sníte nebo usínáte, ale ještě úplně nespíte, nebo když se budíte, ale ještě nejste úplně vzhůru, jste v hladině Alfa. Tomu říkáme „vnitřní vědomí“. Ve spánku jste v hladinách Alfa, Theta nebo Delta, nejen Alfa, jak se mnozí domnívají. Když se naučíte ovládat svou mysl, můžete vstoupit do hladiny Alfa kdykoli a přitom být úplně bdělí.

Asi vás zajímá, jaký pocit lidé mají v různých hladinách.



Beta neboli stav úplné bdělosti nevyvolává žádný zvláštní pocit. Můžete se cítit sebejistí či vyděšení, zaměstnaní nebo nečinní, zaujatí nebo znudění – možnosti jsou nekonečné.

V hlubších hladinách jsou možnosti většiny lidí ohraničené – život je naučil fungovat v Betě, ne Alfě nebo Thetě. V hlubších hladinách se omezují na snění, okraje spánku nebo na samotný spánek. Ale po ovládnutí mysli přibude nekonečné množství výhodných možností. Jak napsal Harry McKnight, zástupce ředitele společnosti SILVA MIND CONTROL (*Silvova kontrola mysli*): „Dimenze Alfa má vjemové schopnosti stejné jako Beta.“ V hladině Alfa však můžeme dělat jiné věci než v Betě.

To je klíč ke *kontrole mysli*. Jakmile se seznámíte s těmito vjemovými schopnostmi a naučíte se je využívat, budete používat svou mysl intenzivněji zvláštními způsoby. Ve spojení s Vyšší Inteligencí dokážete, co budete chtít.

Většina lidí vyhledává tuto metodu, aby se naučili relaxovat, zbavili se nespavosti, bolesti hlavy nebo aby se naučili dělat věci, ke kterým je třeba hodně pevné vůle – přestali kouřit, zhubli, zlepšili si paměť, snáze studovali. naučí se však mnohem, mnohem více.

Zjistí, že pět smyslů – hmat, chuť, čich, sluch a zrak – je jenom částí smyslů, se kterými se rodíme. Máme ještě jiné schopnosti nebo smysly, kdysi známé jen několika nadaným lidem a mystikům, kteří si je pěstovali po celý život strávený v izolaci od běžného světa. Posláním *kontroly mysli* je naučit nás tyto schopnosti probouzet.

Redaktorka časopisu *Mademoiselle* Nadine Bertinová v březnovém čísle z roku 1972 popsala, co takové probuzení může znamenat:

„Kultura chemických léčiv má své pilulky, prášky a injekce, které mají rozšířit mysl. *Kontrola mysli* však vaši mysl skutečně rozšíří. Učí vás, JAK ji rozšířit. Ten název je opravdu

výstižný, protože na rozdíl od drog a hypnózy, jste to vy, kdo vše *kontroluje*. Rozšiřování mysli, sebepoznání a pomoc jiným jsou v tomto případě omezeny jen vašimi vlastními hranicemi. Možné je COKOLIV. Slyšíte, že to dokázali jiní. A najednou vidíte, že to dokážete i vy.“

KAPITOLA 2

Seznamte se s Josém

José Silva se narodil 11. srpna 1914 v Laredu ve státě Texas. Otec mu zemřel, když mu byly čtyři roky. Matka se brzy znovu vdala a José se s mladším bratrem a starší sestrou přestěhovali k babičce. O dva roky později už byl živitelem rodiny – prodával noviny, čistil boty... Po večerech přihlížel, jak sestra a bratr dělají úkoly, a sourozenci ho naučili číst a psát. Do školy začal chodit později – až když tam sám učil.

Josého vzestup z bídy začal jednoho dne, kdy čekal, až na něj přijde řada u holiče. Hledal něco ke čtení a do ruky mu padla lekce korespondenčního kursu pro opraváře rádií. Chtěl si ji půjčit, ale holič ji byl ochoten pouze pronajmout, a to pod podmínkou, že José vyplní zkušební test na zadní straně jeho jménem. Každý týden José zaplatil dolar, přečetl si lekci a vyplnil test.

Brzy visel v holičství diplom a na druhém konci města začal José, tehdy patnáctiletý, opravovat rádia. Léta ubíhala a jeho opravna se stala jednou z největších v okolí. José mohl zaplatit svůj sňatek a sourozencům s jejich půl miliónů dolarů na dvacet let výzkumu, jehož výsledkem je *kontrola mysli*.

K tomuto výzkumu dal bezděčně podnět muž, který získal svůj diplom poctivěji než kdysi holič. Byl to psychiatr, jehož úkolem bylo klást otázky mužům odváděným za druhé světové války ke spojařům.

„Pomočujete se v noci?“ José byl ohromen.

„Máte rád ženy?“ José, otec tehdy tří, dnes deseti dětí, byl konsternován.

Říkal si, že tenhle člověk určitě ví o lidském nitru víc než ten holič o rádiích. Proč tak hloupé otázky?

Ta chvíle zmatku zahájila odysseu vědeckého výzkumu, díky kterému se José Silva stal – bez diplomů a vysvědčení – jedním z nejtvůřivějších vědců své doby. Freud, Jung a Adler se stali jeho prvními učiteli.

Hloupé otázky nabyly hlubšího smyslu a José se brzy mohl ptát sám: je možné pomocí hypnózy zlepšit schopnost učit se – tedy vlastně zväšit IQ? Tehdy se IQ považovalo za něco, s čím se člověk narodí, ale José si tím nebyl jistý.

Ta otázka musela počkat, zatímco studoval složitější elektroniku, aby se mohl stát instruktorem spojovacích jednotek. Z armády ho propustili se dvěma sty dolary v kapse, jeho úspory byly tytam a José musel znovu pomalu budovat svou firmu. Zároveň učil na poloviční úvazek na laredské střední škole, kde dohlížel na tři další učitele a zařizoval školní elektronickou laboratoř.

Za pět let se objevila televize, opravena začala vzkvétat a José nechal učitelství. Jeho firma byla znovu největší ve městě. Jeho pracovní den končil v devět hodin večer. Povečeřel, pomohl uložit děti do postele, a když dům ztichl, asi tři hodiny studoval. Stále hlouběji se věnoval hypnóze.

Jeho dosavadní poznatky o hypnóze, spolu se znalostí elektroniky a s několika špatnými známkami na vysvědčeních jeho dětí, ho přivedly zpátky k otázce, kterou si kladl už dříve – je možné zvýšit IQ pomocí nějakého duševního cvičení?

José už věděl, že mozek generuje elektřinu – četl o pokusech, které na začátku tohoto století odhalily Alfa rytmy. Ze svých zkušeností s elektronikou poznal, že ideální okruh je ten který má nejmenší odpor nebo impedanci, protože nejlépe zu-

žítkuje elektrickou energii. Pracoval by účinněji také mozek, kdyby se jeho impedance snížila? A je *možné* ji snížit?

José začal používat hypnózu k uklidnění svých dětí a zjistil to, co mnoha lidem připadalo paradoxní: mozek podává vyšší výkony, když je méně aktivní. Při nižších frekvencích přijímá a ukládá více informací. Základním problémem bylo udržet mozek v bdělém stavu za frekvencí, které jsou spojovány spíše se sněním a spánkem než s praktickou činností.

Hypnóza zaručovala receptivitu, kterou José hledal, ale ne nezávislé myšlení, které by umožnilo promyšlení a pochopení věcí. Nestačí naplnit si hlavu naučenými fakty – člověk jim musí také rozumět.

José brzy opustil studium hypnózy a začal experimentovat se cvičeními, která měla uklidnit mozek a zároveň jej udržet v nezávislé činnosti snáze než hypnóza. Předpokládal, že to povede k zlepšení paměti i chápání a tedy k vyšším hodnotám IQ.

Při cvičeních, z nichž se vyvinul *kontrola mysli*, se do hlubších hladin vstupovalo pomocí uvolnění, soustředění a živé představivosti. Když José dosáhl těchto hladin, ukázalo se, že jsou při učení efektivnější než Beta. Na důkaz toho se prospěch jeho dětí během tří let, kdy propracovával své techniky, výrazně zlepšil.

José teď měl na kontě první – a velmi významný – úspěch, který byl potvrzen dalším výzkumem, především použitím biologické zpětné vazby. Jako první dokázal, že se můžeme naučit zůstat v bdělém stavu při frekvencích Alfa a Theta.

Další objev, stejně úžasný, měl brzy následovat.

Jednoho večera Josého dcera „vstoupila do hladiny“ (abychom použili současnou terminologii *kontroly mysli*) a José se vyptával na její studia. Zatímco odpovídala na jednu otázku, promýšlel si další. To byl obvyklý postup a sezení se až dosud nijak nelišilo od stovek předchozích. Na jednou se postup nená-

padně změnil. Dcera odpověděla na otázku, kterou otec ještě nevyslovil. Potom na další. A další. Četla jeho myšlenky!

To bylo v roce 1953, kdy se mimosmyslové vnímání (extra-sensory perception, ESP) pomalu stávalo uznávaným objektem vědeckého zkoumání, a to především díky publikacím dr. J. B. Rhineho z Duke University. José dr. Rhineovi napsal, že naučil svou dceru používat ESP. Odpověď ho zklamala: dr. Rhine naznačil, že děvče může mít mediální schopnost, a protože nebyla testována předtím, než se to naučila, nelze nic určitého říci.

Josého sousedé si mezitím všimli, že prospěch jeho dětí se pozoruhodně zlepšil. Na jeho sondy do neznáma, do neznáma možná chráněného silami, s nimiž není radno si zahrávat, zpočátku pohlíželi s nedůvěrou. Avšak jeho úspěchy při práci s vlastními dětmi nebylo možné přehlížet. Neučil by José také jejich děti?

Právě to José potřeboval. Dokáže-li s jinými dětmi to, co dokázal s jedním, byl by to opakovatelný pokus, který je základem vědecké metody.

Během několika dalších let učil 39 dětí z Lareda s ještě lepšími výsledky, protože jeho technika se u každého dítěte zdokonalila. To byl další úspěch: jako vůbec první vyvinul metodu, jejíž pomocí se kdokoliv může naučit používat ESP, a dokázal to devětatřiceti opakovatelnými pokusy. Nyní bylo třeba metodu propracovat.

Za další tři roky José vytvořil dnes standardní kurs. Trvá jen 40 až 48 hodin a účinkuje u dospělých i u dětí. zatím byl ověřen asi 500 000 „pokusy“, a takový počet nemůže žádný nezaujatý vědec ignorovat.

Pro tak okrajovou oblast výzkumu neexistovalo žádné univerzitní nebo státní stipendium, žádná nadace. José svůj výzkum financoval ze zisků své elektronické firmy. Dnes je SILVA MIND CONTROL prosperující rodinnou firmou, je-

jíž zisk se používá především na další výzkum a rychlý rozvoj. Její lektoři nebo centra působí ve všech padesáti státech USA a ve třiceti čtyřech dalších zemích.

Přes všechny ty úspěchy se z Josého nestala slavná osobnost, guru nebo duchovní vůdce. Je to obyčejný člověk s laskavou, usměvavou tváří a prostým vystupováním, který mluví s měkkým, dnes takřka zapomenutým akcentem Mexičanů.

Když se Josého zeptáte, co pro něj znamená úspěch, uslyšíte místo odpovědi záplavu příběhů o úspěších. Několik příkladů:

Bostonský list *Herald American* otiskl dopis ženy, která žádala o pomoc pro svého muže sužovaného migrénou. Další den se objevil dopis jiného člověka se stejnými potížemi.

Dopisy si přečetla jedna lékařka a odepsala, že celý život trpěla migrénou. Naučila se *kontrole mysli* a od té doby žádnou migrénu neměla. „A věřili byste tomu, na další úvodní přednášce bylo plno. Úplně plno.“

Jiný lékař, významný psychiatr, radí všem svým pacientům, aby se naučili *kontrole mysli*, protože tak dojdou k poznání, k němuž by se jinak dopracovali až po dvouleté terapii.

Někteří absolventi založili družstvo, kde využívají získaných znalostí k vymýšlení nových výrobků a jejich uvádění na trh. Ve třetím roce své existence jejich firma představila osmnáct výrobků.

Jeden reklamní pracovník potřeboval asi dva měsíce na sestavení kampaně pro nábor nových klientů – to je v jeho oboru průměr. Když se naučil ovládat sovu mysl, dostane základní nápad ve dvaceti minutách a zbytek práce udělá za dva týdny.

Čtrnáct hráčů chicagského týmu White Sox se naučilo kontrolu mysli. Průměrný výkon se zlepšil všem, některým velmi výrazně.

Manžel navrhl své obézní ženě, aby zkusila hubnout pomocí *kontroly mysli*, protože všechny její diety zklamaly. Sou-

hlasila pod podmínkou, že on tam bude chodit také. Za šest týdnů zhubla o deset kilogramů; její manžel přestal kouřit.

Technice *kontroly mysli* učí studenty i jeden profesor na fakultě farmacie. „Jejich známky ze všech předmětů se zlepšují, nemusí tolik studovat a jsou uvolněnější... Všichni už také vědí, jak užívat svou představivost. Já jen vedu studenty k tomu, aby ji užívali častěji. Ukazuji jim, že představivost je cenná a že v ní je jistá realita, kterou mohou využít.“

I když se José rád usmívá, když slyší „José, ty jsi změnil můj život!“ vždy poněkud zvažní a řekne: „Ne, to jsem neudělal já. Ty jsi to udělal, tvoje vlastní mysl.“

V příštích kapitolách se dozvíte, jak svůj život můžete změnit i vy.

KAPITOLA 3

Jak meditovat

(Upozornění: V této a následujících kapitolách až po kapitolu 16 vás bude José Silva učit základní prvky svého kursu. Abyste z nich měli opravdu užitek, dodržujte při čtení pravidla popsaná v Úvodu.)

Pomohu vám naučit se meditovat. Až to budete umět, ocitnete se v hladině mysli, ve které budete moci uvolnit svou představivost tak, aby mohla řešit problémy. Ale zatím nám jde jen o meditaci: řešení problémů přijde později.

Protože se budete učit bez zkušeného průvodce, zvolil jsem jiný, pomalejší postup než v kursech. Nebude vám to dělat potíže.

Naučíte-li se pouze meditovat, svých problémů se nezbavíte.

Čím více budete meditovat, tím hlouběji půjdete do sebe a tím blíže budete k takovému vnitřnímu míru, který nic nedokáže narušit.

Prospěje to také vašemu tělu. Nejdříve zjistíte, že starosti a pocit viny při meditaci zmizí. Jedna z krás meditace v hladině Alfa spočívá v tom, že své pocity viny a hněvu si tam s sebou prostě *nemůže* přinést. Jakmile vás začnou rušit, z meditativní roviny vystoupíte. Časem začnou mizet na delší dobu a jednoho dne se ztratí úplně: duševní aktivita, která způsobuje nemoci těla, bude neutralizována. Tělo je určeno k to-

mu, aby bylo zdravé; má v sobě zabudovány své vlastní mechanismy. Mysl, která se neumí ovládat, však tyto mechanismy blokuje. Meditace je prvním krokem *kontroly mysli* – sama o sobě udělá hodně pro uvolnění uzdravovacích schopností těla a navrátí mu energii dříve vyplýtvanou na duševní vypětí. (O takových případech se dočtete v dalších kapitolách.)

Do meditativní hladiny neboli hladiny Alfa se dostanete takto:

Ráno po probuzení si zajděte v případě potřeby na toaletu a pak se vraťte do postele. Pro případ, že byste během cvičení usnuli, si nastavte budík, aby zazvonil za 15 minut. Zavřete oči a za zavřenými víčky se podívejte nahoru v úhlu 20°. Z důvodů, které zatím neznáme, jediné tato pozice očí podnítlí mozek k tvorbě vln Alfa.

Studenti v kursech reagují na tuto první zkušenost různě: „To byla krása!“ nebo „Vůbec nic jsem necítil.“ Záleží spíše na tom, nakolik byli s touto hladinou mysli předem obeznámeni, než co se s nimi opravdu dělo. Hladinu Alfa zná víceméně každý, protože když se ráno vzbudíte, jste v ní téměř každé ráno po probuzení. Abyste se dostali z Theta, hladiny spánku, do Beta, hladiny bdění, musíte projít hladinou Alfa a často se tam při vstávání zdržíte.

Když vám připadá, že se při prvním cvičení nic nedělo, znamená to prostě, že jste byli v hladině Alfa nevědomky už mnohokrát předtím. Uvolněte se, nepřemýšlejte o tom a pokračujte ve cvičení.

Přestože při dostatečném soustředění vstoupíte do hladiny Alfa hned na první pokus, budete muset cvičit ještě sedm týdnů, než se dostanete do *hlubších* úrovní hladiny Alfa a potom do Thety. Deset dní každé ráno opakujte medotu „od sta do jedné“. Pak počítejte jen od padesáti do jedné, od pětadvaceti do jedné, pak od deseti do jedné a nakonec od pěti do jedné, vždy po deseti dnech.

Od prvního úspěšného vstupu do hladiny Alfa používejte vždy jen jednu metodu, jak z ní zase vystoupit. Budete mít větší záruku, že z ní nevystoupíte samovolně.

V našich kursech si v duchu říkáme: „*Budu počítat od jedné do pěti, pomalu vystoupím a budu se cítit lépe než dřív. Jedna – dvě – připravit se na otevření očí – tři – otevřít oči – čtyři – pět – otevřené oči – cítím se bdělý, cítím se lépe než dřív.*“

Tak si zavedete dva rutinní postupy, jeden pro vstoupení do hladiny, druhý pro vystoupení. Pokud je změníte, budete se muset učit novou verzi – to je zbytečná práce.

Když se naučíte ráno vstupovat do hladiny pomocí metody „od pěti do jedné“, jste připraveni vstoupit tam v kteroukoli denní dobu. Potřebujete k tomu jen deset až patnáct minut. Protože budete vstupovat spíše z Beta než z mělčích úrovní Alfa, musíte ještě cvičit.

Posaďte se na pohodlnou židli nebo na postel tak, abyste měli chodidla na podlaze. Ruce položte volně do klína. Můžete také sedět se zkříženými nohama, v lotosové pozici. Držte hlavu vzpřímeně. Nyní se soustředte nejprve na jednu část svého těla, pak na další a vědomě je uvolňujte. Začněte levým chodidlem, pokračujte levou nohou, pravým chodidlem a tak dále, až se dostanete ke krku, obličejí, očím a kůži na hlavě. Napoprvé budete překvapeni, jak bylo vaše tělo napjaté.

Potom si vyberte bod asi 45° nad úrovní očí nebo na protější zdi. Dívejte se na ten bod, dokud vám mírně neztěžknou víčka. Nechte je klesnout a začněte počítat od padesáti do jedné. To dělejte deset dní, pak deset dní počítejte od deseti do jedné, a nakonec od pěti do jedné. Protože už nebudete muset cvičit jen ráno, zvykněte si meditovat dvakrát nebo třikrát denně, vždy asi tak patnáct minut. Když se dostanete do hladiny, co potom? Na co budete myslet? Od první chvíle, kdy vstoupíte do meditativní hladiny si procvičujte představivost. To je základ *kontroly mysli*. Čím lepší představivost budete mít, tím pro vás bude *kontroly mysli* užitečnější. Jako první krok si vy-

tvořte jakousi imaginární obrazovku. Měla by vypadat jako velké filmové plátno, ale neměla by zcela vyplnit vaše vnitřní vidění. Nepředstavujte si ji za víčky, ale asi necelé dva metry před vámi. Později ji budete užívat i k jiným účelům.

Když si vytvoříte obrazovku, představte si na ní cokoli, na co se chcete soustředit, nejlépe něco známého a jednoduchého, třeba pomeranč nebo jablko. Při každém vstoupení do hladiny zůstaňte jen u jednoho obrazu; příště jej můžete změnit. Soustředte se na to, aby byl stále reálnější – trojrozměrný, barevný, se všemi detaily. Na nic jiného nemyslete.

Říká se, že mozek je jako opilá opice – bezhlavě skáče od jedné věci ke druhé. Přes to, jak přesnou práci pro nás někdy vykonává, máme překvapivě málo možností jej ovládat. Jindy však pracuje za našimi zády, zrádně nám přivodí bolení hlavy, pak vyrážku a ke všemu i žaludeční vředy. Mozek je příliš silný na to, abychom jej mohli nechat bez dozoru. Když se naučíme jej ovládat, udělá pro nás fantastické věci, jak brzy uvidíte.

Zatím se trpělivě věnujte tomuto jednoduchému cvičení. Naučte mozek vstupovat do hladiny Alfa a věnujte se pouze vytvoření jediného stále živějšího obrazu. Budou-li se vám do toho ze začátku plést myšlenky, nezlobte se. Pomalu je odsuňte a vraťte se ke svému objektu. Rozčílení nebo napětí způsobí, že okamžitě vystoupíte z Alfy.

Toto je tedy meditace, jak se provozuje po celém světě. Budete-li se v ní cvičit, zažijete stav, který William Wordsworth nazval „šťastným pokojem mysli“, a dokonce něco víc – hluboký a trvalý vnitřní mír, onen vzrušující pocit, který přijde při vstupu do hlubších hladin mysli. Postupem času vám to bude připadat stále samozřejmější a vzrušení pomine. Mnozí pak přestanou cvičit. Zapomínají, že se nevydali na samoučelný výlet, ale učinili první krok nejdůležitější cesty, jakou kdy nastoupili.

KAPITOLA 4

Dynamická meditace

Pasívní meditace, o které jste právě četli (a kterou, jak doufám, zažijete), lze dosáhnout i jinými způsoby. Místo na obraz se můžete soustředit na zvuk, pronášený nahlas nebo v duchu – například Óm, AMEN a podobně. Můžete se soustředit na bod energie na těle nebo na bubnování a tanec, nebo můžete poslouchat zvučný gregoriánský chorál a přihlížet známému náboženskému rituálu. Všechny tyto metody a některé jejich kombinace vás zavedou do klidné meditativní hladiny mysli.

Já dávám přednost počítání pozpátku, protože na něj je třeba se soustředit a soustředění je klíč k úspěchu. Až pomocí této metody vstoupíte do hladiny Alfa několikrát za sebou, vaše mysl si ji spojí s úspěchem a proces bude automatictější.

Každý úspěšný pokud se pro nás stává „záchytným bodem“ – k této zkušenosti se vědomě nebo nevědomky vracíme, opakujeme ji a navazujeme na ni.

Když se dostanete do meditativní hladiny, nestačí tam zůstat a čekat, až se něco stane. *Je to krásné, uklidňující a zdraví prospěšné, ale to je jen velmi málo ve srovnání s možnostmi, kterých můžete využít.* Od pasívní meditace postupujte dále, cvičte svou mysl v organizované dynamické činnosti (pro kterou je podle mého názoru určena) a výsledky vás překvapí.

Říkám to teď, protože nyní opustíme pasívní meditaci a naučíme se používat meditaci dynamicky k řešení některých problémů. Uvidíte, proč bylo to jednoduché cvičení představitelství tak důležité.

Než budete vstupovat do hladiny, myslete na něco příjemného, co se vám stalo včera nebo dnes. Příhodu rychle v duchu projděte, pak vstupte do hladiny a představte si ji na obrazovce do všech detailů – vybavte si, co jste viděli, a jakých barvách, s jakými vůněmi, zvuky a pocity jste příhodu prožívali. Bude te překvapení, jak se vaše vzpomínka z úrovně Beta liší od nové prožité události v Alfě. Je to stejný rozdíl jako hovořit o plavání a pak skutečně plavat.

Jaký to má význam? Tato zkušenost je jednak odrazovým můstkem k dalšímu kroku a jednak je užitečná sama o sobě. Můžete ji použít třeba následovně:

Myslete na něco, co vám patří a co jste sice neztratili, ale co byste museli chvíli hledat: třeba klíčky od auta. Jsou na psacím stole, v kapse, v autě? Pokud si nejste jisti, vstupte do hladiny, vraťte se k okamžiku, kdy jste je naposledy viděli, a stejnou situaci prožijte znovu. Odtud pokračujte v čase vpřed, až zjistíte, kde jste je nechali (Pokud je vzal někdo jiný, je to další problém, k jehož řešení potřebujeme mnohem pokročilejší techniky.)

Představte si studenta, který si vzpomene, že učitel říkal něco o testu, který se bude psát tuto středu – nebo příští středu? To si může ujasnit v hladině Alfa.

Tato jednoduchá meditativní technika nám pomáhá řešit právě takové každodenní problémy.

A nyní si spojíme skutečnou událost s imaginární událostí, kterou bychom chtěli prožít. Budete-li se řídit několika velmi jednoduchými pravidly, imaginární událost se stane skutečností

Pravidlo 1: Musíte si *přát*, aby se tato událost stala. „První člověk, kterého zítra uvidím na chodníku, bude smrkat“ je tak zbytečné, že vaše mysl na tom nebude chtít pracovat a odvrátí se; pravděpodobně to nebude fungovat. Váš šéf bude příjem-

nější, zákazníci se budou zajímat o vaše zboží, v činnosti, která je vám nepříjemná, najdete uspokojení – takové vyhlídky na sebe mohou vázat dostatečně silné přání.

Pravidlo 2: Musíte *věřit*, že se ta událost může stát. Má-li váš zákazník nadbytek stejného zboží, jaké prodáváte vy, těžko vám uvěří, že ho koupí. Když nemůžete věřit, že ta událost je možná, vaše mysl bude pracovat proti tomu.

Pravidlo 3: Musíte *očekávat*, že se ta událost stane. To je složitější pravidlo. Ta první dvě byla jednoduchá a pasívní, toto vnáší do věci jistou dynamiku. Je možné něco si přát, věřit, že se to stane, ale přesto nečekat, že se to stane. Můžete chtít, aby váš šéf byl zítra příjemný, vědět, že může být příjemný, ale stále ještě to nemusíte tak úplně očekávat. Tady vstupuje do hry *kontrola mysli* a účinná představivost, jak za chvíli uvidíme.

Pravidlo 4: *Nemůžete vytvořit problém. Ne nesmíte, ale nemůžete.* To je základní, všurčující pravidlo. „To by bylo skvělé, kdyby se sebe můj šéf udělal takového osla, že by ho vyhodili a já bych se dostal na jeho místo.“ Když dynamicky pracujete v hladině Alfa, jste ve styku s Vyšší Inteligencí a z její perspektivy by to skvělé nebylo. Můžete způsobit, že vašeho šéfa vyhodí, ale to uděláte sami – v Betě. V Alfě by to prostě nefungovalo.

Zkusíte-li se v meditativní hladině vyladit na nějakou inteligenci, která napomáhá zlým úmyslům, bude to stejně marné jako ladit rádio na stanici, která neexistuje.

Někteří lidé mě obviňují, že v tomto případě jsem příliš naivní. Když tvrdím, že páchat zlo v Alfě je prostě nemožné, šhovitavě se usmívají, dokud se o tom nepřesvědčí sami. Na této planetě je hodně zla a my lidé na něm máme lví podíl. To ale děláme v hladině Beta, ne Alfa, Theta nebo Delta. Mé výzkumy to dokázaly.

Nikdy nedoporučuji plýtvat časem, ale pokud si to musíte ověřit sami, vstupte do hladiny a zkuste někomu způsobit bo-

lest hlavy. Až si tuto „událost“ představíte natolik živě, abyste něčeho mohli dosáhnout, výsledkem bude jedna z následujících dvou věcí nebo obě najednou: hlava rozbolí vás a ne vaši potenciální oběť, anebo z Alfy rychle vystoupíte.

Tím nejsou zodpovězeny všechny otázky o dobrém a zlém potenciálu vědomí, které byste mi mohli položit. Později si o tom řekneme více. Pro tuto chvíli si vyberte událost, která bude řešit problém, kterou si přejete a jste přesvědčeni, že se může stát, a pomocí následujícího cvičení se ji naučíte očekávat.

Vyberte si skutečný problém, který musíte vyřešit, protože se zatím nevyřešil sám. Řekněme, že váš šéf má v poslední době špatnou náladu. Když vstoupíte do hladiny, uděláte následující tři kroky:

1. Na svou obrazovku si znovu promítněte nedávnou událost, při níž se daný problém projevil. Chvíli ji znovu prožijte.

2. Jemně odsuňte tuto scénu z obrazovky *doprava* a vsuňte na jinou scénu, která se stane zítra: všichni kolem šéfa jsou veselí a šéf dostává dobrou zprávu. Teď je zřetelně v lepší náladě. Jestli víte, co přesně způsobilo ten problém, stejně živě si představte i jeho řešení.

3. Nyní odsuňte tuto scénu z obrazovky *doprava* a *zleva* přisuňte další. Šéf je nyní šťastný a tak příjemný, jak jen podle vás může být. Situaci prožijte tak intenzívně, jako by se opravdu stala. Chvíli v ní setrvejte, abyste ji opravdu procítili.

Pak napočítejte do pěti a budete zcela bdělí a budete se cítit lépe než dřív. Můžete si být jisti, že jste právě stimulovali síly, které budou pracovat na vytvoření kýžené události.

Funguje to vždy, beze změny, bez chyby?

Ne.

Budete-li v tom pokračovat, zažijete tohle: jeden z vašich prvních pokusů o řešení problému meditací se podaří. Ale kdo ví, zda to nebyla náhoda? Koneckonců, ta událost musí být natolik pravděpodobná, abyste mohli věřit v její uskutečnění. Pak se to podaří podruhé, potřetí, a tak se stáváte „lepšími a lepšími“, abychom užili fráze, která má pro všechny, kdo se zabývají *kontrolou mysli*, tak bohatý význam.

Tim Masters z New Jersey je student a přivydělává si řízením taxíku. Čas strávený čekáním mezi jízdami využívá k meditaci. Když má málo zákazníků, vytvoří si na obrazovce řešení – někoho s kufry, kdo chce jet na Kennedyho letiště. „Několi-krát jsem to zkusil... a nic. Pak se to stalo – muž s kufry, který jel na Kennedyho letiště. Příště jsem si toho muže promítl znovu, dostal jsem pocit, jaký člověk má, když mu něco vychází, a zase přišel člověk, který chtěl jet na Kennedyho letiště. Funguje to! Je to jako šťastná karta, která člověka neopouští.“ Než přejdeme k jiným cvičením a technikám, dovolu- te mi poznámku k věci, o níž asi přemýšlíte a kterou podrobněji probe- reme později. Proč posunujeme scény na obrazovkách zleva doprava?

Mé pokusy prokázaly, že v hlubších hladinách naší mysli plyne čas zleva doprava. Budoucnost vidíme vlevo, minulost vpravo. Je to velmi zajímavé, ale nejdřív musíme udělat něco jiného.

›

KAPITOLA 5

Zlepšování paměti

Díky paměťovým technikám vyučovaným v kursech *kontrola mysli* už nebudete potřebovat telefonní seznam a můžete udělat velký dojem na své přátele. Někteří naši absolventi možná používají získané schopnosti k tomu, aby si zapamatovali telefonní čísla. A jak už jsem řekl v předchozí kapitole, když chcete, aby něco fungovalo, musíte si to přát. Mé přání pamatovat si telefonní čísla však není zrovna horoucí. Stimulovalo by se, kdybych musel jet přes celé město pokaždé, když potřebuji vědět nějaké telefonní číslo.

Vzhledem ke třem principům „přání, víra, očekávání“ je v zásadě pochybné používat techniky *kontrola mysli* k méně důležitým účelům. Ale kdo z nás má tak dokonalou paměť, jak by si přál? Pokud jste zvládli techniky popsané v předchozích dvou kapitolách, vaše paměť se už možná nečekaně zlepšuje. Vaše nově nabytý představivost a schopnost znovu vyvolat minulé události v hladině Alfa určitým způsobem přesahují i do Bety, takže vaše mysl už možná bez zvláštní námahy pracuje nově. Ale stále je co zlepšovat.

V kursech *kontrola mysli* máme jedno zvláštní cvičení na představivost. Lektor napíše na tabuli čísla od jedné do třiceti, studenti pak říkají jména věcí – sněhová koule, kolečkové brusle, sluchátko – cokoli je napadne. Lektor napíše ke každému číslu slovo, pak se otočí od tabule a slova přednese ve správném pořadí, nebo studenti říkají slova a lektor jim říká příslušná čísla.

To není kouzelnický trik, ale lekce představivosti. Lektor se už dříve naučil ke každému číslu jedno slovo a číslo v něm vyvolá vizuální představu tohoto slova. Když student zavolá své slovo, lektor si je nějakým způsobem spojí s touto vizuální představou. Jeho „paměťový háček“ (mnemotechnická pomůcka) pro deset je „tis“. Když student navrhne slovo „sněhová koule“, výsledkem může být obraz sněhové koule pod tisem. Pro cvičenou mysl to není těžké.

Studenti se začnou učit „paměťové háčky“ tak, že vstoupí do hladiny a lektor „háčky“ pomalu opakuje. V Betě se je později učí snáze, protože ta slova jim připadají známá.

Zde v knize nemohu „háčky“ uvést, protože by bylo potřeba mnoho času a místa, než byste se je naučili. Už máte ale dostatečný technický prostředek k posílení představivosti a paměti zároveň: obrazovku.

Cokoliv, co jste zapomněli, je spojeno s nějakou událostí. Pokud je to například jméno, je tou událostí chvíle, kdy jste je slyšeli nebo četli. Když se naučíte pracovat s obrazovkou, stačí představit si tuto událost a vzpomínka se vám znovu vybaví.

Ve skutečnosti totiž nemůžete nic zapomenout. Jen si něco nemůžete vybavit. Je to velký rozdíl.

Ilustraci rozdílu mezi pamatováním a vybavením si něčeho najdeme ve světě reklamy. Všichni známe televizní reklamy. Je jich však tolik a jsou tak krátké, že kdybychom měli vyjmenovat pět nebo deset reklam, které jsme viděli během minulého týdne, byli bychom schopni uvést maximálně čtyři.

Reklama napomáhá prodeji především tím, že nás přiměje „zapamatovat“ si výrobek pod úrovní našeho vědomí.

Je velmi pravděpodobné, že někdy něco zapomínáme; náš mozek ukládá obrazy i těch nejprostších událostí. Čím živější je obraz a čím je pro nás důležitější, tím snáze jej vyvoláme.

Elektroda, která se při operaci jemně dotkne odkrytého mozku, vyvolá „dávno zapomenutou“ událost se všemi detaily

tak živě, že ji skutečně prožíváte se všemi zvuky, barvami i vůněmi. My se však dotýkáme mysli. Pacient ví, že vzpomínky, které mu jeho mozek nabízí, ve skutečnosti znovu neprožívá. To pracuje jeho mysl – dozorce, tlumočnick – a té se na rozdíl od mozku žádná elektroda nemůže dotknout.

Vraťme se k paměti. někde tisíce kilometrů od místa, kde sedíte, padá ze stromu list. Tu událost si nepamatujete a nemůžete si ji vybavit, protože jste ji nezažili, není pro vás důležitá. Náš mozek však zaznamenává mnohem více událostí, než se domníváme.

Když sedíte a čtete tuto knihu, prožíváte tisíce věcí, kterých si nejste vědomi: zvuky a vůně, obrazy, které zahlédnete koutkem oka, možná malé nepohodlí, jak vás tlačí bota, vaše židle, teplota v místnosti – nebere to konce. Těchto vjemů jste si vědomi, ale *nevíme*, že jsme si jich vědomi, což může znít jako protiklad, dokud nevezmeme v úvahu následující případ ženy v narkóze.

Během jejího těhotenství vznikl mezi ní a porodníkem velmi dobrý vztah. Přišel čas porodu a ona v narkóze porodila zdravé dítě. Když ji její lékař později navštívil v nemocničním pokoji, cítila vůči němu podivný odstup, nepřátelství. Ani ona, ani lékař si tu změnu nedokázali vysvětlit. Rozhodli se, že zkusí pomocí hypnózy odhalit příčinu.

Pacientka byla v hypnóze dovedena k dřívějším setkáním s lékařem. Nemuseli jít daleko. V hlubokém transu si vzpomněla na dobu, kdy v „bezvědomí“ ležela na porodním sále, a doslova zopakovala vše, co říkali lékař a sestry. Občas to bylo klinicky odtažitě, občas humorné a občas vyjadřovali svou nespokojenost s pomalým průběhem porodu. Byla pro ně věci, ne osobou, její city se nebraly v úvahu. Koneckonců, byla v bezvědomí.

Pochybuji, že je vůbec možné být v bezvědomí. Na své zážitky si buď vzpomínáme, nebo nevzpomínáme, ale vždy něco prožíváme, a to všechno se pevně otiskne v našem mozku.

Znamená to tedy, že pomocí paměťových technik si budete za deset let schopni vzpomenout na číslo této stránky? Možná jste se na ně nepodívali, ale je tady, viděli jste je takřikajíc koutkem oka. Jenže to není pro vás důležité a asi nikdy nebude.

Dokážete si vybavit jméno zajímavého člověka, se kterým jste se seznámili minulý týden na večeři? Když jste to jméno poprvé uslyšeli, *nastala* událost. Potřebujete si vytvořit tu událost na obrazovce, jak jsem vám už vysvětlil, a uslyšíte to jméno znovu. Uvolněte se, vstupte do hladiny, vytvořte obrazovku, prožijte tu událost. Trvá to patnáct nebo dvacet minut. Ale existuje ještě jiný způsob, jakási nouzová metoda, která vás zavede do hladiny ihned a vyvolání informace bude snazší.

Tato metoda je založena na jednoduchém spouštěcím mechanismu, který bude tím účinnější, čím více si jej osvojíte. K tomu budete potřebovat několik meditačních cvičení. Přitiskněte k sobě palec a první dva prsty a vaše mysl se okamžitě přepne na hlubší hladinu. Zkuste to teď a nic se nestane; ještě to není spouštěcí mechanismus. Vstupte do hladiny a řekněte si (v duchu nebo nahlas): „Kdykoli takhle stisknu prsty – *teď* je *stiskněte* – z vážných důvodů, okamžitě vstoupím do této hladiny a dokáži, co budu chtít.“

Dělejte to denně asi týden a vždy používejte stejná slova. Brzy ve vaší mysli vznikne pevná asociace mezi spojením dvou prstů a palce a okamžitým vstupem do meditativní hladiny. Jednoho dne se budete pokoušet si něco vybavit – například něčí jméno – a nepůjde vám to, to jméno bude zatvrzele odmítat se vynořit. To je zbytečné, je to ztráta času: uvolněte se. Uvědomte si, že si to pamatujete a že máte spouštěcí mechanismus.

Jedna učitelka čtvrté třídy v Denveru používá obrazovku a *techniku tří prstů* při výuce pravopisu. Zvládne tak asi dvacet slov týdně. Žáky nezkouší tak, že by šla od jednoho slova ke

druhého a ptala se na správný pravopis, ale řekne jim, aby napsali všechna slova, která se ten den naučili. Pamatují si všechno – se třemi stisknutými prsty je uvidí na svých obrazovkách. „Těm pomalejším,“ říká učitelka, „test trvá asi patnáct minut.“

Stejnou metodou naučí tyto čtvrtáky násobilku až do násobku dvanácti do listopadu, podle osnov jim to má trvat celý školní rok.

Tim Masters, onen student, který si přivydělává jako taxikář, má často pasažéry, kteří chtějí jet na místa v okolních městech, kde už dlouho nebyl a nepamatuje si přesně cestu. Většina spěchajících pasažérů by neměla pochopení, kdyby najednou začal meditovat. Ale když stiskne tři prsty, „znovu prožije“ svou poslední jízdu na to místo.

Než se začal učit *kontrolu mysli*, prospíval Tim na newyorském Technologickém institutu se samými dvojkami a jednou jedničkou. „Teď jsem velký učenec – samé jedničky a jedna dvojka,“ hlásí. Při studiu užívá metodu rychlého učení, o kterém se dočtete v následující kapitole – a zkoušky skládá se třemi stisknutými prsty.

Později se dozvíte, že *techniku tří prstů* lze užít i jinak. Používáme ji několika neobvyklými způsoby. Po staletí byla spojována s jinými meditativními disciplínami. Až příště uvidíte obraz nebo sochu člověka z Dalekého východu – třeba jogína – jak sedí se zkříženýma nohama a medituje, všimněte si, že k sobě tiskne tři prsty na ruku.

KAPITOLA 6

Rychlé učení

Když zvládnete paměťové techniky uvedené v předchozí kapitole, budete připraveni na další krok – na rychlé učení. Při tom postupujeme takto: naučíme se vstupovat do meditativní hladiny a vytvoříme v ní obrazovku, která má mnoho způsobů užití a jedním z nich je vyvolávání informací. Potom se naučíme *techniku tří prstů*, abychom mj. mohli vyvolat informaci okamžitě. Pak budeme připraveni na další nové způsoby, které vyvolání informace ještě více usnadní. Stejně důležité je, že tyto nové způsoby učení nejen usnadní vyvolání informací, ale také urychlí a prohloubí chápání toho, co se učíme.

Silvova metoda má dvě techniky učení. Začneme tou jednodušší, která však nemusí být nejsnazší.

Když zvládnete *techniku tří prstů* natolik, že dokážete vstoupit do hladiny a vědomě tam pracovat, můžete ji použít na přednáškách nebo při čtení. Tak si nesmírně zvýšíte soustředění a trvaleji uložíte informace. Později si je budete moci snadno vyvolat v hladině Beta a ještě snáze v hladině Alfa. Student se stisknutými třemi prsty při zkoušce takřka vidí učebnici, kterou četl, takřka slyší učitelův výklad.

Druhá technika není tak jednoduchá, ale je efektivní stejně jako učení v hladině Alfa, posílené navíc učením v Beta. Budete k tomu potřebovat magnetofon.

Řekněme, že se musíte naučit složitou kapitolu u učebnice; musíte si ji nejen pamatovat, ale také jí rozumět. Při prvním kroku nevstupujte do Alfy, zůstaňte v Betě. Kapitolu si

nahrajte na magnetofon. Nyní vstupte do hladiny, přehrajte si nahrávku a soustřeďte se na svůj hlas na pásce.

Jestliže s *kontrolou mysli* teprve začínáte a zvláště když neznáte magnetofon, který používáte, může se vám stát, že při stisknutí knoflíku vstoupíte zpátky do Bety a zjistíte, že zvuk vám návrat do Alfy ztěžuje.

Několik rad:

Vstupte do hladiny s prstem položeným na tlačítku. Tak jej nebudete muset hledat s otevřenýma očima.

Požádejte někoho, ať tlačítko stiskne, až mu dáte znamení.

Použijte *techniku tří prstů* k urychlení návratu do hladiny Alfa.

Ten problém vám může připadat vážnější, než ve skutečnosti je: vlastně to může být příznak pokroku. Když získáte větší zkušenosti, hladina Alfa vám bude připadat jiná. Bude se stále více podobat hladině Beta, protože se budete učit ji vědomě užívat. I v hladině Alfa můžete být naprosto bdělí a duševně úplně aktivní.

Když se vám jednou vrátí pocit, jaký jste dříve mívali v hladině Alfa, znamená to, že ve skutečnosti vstupujete do hlubší hladiny, třeba do Thety. V kursech *kontroly mysli* jsem často viděl absolventy, kteří dokázali zachovat aktivitu i v hluboké hladině, měli otevřené oči, byli tak bdělí jako vy teď, jasně mluvili, ptali se a odpovídali na otázky, žertovali.

Zpět k naší magnetofonové nahrávce: abyste si znalost upevnili, nechte uběhnout určitý čas, pokud možno několik dní, pak znovu přečtete text v Betě a přehrajte si jej v Alfě. Informace jsou teď zaručeně vaše.

Učíte-li se podle této knihy kontrole mysli s přáteli, můžete si rozdělit práci a pásy si navzájem vyměňovat, abyste ušetřili čas. Funguje to dobře, i když poslouchat vlastní hlas je o něco výhodnější.

Rychlé učení a technika tří prstů ušetřily našim absolventům spousty času v mnoha oborech – v prodeji, ve studiu, v právech, herectví apod.

Úspěšný kanadský pojišťovací agent už neznervóznuje klienty dlouhým přehrabováním v papírech, když chce odpovědět na jejich otázky týkající se složitých problémů s nemovitostmi a daněmi. Díky *rychlému učení* a třem prstům má obrovské množství fakt, která potřebuje, vždy na jazyku.

Detroitský advokát se „osvobodil“ od poznámek, podle kterých shrnuje případ pro porotu. Své resumé si nahraje na magnetofon a v hladině Alfa si je poslechne večer a druhý den brzy ráno. Později stane sebevědomě před porotou a může s ní očima udržovat uklidňující kontakt. Výsledek je mnohem přesvědčivější, než kdyby nahlížel do poznámek, a nikdo si nevšimne, co dělá třemi prsty levé ruky.

Komik z jednoho newyorského nočního klubu mění program každý den: „komentuje“ zprávy. Hodinu před představením si poslechne pásku, kterou namluvil, a má připraveno dvacet minut „spontánního“ humoru. „Dřív jsem si držel palce a doufal, že to dobře dopadne. Teď stisknu tři prsty a vím, co se stane – bude legrace.“

Rychlé učení a technika tří prstů jsou samozřejmě ideální pro studenty, a to je jeden z důvodů, proč se *kontrola mysli* vyučuje na dvaceti čtyřech vysokých školách a univerzitách, šestnácti středních školách a osmi základních školách. Díky těmto technikám tisíce studentů méně studují a více se naučí.

KAPITOLA 7

Tvůrčí spánek

Jak svobodní jsme ve snu! Bariéry času, prostoru, zákony logiky a zábrany mizí a my se stáváme bohy svých vlastních pomíjivých výtvorů. Sny hrají klíčovou roli i ve Freudově psychologii. Pochopíme-li podle Freuda něčí sny, pochopíme i toho, komu se zdají.

Freud se zabýval spontánními sny. My však máme zájem na vědomé tvorbě snů, kteří řeší specifické problémy. Protože materiál programujeme předem, interpretujeme sny jinak – a s výbornými výsledky. Omezuje to sice spontánnost našich snových zážitků, ale získáváme tím jinou důležitou svobodu: větší možnost řídit svůj život.

Když si pak vykládáme předem naprogramovaný sen, dozvíme se leccos nejen o své duševní patologii, ale také o řešení běžných problémů.

Kontrola snů podle Silvovy metody má tři kroky, které se provádějí v meditativní hladině mysli.

Nejdříve se naučíme pamatovat si své sny. I když mnoho lidí tvrdí, že se jim nikdy nic nezdá, není to pravda. Své sny si nemusíme pamatovat, ale zdají se nám všem. Zbavte se snů a během několika dnů budete mít duševní a emocionální potíže.

Když jsem roku 1949 začal zkoumat užitečnost snů při řešení problémů, vůbec jsem netušil, co zjistím. Stejně jako vy jsem slyšel mnoho příběhů o věšteckých snech: César se ze snu

o březnových Idách dozvěděl den, kdy bude zavražděn. Abraham Lincoln ve snu několikrát viděl předzvěst svého atentátu atd. Pokud byly tyto a mnoho dalších snů neopakovatelnými náhodami, znamenalo by to, že ztrácím čas.

V jedné chvíli jsem byl pevně přesvědčen, že je to zbytečná námaha. Studoval jsem psychologii – Freuda, Adlera, Junga – už asi čtyři roky a měl jsem pocit, že čím více studuji, tím méně vím. Asi ve dvě hodiny v noci jsem odhodil knihu na podlahu a šel spát s rozhodnutím, že něčím tak neužitečným, jako je studium velikánů, kteří se neshodli ani mezi sebou, nebudu ztrácet čas. Od této chvíle se budu věnovat elektronice a ničemu jinému. Firmu jsem zanedbával a měli jsme málo peněz.

Asi za dvě hodiny mě vzbudil sen. Nebyl to sled událostí jako většina snů, ale prostě světlo, sluneční svit, zlatý a velmi jasný. Otevřel jsem oči – v ložnici byla naprostá tma. Znovu jsem je zavřel asi potřetí nebo počtvrté, uviděl jsem tři čísla: 3–4–3, a pak jinou trojici čísel: 3–7–3. Nakonec se vrátila ta první trojice a po ní znovu druhá.

Ta šestice čísel mě nezajímala tolik jako světlo, které začínalo pomalu pohasínat. Přemýšlel jsem, jestli život končí stejně jako elektrická žárovka, náhlým zábleskem. Když jsem si uvědomil, že neumírám, chtěl jsem to světlo vrátit a pozorovat je. Změnil jsem rytmus dechu, polohu v posteli, hladinu mysli; nic nefungovalo. Světlo neodvratně mizelo. Celkem to trvalo asi pět minut.

Ta čísla měla možná nějaký význam. Zbytek noci jsem probděl a pokoušel jsem se rozpomenout na telefonní čísla, adresy, čísla koncesí – na cokoli, co by jim mohlo dát nějaký smysl. Ještě druhý den, unavený po dvou hodinách spánku, jsem se neustále pokoušel spojit si ta čísla s něčím známým.

Dnes už ovládám účinný způsob, jak zjistit, co sny znamenají, ale tehdy byl můj výzkum ještě v začátcích.

Teď vám musím povědět o několika jednoduchých příhodách, které vedla k rozřešení této záhady a inspirovaly mne k vytvoření důležité části kursů *kontrololy mysli*.

Patnáct minut před zavírací hodinou mého obchodu s elektronikou, se u mne stavil přítel a navrhl, abychom si zašli na kávu. zatímco na mne čekal, přišla moje manželka a řekla: „Když už jdeš na kávu, zajď na mexickou stranu a kup mi mazání.“ U mostu je totiž obchod, kde je líh na mazání levnější.

Po cestě jsem příteli vyprávěl o svém snu a přitom mě napadlo, že to mohla být čísla do loterie. Právě jsme projížděli kolem střediska mexické loterie, ale už zavírali a stahovali rolety. Beztak to byl hloupý nápad, a tak jsme raději jeli nakoupit.

Když mi prodavač balil láhev s lihem, přítel na mne zavolal z jiné části obchodu: „Jaké číslo jsi to vlastně hledal?“

„3-7-3, 3-4-3,“ řekl jsem.

„Pojď se podívat!“

Byla tam půlka lístku s čísly 3-4-3.

Všechny obchody v Mexiku dostávají každý měsíc lístky se stejnou první trojicí čísel. Tento obchod byl jediný v celém státě, který prodával číslo 3-4-3. Číslo 3-7-3 se prodávalo v Mexico City.

Za několik měsíců jsem se dozvěděl, že můj první lístek do loterie vyhrál deset tisíc dolarů, které jsem tak potřeboval. Navzdory svému nadšení jsem se tomu darovanému koni podíval pečlivě na zuby a objevil jsem něco mnohem cennějšího, než byla sama výhra. Byl to základ pevného přesvědčení, že mé studium má smysl. Nějak jsem navázal kontakt s Vyšší Inteligencí. Možná jsem s ní byl v kontaktu už mnohokrát předtím a nevěděl jsem to; tentokrát jsem to *věděl*.

Všimněte si, kolik zdánlivě náhodných událostí k tomu vedlo. Ve chvíli zoufalství se mi zdálo číslo ve snu natolik zvláštním způsobem, obklopené světlem, že jsem si je prostě

musel zapamatovat. Pak se u mne zastavil přítel, pozval mě na kávu a já jsem pozvání přijal, přestože jsem byl unavený. Přišla moje žena a požádala mě, abych koupil líh, a tak jsem se dostal na jediné místo v Mexiku, kde prodávali právě ten lístek.

Kdo to považuje za pouhou náhodu, pozná, jak těžké je vysvětlit následující úžasnou a ověřitelnou skutečnost: čtyři američtí absolventi našeho kursu vyhráli v loterii pomocí různých technik, které jsem vytvořil později:

Regina M. Forneckerová z Rockfordu ve státě Illinois vyhrála 300 000 dolarů; David Sikich z Chicaga vyhrál 300 000 dolarů; Frances Morroniová z Chicaga vyhrála 50 000 dolarů a John Fleming z Buffala ve státě New York vyhrál 50 000 dolarů.

My, kteří se zabýváme *kontrolou mysli*, proti slovu „náhoda“, vůbec nic nenamítáme, naopak jí přisuzujeme zvláštní význam. Když sled těžko vysvětlitelných událostí vede ke konstruktivnímu výsledku, říkáme tomu „náhoda“. Když je výsledek destruktivní, říkáme mu „nehoda“. V kursech *kontroly mysli* se učíme, jak způsobit konstruktivní náhodu. „Pouhá náhoda“ je fráze, kterou nepoužíváme.

Sen, který se zasloužil o mou výhru v loterii, mne přesvědčil o existenci Vyšší Inteligence a o její schopnosti komunikovat se mnou. Dnes mi nepřipadá pozoruhodné, že tak učinila, když jsem spal a byl jsem hluboce rozrušený kvůli své práci. Tisíce jiných lidí získaly ve snu informace v době, kdy byli zoufalí, v nebezpečí nebo když stáli před rozhodujícím okamžikem svého života. Mnoho takových snů je zaznamenáno v Bibli. Tehdy mi ale připadalo jako zázrak, že se to stalo právě *mně*.

Ze svého studia jsem si pamatoval Freudovu teorii, že spánek vytváří příznivé podmínky pro telepatii. K vysvětlení svého snu jsem musel jít dále a říci, že spánek vytváří příznivé podmínky pro příjem informací od Vyšší Inteligence. Pak jsem šel ještě dál a přemýšlel jsem, jestli je třeba pasívně čekat, až „zazvoní telefon“. Nemůžeme vytočit číslo sami a komuniko-

vat s Vyšší Inteligencí z vlastní iniciativy? Jako věřící člověk jsem se domníval, že můžeme-li navázat spojení s Bohem modlitbou, musí existovat metoda, jak navázat spojení s Vyšší Inteligencí. (Jak později uvidíte v patnácté kapitole, kde mluvím o Bohu a Vyšší Inteligenci, míním tím dvě různé věci.)

* * *

Ano, mé pokusy prokázaly, že spojení s Vyšší Inteligencí lze navázat několika způsoby. Patří k nim i *kontrola snů* – je jednoduchá a naučíte se ji snadno.

Nemůžete spoléhat na to, že vám při tom pomůže světlo, ale když se v hladině naprogramujete, abyste si je pamatovali, počítejte s tím, že účinek bude pokaždé silnější. Při meditaci před spaním si řekněte: „Chci si zapamatovat svůj sen. Budu si ho pamatovat.“ K posteli si připravte papír a tužku. Když se vzbudíte, ať už v noci nebo ráno, запиšte si, co si ze snu pamatujete. Tak cvičte noc za nocí a budete si sny vybavovat stále zřetelněji. Když budete spokojeni, můžete učinit druhý krok:

Při meditaci před spaním si znovu projděte problém, který byste mohli vyřešit pomocí určité informace nebo rady. musíte si být jisti, že jej opravdu chcete vyřešit; na hloupou otázku dostanete hloupou odpověď. Pak se naprogramujte: „Chci, aby se mi zdál sen, který by obsahoval informace, s jejichž pomocí bych ten problém vyřešit. Budu mít takový sen, bude si jej pamatovat a budu mu rozumět.“

Když se v noci nebo ráno probudíte, znovu si projděte sen, na který si vzpomínáte nejživěji, a hledejte jeho význam.

Jak už jsem řekl, naše metoda výkladu snů musí být jiná než metoda Freudova, my vytváříme sny vědomě. Znáte-li Freudovu interpretaci snů, při studiu *kontroly mysli* na ni zapomeňte.

Představte si, jak by Freud vyložil následující sen: v džung-

li stojí muž obklopený divochy. Nebezpečně se blíží, jejich oštěpy se zvedají a klesají. Každý oštěp má ve špičce otvor. Když se ten muž probudil, považoval ten sen za řešení problému, který ho tížil: jak sestrojít šicí stroj. Zatím docílil, aby se jehla zvedala a klesala, ale nemohl přijít na to, jak by měla šít – až ve snu se dozvěděl, že musí mít na hrotu očko. Onen muž byl Elias Howe, vynálezce prvního skutečně funkčního šicího stroje.

Jeden náš absolvent vděčí kontrole snů za záchranu svého života. Večer před sedmidenním motocyklovým výletem si naprogramoval sen, který ho měl varovat před případnou nehodou. Na většině předchozích výletů se mu staly malé nehody – jednou to byla prasklá pneumatika, jindy nečistoty v přívodu paliva a na posledním výletě ho překvapil sníh.

Zdálo se mu, že je na návštěvě u svého přítele. K večeři dostal vrchovatý talíř fazolových lusků, zatímco všichni ostatní si pochutnávali na výborném lotriňském pudinku. Znamenalo to, že nemá na výletě jíst fazolky? Takové nebezpečí nehrozilo, protože on neměl fazole rád, a zvláště ne syrové. Znamenalo to, že u svého přítele už není vítaným hostem? To jistě ne – byl si jeho přátelstvím jist a kromě toho to s výletem vůbec nesouviselo.

O dva dny později jel po newyorské dálnici. Bylo krásné ráno, dálnice byla v dokonalém stavu a nebyl žádný provoz, jen před ním jelo malé nákladní auto.

Když se k němu přiblížil, všiml si, že je naloženo koši fazolí. Vzpomněl si na svůj sen, zpomalil, a když pak projížděl zatáčkou, trochu se mu podsmešlo zadní kolo – na zelených fazolích, které padaly z auta! V plné rychlosti by byl takový smyk vážný, možná dokonce osudný.

Sny, které jste se *rozhodli* mít, můžete vykládat jen vy. Když si je naprogramujete, budete už předem tušit, co mohou znamenat. Prostřednictvím podobných předtuch s námi naše bezhlasé podvědomí komunikuje velmi často. S přibývajícimi

zkušenostmi budete svým naprogramovaným předtuchám stále více důvěřovat.

Slova, která doporučuji užívat při programování snů v knize, jsou shodná, jaká používáme v kursech. Jiná fungují také, ale kdybyste někdy začali navštěvovat kurs, budete lépe připraveni a vaše zkušenosti budou bohatší, když si v hladině Alfa předem vštípíte přesnou formulaci.

Budete-li trpěliví a budete cvičit, odhalíte jednu ze svých nejcennějších duševních aktivit. Asi byste skutečně nečekali, že vyhraje v loterii; loteriím už je vlastní, že v nich vyhrává málokdo. Příirozeností života zase je, že v něm každý může vyhrát mnohem víc, než nabízejí loterie.

KAPITOLA 8

Vaše slova mají moc

V Úvodu jste se dozvěděli, že při prvním čtení této knihy nemáte dělat žádná cvičení. Následující cvičení je výjimka; zkuste to hned a zapojte do toho všechnu svou představivost.

Představte si, že stojíte v kuchyni a v ruce držíte citrón, který jste právě vyndali z chladničky. Studí vás do prstů. Podívejte se na něj zvenčí a prohlédněte si jeho kůru: je voskově žlutá a na obou stranách vybíhá do malých zelených špiček. Trochu citrón stiskněte a uvědomte si jeho pevnost a váhu.

Zvedněte citrón k nosu a přivoňte k němu. Uvědomte si jeho jedinečnou vůni. Rozřízněte jej napůl a znovu si přivoňte. Vůně je mnohem intenzívnější, Pak se do něj pořádně zakousněte a nechte šťávu vířit v ústech. Uvědomte si i jeho jedinečnou chuť.

Jestli jste použili svou představivost dobře, měla by vaše ústa v této chvíli vylučovat sliny.

Podívejme se, co to znamená.

Vaše slinné žlázy ovlivnila slova, „pouhá“ slova. Ta slova neodrážela skutečnost, ale vaši představu. Když jste četli ta slova o citrónu, sdělovali jste svému mozku, že máte citrón, i když jste to nedělali úmyslně. Váš mozek to vzal vážně a řekl slinným žlázám: „Ten člověk kouše do citrónu! Rychle, spláchněte to.“ Žlázy poslechlly.

Většina z nás se domnívá, že slova, která užíváme, obsahu-

jí význam a že to, co znamenají, je dobré nebo špatné, pravdivé nebo lživé, silné nebo slabé. To je pravda, ale není to pravda celá. Slova realitu nejen odrážejí – ona realitu tvoří, stejně jako vytvořila ten příliv slin.

Mozek není citlivý tlumočnick našich úmyslů – přijímá informace a ukládá je. Řekněme mu například: „Teď jím citrón“, a on se dá do práce.

Nadešel čas, abychom se začali zabývat tím, čemu říkáme „duševní úklid“. Na to nemáme žádné cvičení, chce to jen dávat si pozor, jaká slova používáme ke spuštění mozkové činnosti.

Předchozí cvičení bylo neutrální, po psychické stránce vám nemohlo ani pomoci, ani ublížit. Ale jiná slova, která někdy používáme, mohou způsobit dobro i zlo.

Děti si u večeře často hrají s jídlem a vymýšlejí si pro něj ty nejodpornější výrazy: máslo jsou rozmačkaní brouci, abych vybral něco méně barvitého. Cílem hry je předstírat, že vám samotným něco takového nezkaží chuť a zároveň způsobit, aby se někdo jiný neubráníl znechucení. Často to funguje a někdo skutečně musí přestat jíst.

V dospělém věku často hrajeme podobnou hru. Zbavujeme se navzájem chuti do života negativními slovy a ta slova, jejichž moc opakováním ještě vzrůstá, zase tvoří negativní životy, na které nemáme chuť.

„Jak se máš?“

„Ale – nestěžuju si.“ „Nic moc.“ nebo „Ujde to.“

Jak na tak pochmurný pohled reaguje mozek?

Je mytí nádobí „otrava“? Je k „uzoufání“ uzavírat účty? Je vám z toho počasí „špatně“? Pamatujte si: mozek netlumočí citlivě. Řekne: „Ten člověk si říká o bolest hlavy. Dobře. Dodáme jednu bolest hlavy.“

Samozřejmě, že bolest nenásleduje okamžitě, když si řekneme, že nás něco bolí. Přirozeným stavem těla je zdraví

a k němu také směřují všechny procesy. Jestliže ale jeho obranu dlouho verbálně nahlodáváme, poslušně nám doručí právě ty choroby, které jsme si objednali.

Slovům, které užíváme, dodávají sílu dvě věci: naše hladina mysli a stupeň citové zaujatosti pro to, co říkáme.

Slova „Proboha, to bolí,“ vyřčená s přesvědčením, nabízejí bolesti otevřenou náruč. Přesvědčené konstatování „Tady se nedá nic dělat“ se stává pravdou, která tomuto pocitu dodá zdánlivou platnost.

Kontrola mysli nabízí účinnou obranu proti našim zlovykům. V hladinách Alfa a Theta působí slova neobyčejně silně. V předchozích kapitolách jsme viděli, jak můžeme pomocí i těch nejjednodušších slov naprogramovat své sny a ze slov přenést do tří prstů sílu, která vás dovede do hladiny Alfa.

Nikdy jsem se nesmál Emile Couému, ačkoli v dnešních vzdělaných časech se mu směje kdekdo. Proslavil se větou, která dnes vyvolává smích stejně spolehlivě jako kdejaký vtip: „Každý den a v každém směru se cítím lépe a lépe.“ Tato slova dokázala vyléčit tisíce lidí ze skutečně vážných chorob. Ne, není to vtip; já si jich vážím a k dr. Couému chovám úctu a vděčnost, protože z jeho knihy *Sebeovládání pomocí autosugesce* (*Self-Mastery Through Autosuggestion*, New York: Samuel Weiser, 1974) jsem získal nesmírně cenné poznatky.

Dr. Coué byl takřka třicet let lékárníkem ve francouzském Troyes, kde se narodil. Studoval hypnózu, experimentoval s ní a poté vytvořil vlastní psychoterapii, založenou na autosugesce. Roku 1910 v Nancy otevřel bezplatnou kliniku a úspěšně léčil tisíce pacientů s revmatismem, silnými bolestmi hlavy, astmatem, ochrnutými končetinami, koktavostí, tuberkulózními uzlinami, vazivovými nádory a vředy – nesmírně pestrý rejstřík chorob. Říkal, že pacienty nikdy neléčí, ale učí je, jak se mají léčit sami. Není pochyb o tom, že léčba byla úspěšná – je dob-

ře dokumentována – ale po Couého smrti v roce 1926 se jeho metoda takřka přestala používat. Kdyby byla tak složitá, že by se ji mohlo naučit jen několik specialistů, přežila by do dnešních dní. Couého metoda je velmi jednoduchá. Naučit se ji může každý. Její základ je obsažen ve dvou principech *kontroly mysli*:

1. Můžete myslet vždy jen na jednu věc.
2. Když se soustředíte na myšlenku, stane se ta myšlenka pravdou, protože vaše tělo ji promění v čin.

Když tedy chcete v těle spustit uzdravovací procesy, které by mohly být (vědomě nebo nevědomě) blokovány negativními myšlenkami, opakujete si dvacetkrát po sobě: „Každý den a v každém směru se cítím lépe a lépe.“ Dělejte to dvakrát denně – používáte Couého metodu.

Mé výzkumy dokázaly, že moc slov je na meditativních hladinách mnohem silnější, a proto jsem tuto metodu trochu zdokonalil: v kursech si v hladinách Alfa a Theta říkáme: „Každý den a v každém směru se cítím lépe, lépe a lépe“ a (rovněž pod vlivem dr. Couého): „Negativní myšlenky, negativní podněty nemají na mne v žádné hladině mysli vliv.“ Při meditaci to říkáme jen jednou.

Tyto dvě věty samotné už přinesly úctyhodný počet konkrétních výsledků. Zvláště zajímavá je zkušenost vojáka, který musel odjet do Indočíny a stihl absolvovat jen první den kurzu *kontroly mysli*. Při něm si osvojil meditaci a tyto dvě věty.

Byl přidělen k jednotce, jejíž seržant byl alkoholik popudlivé povahy a nováčka si vybral za terč urážek. Chlapce za několik týdnů začaly v noci budit záchvaty kašle a později astmatu, který nikdy předtím neměl. Důkladná lékařská prohlídka prokázala, že je naprosto v pořádku. Byl stále unaveněj-

ší; začal špatně plnit své povinnosti a nevítanou seržantovu pozornost přitahoval o to víc.

Ostatní vojáci v jeho jednotce se uchylovali k drogám; on se uchýlil ke *kontrole mysli* a k těm dvěma větám. Naštěstí měl čas třikrát denně meditovat. „Za tři dny jsem byl vůči seržantovi úplně imunní. Dělal jsem, co mi nařídil, ale jeho řeči se mne nemohly dotknout. Za týden jsem přestal kašlat a astma bylo pryč.“

Kdyby mi tohle řekl absolvent, byl bych potěšený jako vždy, když uslyším o úspěchu, ale neudělalo by to na mne velký dojem. Máme spoustu účinnějších technik sebeléčení, které se naučíte v příštích kapitolách. Na zkušenosti tohoto člověka je zvláště zajímavé, že naše techniky neznal a používal jen ty dvě věty z první lekce.

Slova mají ještě větší moc v hladinách mnohem hlubších než v těch, které používáme při *kontrole mysli*. Jean Mabreyová, naše lektorka, která pracuje jako sestra–anestezioložka ve státě Oklahoma, svými znalostmi pomáhá pacientům při operacích. Jakmile jsou v narkóze, zašeptá jim do ucha rady, které mohou urychlit jejich uzdravení, někdy i zachránit jejich život.

Při jedné operaci, kdy se dalo čekat hojné krvácení, byl chirurg překvapen: krev tekla jen tenkým pramínkem. Paní Mabreyová totiž zašeptala: „Řekni svému tělu, ať nekrvácí.“ To udělala před prvním řezem a pak během operace asi každých deset minut.

Při jiné operaci zašeptala: „Až se probudíš, budeš cítit, že všichni v tvém životě tě milují, a budeš milovat i sebe.“ Ta pacientka působila svému lékaři velké starosti. byla to nervózní, věčně nespokojená žena, které připadalo, že každá bolest věští to nejhorší – takový přístup mohl zpomalit její uzdravení. Později, když se probudila z narkózy, měla na tváři úplně jiný výraz a lékař za tři měsíce konstatoval, že tato kdysi neklidná pacientka „je jako vyměněná“. Byla klidná a optimistická a po operaci se brzy zotavila.

Práce paní Mabreyové ilustruje tři zásady, které vštěpujeme svým studentům: slova mají v hlubších hladinách mysli zvláštní sílu; mysl má nad tělem mnohem větší moc, než jí přiznáváme; a za třetí, jak jsem poznamenal už v kapitole 5, nikdy nejsme v bezvědomí.

„Kolik rodičů vrazí do pokoje spícího dítěte, rychle mu urovná pokrývku a hned odejde, přestože několik pozitivních a milujících slov by dodalo dítěti během dne mnohem větší pocit bezpečí a klidu?“

Tolika mým absolventům se zlepšilo zdraví, a někdy dokonce před dokončením kursu, že jsem se málem dostal do konfliktu s lékaři v mém rodném městě. Někteří pacienti svým lékařům řekli, že jsme je zbavili jejich potíží, a lékaři si stěžovali u státního návladního. Ten zjistil, že neprovozujeme lékařskou praxi, jak se lékaři báli. Na tom, že *kontrola mysli* prospívá zdraví, koneckonců není nic nezákonného. Jinak by naše organizace dnes už neexistovala.

KAPITOLA 9

Síla představivosti

Vůle potřebuje nepřítele, kterého by mohla přemoci, než dosáhne svého cíle. Snaží se být pevná, ale jakmile cesta začne být trnitá, obvykle se zhroučí. Existuje nenásilnější snazší způsob, jak se zbavit zlovyků – naše představivost. Představivost vede přímo k cíli.

Právě proto jsem v předchozích kapitolách tolik zdůrazňoval realistickou představu v hlubších hladinách mysli. Podníte-li svou představivost vírou, přáním a očekáváním a naučíte-li se představit si své cíle tak, abyste je viděli, slyšeli, cítili a nahmatali, dosáhnete svého.

„Když se vůle a představivost dostanou do rozporu, vždy zvítězí představivost,“ napsal Emile Coué.

Máte-li dojem, že se chcete odnaučit zlovyku, možná si to jen namlouváte. Kdybyste se jej opravdu chtěli zbavit, odešel by postupně sám. Více než o zlovyk samotný vám jde o výhody z toho, že se jej vzdáte. Když se naučíte si takové výhody dost intenzívně přát, svého „nežádoucího“ zvyku se zbavíte.

Budete-li o svém zlovyku přemýšlet a pevně se rozhodnete jej odstranit, možná jej spíše upevníte. Jako byste se rozhodli usnout; neochvějnost toho rozhodnutí vás udrží vzhůru.

Podívejme se, jak zařídit, aby to všechno pracovalo pro vás. Jako příklad použiji dva zlovyky, které naši absolventi překonávají nejúspěšněji: přejídání a kouření.

Chcete-li zhubnout, nejdříve ten problém uvažte ve vnější hladině myslí.

Je vaším problémem přejídání, nedostatek pohybu, nebo obojí?

Vaše obezita nemusí být problém přejídání, ale nesprávného způsobu stravování. V takovém případě by byla řešením dieta vhodnější pro vaše specifické potřeby. Váš lékař vám poradí.

Proč chcete zhubnout? Škodí nadváha vašemu zdraví, nebo prostě cítíte, že budete atraktivnější? Oba důvody jsou dobré, jen je třeba předem vědět, o co vám při hubnutí jde.

Pokud už jíte správně a ve skromných dávkách, dopřáváte si tolik pohybu, kolik můžete, a přesto máte stále mírnou nadváhu, radil bych vám – neřekne-li váš lékař něco jiného – žijte s tím. Já to také tak dělám. Byla by to pro vás zbytečně prudká změna. V životě jsou větší problémy a důležitější příležitosti, při kterých můžete využít své znalosti *kontroly myslí*.

Pokud jste si jistí, že opravdu chcete zhubnout a víte proč, rozeberte si všechny výhody, které vám z toho plynou – nejen obecné („Budu vypadat lépe“), ale ty konkrétní, vnímatelné pokud možno všemi pěti smysly.

Příklad:

Zrak: Najděte svou fotografii z doby, kdy jste byli tak štíhlí, jak byste chtěli být i dnes.

Hmat: Představte si, jak hladké budou vaše paže a stehna a břicho, až budete zase štíhlí.

Chuť: Představte si chuť jídla, které bude základem vaší nové stravy.

Čich: Představte si vůni jídel, která budete jíst.

Sluch: Představte si, co budou všichni, kteří pro vás něco znamenají, říkat o vašem úspěšném zhubnutí!

Ani pět smyslů nestačí na důkladnou představu. Důležité jsou také city.

Představte si, jak povznesení a sebejistí se budete cítit.

Důkladně si to všechno představte a vstupte do hladiny. Vytvořte si obrazovku a na ni promítněte svůj obraz tak, jak vypadáte teď. Nechte jej zmizet a zleva (z budoucnosti) přisuňte obraz, třeba tu starou fotografii, na níž jste takoví, jací chcete být a jací budete, až dietu úspěšně ukončíte.

V duchu se dívejte na své nové já a do nejmenších podrobností si představujte, jaké to bude, až budete štíhlí. Jaké to bude, sednout si a lehce si zavázat tkaničky? Běhat do schodů? Vejít se do krásných šatů, které jsou vám teď příliš malé? Chodit na pláži nazí? Dopřejte si čas a prožijte to. Projděte všech pět smyslů, jeden po druhém, jak jsem to popsal výše. Jaký *post* vám přinese ten nový postoj k sobě samým, až dosáhnete svého cíle?

Nyní v duchu projděte svou novou stravu – nejen co budete jíst, ale také kolik – a v duchu si přepravte několik svačín. Řekněte si, že vaše tělo nebude víc potřebovat a váš žaludek se nebude svírat hlady.

Tady meditace končí. Opakujte ji dvakrát denně.

Všimněte si, že během meditace si nevybavíte vizuálně ani myšlenkou jídlo, kterému byste se měli vyhýbat. Jíte příliš mnoho, protože vám to chutná; pouhá myšlenka na vaše oblíbené jídlo by odvedla vaši představivost nežádoucím směrem.

List *Mercury News* (13. října 1974) se San José cituje hollywoodskou herečku Alexis Smithovou: „Pozitivní myšlení krásně funguje při redukční dietě. Nemyslete na to, čeho se vzdáváte, ale soustřeďte se na to, co získáváte.“ Často slyší, že je atraktivnější než v době, kdy natočila některé z filmů pro Warner Brothers, které nyní pro pamětníky promítá televize. Hlavní zásluhu na tom připisuje *kontrole mysli*. „Rozdíl je v tom,“ řekla, „že jsem vyrovnanější a lépe se ovládám.“

Při hubnutí si musíte vybrat pravděpodobný cíl, jinak svému plánu neuvěříte. S dvacetikilovou nadváhou těžko uvěříte,

že už příští týden budete vypadat jako Audrey Hepburnová nebo Mark Spitz. Taková představa by vám vůbec nepomohla.

Během několika prvních dnů bude tělo vysílat staré známé signály, aby vám připomnělo krásy cukráren. Nebudete-li mít přes den čas meditovat, vždy se zhluboka nadechněte, stiskněte tři prsty a stejnými slovy, jaká používáte při meditaci, si připomeňte, že vaše nová strava je všechno, co vaše tělo potřebuje, a že se vám nebude hlady svírat žaludek. Pomůže vám, když se podíváte na starou fotografii, na které jste takoví, jací byste znovu chtěli být.

Zatímco se budete takto zdokonalovat v *kontrole mysli*, váš celkový duševní stav se bude zlepšovat, a to následnělepší funkce vašeho těla. S trochou duševní pomoci se rádo vrátí ke své správné váze.

Popsaná technika má řadu variant, které vás možná napadnou během meditace. Jeden dělník z Omahy si při meditacích říkal: „Budu si přát a jíst jen ta jídla, která prospívají mému tělu.“ Začaly mu chutnat saláty a zeleninové šťávy a jeho zájem o kalorická jídla poklesl. Výsledek: za čtyři měsíce zhubnul o osmnáct kilogramů.

Jedna žena z Amesu ve státě Iowa použila stejnou techniku. O několik dní později kupovala koblihy – tři pro své děti a tři pro jejich kamarády. „Úplně jsem zapomněla na sebe. Mámlem jsem se rozplakala. Funguje to!“

Jeden farmář z Mason City ve státě Iowa si koupil oblek za 150 dolarů, který mu, mírně řečeno, nepadnul. Neoblékl kalhoty a nedopnul sako. „Prodavač si myslel, že jsem se zbláznil,“ řekl. „Ale pomocí obrazovky jsem zhubl za čtyři měsíce o dvacet kilogramů a teď mi ten oblek padne jako ulitý.“

Ne všechny výsledky jsou tak okázalé – a vlastně by ani neměly být. Avšak Caroline de Sandre z Denveru a Jim Williams, naši zaměstnanci v Coloradu, zahájili experimentální program,

který u lidí s nadváhou dokazuje spolehlivost technik *kontroly myslí*.

Caroline de Sandre uspořádala seminář, na kterém se absolventi scházeli jednou týdně po dobu jednoho měsíce. Těch patnáct lidí, kteří na semináře chodili, ztratilo v průměru něco přes dva kilogramy. Zhubli všichni!

O měsíc později je Caroline všechny zkontrolovala a zjistila, že sedm hubne dále a osm si udrželo stejnou váhu. Nikdo neztloustl!

Pro ty absolventy to byl nejen bezbolestný, ale také radostný zážitek, jak říká Caroline. Nejenže zhubli bez pocitu hladu i dalšího nepohodlí, ale zdokonalili se v mnohém, co už se naučili v kursech.

Zhubli přibližně stejně, jako kdyby se zúčastnili některého z úspěšnějších kursů hubnutí, Caroline sama byla rok a půl lektorkou jednoho z těchto kursů a sestavovala jídelníček ve Švédském lékařském centru v Denveru.

Tento seminář chce pořádat dále a přidat další pro kuřáky.

Kouření je tak závažný zlovyk, že máte nejvyšší čas stát se bývalými kuřáky. Stejně jako při hubnutí budeme postupovat pomalu a dopřejeme tělu dost času na to, aby se naučilo poslouchat zcela nový druh příkazů naší myslí.

Není třeba promýšlet ve vnější hladině myslí, proč byste měli přestat; ty smutné důvody jsou dobře známé. Potřebujete spíše seznam výhod, které si později představíte tak živě, že se kouření snadno vzdáte.

Budete vitálnější; vaše fyzické smysly budou ostřejší, budete živější. Víte lépe než já, nekuřák, co tím získáte.

Vstupte do hladiny a na obrazovku si promítněte sama sebe v situaci, kdy obvykle kouříte svou první cigaretu. Představte si, jak počínáje touto chvílí celou hodinu klidně děláte všechno jako obvykle, ale nekouříte. jedná-li se například o hodinu mezi 7.30 a 8.30 ráno, řekněte si: „Jsem a zůstanu býva-

lým kuřákem od 7.30 do 8.30 ráno. Líbí se mi být tu hodinu bývalým kuřákem. Je to snadné a jsem na to zvyklý.“

Pokračujte v tomto cvičení, dokud v té hodině osvobození od cigaret nebudete skutečně zcela vyrovnaní a klidní i ve vnější hladině mysli. Pak přijde na řadu druhá hodina, pak třetí a tak dále. Dělejte to pomalu – spěch může vést k tomu, že budete své tělo trestat, což není spravedlivé, protože ten zlovyk vás naučila vaše mysl, ne vaše tělo. Nechte mysl, ať tu práci s pomocí představivosti udělá.

Několik rad, jak urychlit úplné vysvobození:

Střídejte často značky.

V hodinách, kdy ještě nejste bývalými kuřáky, se při každé cigaretě zeptejte: „Mám na tebe opravdu chuť?“ Překvapivě často zní odpověď ne. Počkejte, až tu chuť opravdu dostanete.

Jestliže vás v hodinách vysvobození bude tělo obtěžovat evidentní „potřebou“ zakouřit si, zhluboka se nadechněte, stiskněte tři prsty a – stejnými slovy, jaká jste použili při meditaci – si připomeňte, že tuto hodinu jste a zůstanete nekuřáky.

Tuto základní metodu můžete doplnit dalšími technikami. Jeden muž z Omahy, který osm let kouřil třicet cigaret denně, si v hladině Alfa představil všechny cigarety, které kdy vykouřil – a byla jich velká hromada. V duchu je hodil do spalovače odpadků a spálil je.

Pak si představil všechny cigarety, které ještě vykouří, jestli s tím nepřestane, další hromadu – a ty taky s radostí spálil. Předtím se pokoušel přestat kouřit už mnohokrát, ale teď se cigaret vzdal navždy po jediné meditaci. Žádná muka, žádné přejídání, žádné vedlejší důsledky.

V případě kouření bohužel nemohou mluvit o takovém úspěchu jako v případě hubnutí. Zním však dost absolventů, kteří přestali kouřit, a dost jiných, kteří kouří méně, takže mohu každému kuřákovi vřele doporučit, aby na tom zlovyku začal pracovat pomocí *kontroly mysli*.

KAPITOLA 10

Jak používat mysl k péči o zdraví

Asi polovinu svého času trávím tím, že cestuji po zeměkouli a hovořím ke skupinám absolventů našich kursů. Každý rok se setkám ne se stovkami, ale s tisíci lidí, kteří mi vyprávějí o skvělých případech sebeléčení. Mně to připadá samozřejmé; myslím si, že skvělé je na tom něco jiného. Divím se, že lidé nechápou tu moc, jakou má jejich mysl nad tělem. Myslí si, že psychické léčení je cosi podivného a tajuplného – a přece, co může být podivnějšího a tajuplnějšího než silné léky s nebezpečnými vedlejšími účinky? Za celou tu dobu, co znám psychické léčení, jsem nikdy neviděl jediný případ škodlivých vedlejších účinků, ani jsem o ničem takovém neslyšel.

Medicína má stále více poznatků o vztahu mezi tělem a myslí. Všechny zdánlivě navzájem nesouvislé výzkumy docházejí k podobným zjištěním: mysl v tomto vztahu hraje významnou roli.

Jsem přesvědčen, že kdyby *kontrola mysli* byla dokonalá (není; stále se ještě učíme), měli bychom všichni dokonalá těla. Bezpochyby však už víme dost, abychom mohli mysl použít k posílení léčivých sil těla. Dokonce i ty prosté metody Emile Couého fungovaly. Metody *kontroly mysli*, které Couého zahrnují, jsou též účinnější.

Je jasné, že čím lépe budete ovládat sebeuzdravování, tím

méně budete potřebovat péči lékařů. Při současné úrovni rozvoje *kontroly mysli* a naší schopnosti ji používat je příliš brzo na to, aby odešli do důchodu. *Měli* byste se s nimi poradit jako obvykle a řídit se jejich radami. *Můžete* je ohromit rychlým uzdravením. Jednou se možná budou divit, u koho jste se léčili.

Mnoho absolventů říká, že používá *kontrolu mysli* v naléhavých případech na zmírnění bolesti nebo krvácení. Například paní Wildovská byla s manželem v Texasu na výletě svého klubu. Podle listu *Bulletin*, který vychází v Norwiche ve státě Connecticut, se potopila v bazénu a praskl jí ušní bubínek.

„Od nějakého města jsme byli na míle daleko a já jsem nechtěla, aby manžel odjel v polovině shromáždění,“ řekla. „Tak jsem vstoupila do Alfy, položila jsem si ruku na ucho, soustředila jsem se na to bolavé místo a řekla jsem ‘pryč, pryč, pryč!’ Krvácení ihned přestala bolest zmizela. Když jsem se nakonec dostala k doktorovi, byl úžasem úplně bez sebe.“

Při sebeléčení uděláte šest dost jednoduchých kroků.

Za první začnete v Betě cítit, že jste velmi milující, a proto i odpouštějící člověk, a budete považovat lásku za účel sám o sobě. K tomu budete pravděpodobně potřebovat dost důkladný duševní úklid (viz kapitola 8).

Za druhé vstupte do hladiny. To je samo o sobě významným krokem k sebeuzdravení, protože, jak jsem již dříve uvedl, tam se neutralizuje negativní činnost mysli – všechna vina a hněv – a tělo může dělat to, k čemu je určeno: uzdravit se. Můžete mít samozřejmě velmi reálné pocity provinění nebo hněvu, ale ty pocítujete v hladině Beta, a až se více osvojíte *kontrolu mysli*, začnou mizet.

Za třetí si v duchu proberte první krok: řekněte si, že toužíte po důkladném duševním úklidu – toužíte hovořit pozitivně, myslet pozitivně, stát se milujícím, odpouštějícím člověkem.

Za čtvrté v duchu prožijte chorobu, která vás trápí. Použijte přitom obrazovku. Tento krok by měl trvat krátce; jeho účelem je prostě soustředit vaši hojivou energii tam, kde je jí zapotřebí.

Za páté si rychle vymažte obraz své nemoci a představte si, že jste úplně uzdravení. Prociťte volnost a štěstí dokonalého zdraví. Držte se tohoto obrazu, prodlévejte v něm, užívejte si jej a buďte si jisti, že si to zasloužíte – buďte si jisti, že až budete zdraví, budete v plném souladu s tím, jaké vás příroda chtěla mít.

Za šesté znovu zintenzívněte duševní úklid a nakonec si řekněte: „Každý den a *v každém* směru se cítím lépe, lépe a lépe.“

Jak dlouho by to mělo trvat a jak často byste to měli dělat?

Podle mých zkušeností je vhodná čtvrt hodina, a to co nejčastěji, nejméně jednou denně. Nikdy toho nebude dost.

Dovolte mi malou odbočku. Asi jste slyšeli, že meditace je sice okouzující věc, ale musíte si dát pozor, abyste se jí nevěnovali příliš. Říká se, že se tak vůči světu uzavřete do nezdravé zaujatosti sami sebou. Nevím, jestli je to pravda. Říká se to o jiných meditativních disciplínách, ne o *kontrole mysli*. My klademe důraz na zaujetí světem, ne na uzavírání se vůči němu – ne na to, abyste se povznesli nad praktické problémy nebo je ignorovali, ale abyste jim čelili a překonávali je. Toho nikdy není dost.

Abychom se vrátili k sebeléčení: první krok můžete cvičit stále. Cvičte jej v Betě, Alfě, Thetě. Žijte jím. Když během dne cítíte, že vám chce uklouznout, stiskněte tři prsty, a tím si jej okamžitě upevníte.

Mnohá z našich center vydávají bulletiny se zprávami absolventů o tom, co pro ně *kontrola mysli* udělala. Příběhů, jak

se zbavili bolesti hlavy, astmatu, únavy a vysokého krevního tlaku, je tolik, že je ani nelze spočítat.

Vybral jsem následující příběh, protože jeho autor je praktický lékař.

Asi od svých jedenácti let jsem trpěl migrénou. Zpočátku se objevovala jen občas a bylo možné ji zmírnit, ale s přibývajícím věkem se stav zhoršoval a nakonec jsem dostával záchvaty, které trvaly tři nebo čtyři dny a mezi nimi byl pouze dvoudenní interval. Ta migréna mě ničila... Obyčejně mě bolela hlava a jedna polovina obličeje a hlavy. Člověk má přitom pocit, že mu vypadnou oči z důlků. Hlava je jak sevřená ve svěráku a žaludek dělá salta. Při záchvatu někdy přinese úlevu speciální vasokonstriční přípravek, který se musí vzít hned na začátku, kdy je bolest snesitelná. Jakmile necháte bolest chvíli narůstat, nepomůže nic než čas. Došlo to se mnou tak daleko, že jsem bral ten přípravek každou čtvrtou hodinu a i tak byla úleva jen částečná.

Šel jsem k odborníkovi na bolest hlavy, který mě podrobil celkové prohlídce, aby se ujistil, že nemám žádnou fyzickou nebo neurologickou abnormalitu. To, co mi poradil, už jsem dávno; bolesti trvaly.

Jedna z mých pacientek byla absolventkou kursu *kontroly mysli* a už rok mi navrhovala, abych s ní šel na kurs. Říkal jsem, že těm nesmyslům nevěřím. jednou mě viděla, když už jsem měl bolesti asi čtvrtý den a byl jsem úplně zelený, a řekla: „Není teď nejvyšší čas, abyste se naučil

kontrole mysli? Příští týden začíná nový kurs...
Proč tam se mnou nejdete?“

Přihlásil jsem se na kurs, věrně jsem tam chodil každý večer a opravdu, ten týden mě hlava vůbec nebolela. Ale týden po dokončení kursu jsem se probudil se strašlivou bolestí, a měl jsem tedy příležitost zjistit, jestli to programování funguje. Prošel jsem jedním cyklem a vystoupil... Žádné bolesti... Cítil jsem se skvěle. Byl to zázrak! Pět sekund nato se bolest vrátila a byla ještě silnější. Nevzdal jsem se a udělal jsem další cyklus. Bolest na chvíli polevila a zase se vrátila. Musel jsem projít deseti cykly, ale vydržel jsem a nevzal jsem si prášek. Říkal jsem si, že to dokážu, a bolest nakonec zmizela.

Nějakou dobu mě hlava nebolela a příště mi od ní pomohly tři cykly. Pak jsem měl tři měsíce tu a tam bolesti, ale necítil jsem potřebu vzít si aspirin. Od té doby, co jsem se naučil *kontrole mysli*, jsem si nevzal aspirin. Opravdu to funguje!

Další příběh je o jeptišce, sestře Barbaře Burnsové z Detroitu ve státě Michigan. Vybral jsem jej, protože sestra Barbara důmyslně využila svůj vlastní spouštěcí mechanismus. Sedmadvacet let nosila brýle, protože měla astigmatismus. Musela nosit stále silnější čočky, ale tím se zhoršuje ostrost vidění na dálku. Nakonec musela přejít na bifokální brýle. V červnu 1974 se rozhodla, že „Pokaždé, když mrknu, zaostřím přesně, jako čočka fotoaparátu.“ To si opakovala při každé meditaci a za dva týdny začala žít bez brýlí, i když je stále ještě potřebovala na čtení. Poradila se s dr. Richardem Wlodygou, odborníkem na optometrii (a naším absolventem), a dozvěděla se, že má mírně pokřivenou rohovku. Několik týdnů

před další kontrolou u dr. Wlodygy se proto ve svých meditacích začala věnovat i rohovce.

Následuje část dopisu, který nám na žádost sestry Barbary napsal dr. Wlodyga:

Sestru Barbaru Burnsovou jsem poprvé vyšetřil
20. srpna 1974...

Znovu jsem sestru Barbaru Burnsovou vyšetřil
26. srpna 1975. Rok už nenosila brýle...

Myopie ustoupila natolik, že pacientka nepotřebuje brýle.

Ani zmíněný lékař s migrénou, ani sestra Barbara Burnsová samozřejmě netrpěli žádnou „nevyléčitelnou nemocí“, jaké se obvykle tak bojíme. Může nám *kontrola myslí* pomoci, když nás některá z nich přepadne, nebo musíme prostě užívat léky a čekat, až to pomine? Podívejme se na pravděpodobně nejobávanější chorobu – rakovinu.

Možná jste četli o práci dr. O. Carla Simontona^{*)}, specialisty na rakovinu. Marilyn Fergusonová ji částečně popsala ve své populární knize *Revoluce mozku* (The Brain Revolution), která nedávno vyšla, a v lednu 1976 o něm *Prevention Magazine* uveřejnil článek od Grace Halsellové. Dr. Simonton ovládá techniky *kontroly myslí* a některé z nich úspěšně upravil pro léčbu svých pacientů.

Když se na letecké základně u San Franciska zabýval radiační terapií, pozoroval vzácný, ale známý jev: osoby, které se z důvodů pro medicínu nevysvětlitelných uzdravily z rakoviny. Tento jev se nazývá „spontánní remise“ a vyskytuje se jen u malého procenta nemocných rakovinou. Dr. Simonton se

^{*)} NÁVRAT KE ZDRAVÍ, O. Carl Simonton, M. D., Stephanie Matthews-Simonton, James L. Creighton, Nakl. RADOST, Praha 1994

domníval, že kdyby mohl zjistit, proč se tito pacienti uzdravili, mohl by najít způsob, jak vyvolat remisi.

Zjistil, že pacienti mají společnou důležitou vlastnost: většinou to byli sebejistí, optimističtí, odhodlaní lidé.

V proslovu na sjezdu přívrženců *kontroly mysli* v Bostonu roku 1974 řekl:

Badatelé zabývající se vývojem rakoviny zjistili, že nejsilnější citový faktor je ztráta šesti až osmnácti měsíců, než je choroba diagnostikována—

To dokázaly dlouhodobé, navzájem nezávislé výzkumy... Vidíme, že významným faktorem není jen ztráta času, ale hlavně způsob, jakým ji jedinec přijme.

Ta ztráta totiž stačí na to, aby v pacientovi vyvolala setrvalý pocit beznaděje a bezmoci. Zdá se tedy, že jeho základní obrana se hroutí a zhoubný nádor se může vyvinout klinicky.

Ve zprávě o dalším výzkumu na letecké základně, uveřejněné v listu *Journal of Transpersonal Psychology* (svazek 7, č. 1, 1975), dr. Simonton rozdělil postoje 152 nemocných rakovinou do pěti kategorií, od silně negativních k silně pozitivním. Pak uvedl jejich reakce na léčbu, od výborných po špatné. U dvaceti pacientů byly výsledky léčby vynikající – přestože 14 z nich bylo v tak vážném stavu, že neměli ani padesátiprocentní šanci přežít pět let. Díky svému pozitivnímu přístupu však vydrželi. Na druhém konci stupnice vykazovalo 22 pacientů špatný výsledek léčení; ani jeden z nich neměl pozitivní postoj.

Když se někteří z pozitivních pacientů vrátili domů, jejich přístup se opět změnil v negativní. „Bylo znát, že jejich choroba se podle toho změnila.“ Bylo jasné, že jejich postoj hrál významnější roli než intenzita onemocnění.

Dr. Elmer Green z Menningerovy nadace napsal v listu *Journal of Transpersonal Psychology*: „Carl a Stephanie Simontoni (...) dosahují pozoruhodných výsledků v léčení rakoviny tím, že spojují psychologickou seberegulaci pomocí představitosti s tradiční radiologií.“

Ve svém proslovu v Bostonu dr. Simonton citoval Eugena Pendergrasse, předsedu Americké společnosti pro rakovinu, který roku 1959 prohlásil: „Máme důkazy, že průběh onemocnění je vždy poznamenán úzkostí. Upřímně doufám, že můžeme rozšířit pátrání a zahrnout i možnost, že v mysli člověka je síla schopná postup choroby buď podpořit nebo zpomalit.“

Dr. Simonton se stal vedoucím lékařem Poradního a výzkumného centra pro rakovinu ve Fort Worth, kde spolu se Stephanií Mathews–Simontonovou učí pacienty duševně spolupracovat při léčbě.

„Víte, začal jsem s představou, že postoj pacienta hraje roli v jeho reakci na jakoukoli léčbu a může ovlivnit průběh onemocnění. Když jsem to zkoumal, zjistil jsem, že pojmy *kontrola mysli* – biologická zpětná vazba a meditace, jsou nástrojem, jehož pomocí učím pacienta spolupracovat a podílet se na jeho cestě ke zdraví. Řekl bych, že to je emocionálně nejsilnější nástroj, jaký lze pacientovi poskytnout.“

Dr. Simonton nejdříve zbavuje své pacienty strachu. Hned na začátku výuky „si uvědomujeme, že rakovina je normální proces, odehrávající se v každém z nás, a že máme rakovinové buňky, které stále způsobují zhoubnou degeneraci. Tělo je poznává a ničí, stejně jako cizí proteiny... Nejde o to zbavit se rakovinových buněk, protože ty tvoříme stále. Jedná se o to, aby tělo zase zvítězilo, aby pečovalo samo o sebe.“

Po dr. Simontoni vystoupila jeho manželka. Řekla:

Většina lidí (...) si představuje rakovinovou buňku jako velmi ošklivou, zlou, zákeřnou věc,

která se všude vplíží a je velmi mocná; jakmile začne pracovat, tělo nic nezmůže. Ve skutečnosti je to normální buňka, která se zbláznila... Je velmi hloupá – reprodukuje se tak rychle, že často obrostle svůj vlastní přívod krve a vyhladoví se. Je slabá. Můžete do ní řezat, vystavit ji radiaci, chemoterapii, a jestli skutečně onemocní, nemůže se uzdravit. Zemře.

Porovnejte ji se zdravou buňkou. Víme, že zdravé tkáni stačí třeba náplast, když se například říznete do prstu. Víme, že normální tkáň se umí hojit sama... Nestráví svůj vlastní přívod krve. Ale podívejme se, jaký obraz jsme si o tom udělali. Uvidíte moc, kterou přisuzují chorobě, náš strach a duševní obrazy, které ve svém strachu používáme.

O technikách využívajících relaxaci a představivost, kterými Simontonovi doplňují radiační terapii, paní Simontónová řekla:

Pravděpodobně nejcennější nástroj, který máme, je technika duševních obrazů.

Žádáme pacienty, aby dělali tři základní věci:

Aby si představili chorobu, představili si léčení a představili si imunitní mechanismus těla.

V našich kursech se učíme představovat si to, čeho chceme dosáhnout. Než si to uvědomíme, už toho dosáhneme. Zdá se, že je tento postup důležitý.

Jednou z hlavních činností, kterými se zabýváme, je meditace. Jak často meditujete? Co děláte při meditaci?

KAPITOLA 11

Intimní cvičení pro milence

V projevu k přívržencům *kontroly mysli* řekla paní Simontonová, že mnoho stresů může vyvolat zdravotní potíže, jestliže nejsou správně podchyceny.

„Je výjimka, když některý z našich pacientů žije v harmonickém manželství,“ řekla. „U rakovinových onemocnění je harmonický vztah snad tím nejcennějším, s čím můžeme pracovat, a pro pacienta je to jeden z nejpádňějších důvodů, proč má zůstat naživu.“

Na čem je založeno dobré manželství? Na to nemám zcela jasnou odpověď. Mé vlastní manželství s Paulou je neobyčejně dobré – obohacuje nás už šestatřicet let, ale nevím přesně proč. Možná je tak dobré právě proto, že to přesně nevím. Říkám to, abyste věděli, že nemám s nešťastným manželstvím přímou zkušenost a nevím, jak takové manželství zachránit, ani zda se má zachraňovat, když se ocitne v krizi.

Znám však několik způsobů, jak manželství obohatit a zlepšit, když si to oba partneři přejí.

Možná jste čekali, že začnu hovořit o sexu, protože mnoho lidí věří, že sex je oporou kvalitního vztahu. Já jej považuji spíše za výsledek takového vztahu.

Nejpevnějším základem manželství je podle mne důvěrný vztah – ne vtírání se do soukromí, ale vztah pramenící z hlubokého pochopení a souladu.

To, co vám chci doporučit, vám může připadat velmi po-

divné, a proto k tomu nejdřív musím něco říci. Mluvili jsme o pocitu povznášející radosti, který mají absolventi po skončení kursu *kontroly mysli*. Stane se ale ještě něco: Je to méně zřejmé, ale velmi silné. Studenti těsně před ukončením kursu mezi sebou mají důvěrný, takřka milující vztah. Přišli jako cizinci, jejichž cesty by se jinak nikdy neseťkaly, a brzy se rozejdou. Až se zase sejdou, onen pocit sounáležitosti se v nich znovu probudí.

Údajně je to tím, že společně prošli intenzívní, jedinečnou zkušeností – podobně jako vojáci, kteří spolu sdíleli intenzívní válečné zážitky nebo jakákoli skupina cizích lidí, kteří na celé odpoledne uvízli ve výtahu.

To bývá nejčastěji vysvětlení, protože je nejsnáze pochopitelné – ale není to celá pravda, dokonce ani její podstatná část.

Pokusím se to vysvětlit. Ve spánku a v hluboké meditaci dochází ke spojení – mysl je citlivě vyladěna a prolíná se s jinou myslí tak, jak to znají jen lidé, kteří spolu prožili celý život. Většina náhle navázaných důvěrných vztahů je povrchní a máme z nich trochu nepříjemný pocit. Trvají obvykle jen krátce. Tato zkušenost je však trvalá.

Protože tento hluboký duševní zážitek vyvolává velmi spontánní a nevtíravý pocit, nedivte se, že jste o něm od našich absolventů, které možná znáte, neslyšeli. Možná řeknou: „Ano. Všichni jsme to cítili. Bylo to krásné!“

To je jakýsi vedlejší produkt kursu *kontroly mysli*, i když není jeho hlavním cílem.

Je však možné (teď přijde ten zvláštní návrh, o kterém jsem se zmínil) využít toho, co se oba partneři naučili o *kontrole mysli*, k úmyslnému navození velmi příjemného důvěrného vztahu, kterého byste jinak dosáhli jen po létech společného života. Výsledek bude silnější a hlubší než ten, který zažívají studenti v kursech.

1. Vyberte si místo, kde se oba cítíte nejšťastnější a nejvíce uvolnění. Může to být místo, kde jste byli spolu na dovolené, jakékoli místo, na které máte příjemné vzpomínky. Může to být místo, které ani jeden z vás neviděl – vytvoříte je spolu. Nevybírejte si ale místo, kde byl jen jeden z vás. To naruší symetrii zážitku a omezí vaše sdílení.

2. Sedněte si pohodlně, blízko sebe, čelem k sobě. Uvolněte se a nechte klesnout víčka.

3. Jeden z vás řekne druhému: „Budu pomalu počítat od deseti do jedné. S každým číslem ucítíš, jak vstupuješ hlouběji do příjemné, meditativní hladiny mysli. S tvou pomocí se tam k tobě připojím.“

4. Druhý řekne: „Budu pomalu počítat od deseti do jedné a s každým číslem se k sobě budeme přibližovat v hluboké hladině mysli. Deset – devět – cítíš, jak se mnou vstupuješ, osm – sedm – šest – jdeme spolu hlouběji, tři – dva – jedna. Teď jsme oba uvolnění, v příjemné hladině mysli. Pojďme spolu hlouběji.“

5. První řekne: „Ano, pojďme spolu velmi hluboko. Prožijme spolu to místo, kde bychom chtěli odpočívat. Čím více je budeme prožívat, tím hlouběji půjdeme. Podívej se na oblohu...“

6. „Ano... Je jasná, plují na ní obláčky...“ Oba pomalu spontánně popíšete scénu, kterou spolu prožíváte – teplotu, barvy, zvuky, vůně, všechny příjemné detaily.

7. Až budete oba v hluboké hladině – nespěchejte s tím – a budete plně prožívat své místo pro relaxaci, jeden z vás řekne druhému: „Nejvíc ze všeho si přeji učinit tě šťastným/šťastnou a jen tehdy chci učinit šťastným/šťastnou také tebe.“

8. Po určitou dobu – jak dlouho chcete – spolu v duchu rozmlouvejte a pak se vraťte. Někteří lidé prožívají tu chvíli tiché rozmluvy ještě silněji, když se mohou dívat jeden druhému do očí. Člověk, který má s meditací zkušenosti, může pobývat

v Alfě nebo v Thetě s otevřenýma očima. Nepůjde-li vám to, nenuťte se do toho.

V realitě je to mnohem silnější zážitek, než když o něm jenom čtete. Přesvědčí vás hned po prvním pokusu, a už si vytvoříte vlastní varianty, stane se stálou součástí vašeho společného života.

Několik *varovných slov*: *krása zážitku se ztratí, když jej zneužijete*. Pokud jeden z vás nebo oba jeho účelu nerozumíte a plně s ním nesouhlasíte, může se pocit blízkosti stát zkušeností víc než nepříjemnou. Doporučuji to pouze ženám a mužům, kteří hledají hlubší, bohatší a trvalejší vzájemný vztah.

Každý z nás má auru, kterou někteří lidé pozorují jako slabě viditelné pole energie kolem těla. Můžeme se naučit ji vidět. Mnoho našich absolventů tvrdí, že viděli svou auru a aury jiných lidí, a to je vlastně další vedlejší produkt kursů *kontroly mysli*. Aura každého člověka je stejně specifická jako otisk prstu.

Když jsou si lidé fyzicky blízko, pole jejich energie se překrývají. Jejich tvar, intenzita, barva, jejich vibrace se mění. Stává se to ve vyprodaných divadlech a v plných autobusech stejně jako v postelích pro dva. Čím častější je takový kontakt, tím trvalejší je změna aury. V případě manželů je to změna k lepšímu, protože jejich aury se více doplňují. Delší fyzická odloučenost může tento proces narušit.

Nyní něco o sexu: sex není jen jeden zážitek. Nabízí celé spektrum možností. Nemluvím o technikách nebo polohách; myslím zážitky různé hloubky a intenzity. Stejně jako mezi zábavou a stálou radostí i v sexu existuje celá škála prožitků.

Příliš mnoho mileneckých dvojic čte příručky o sexu a myslí si, že když zdokonalí svou techniku, bude žít kvalitním sexuálním životem. Plánování každého kroku a jejich logická návaznost udrží to, co mohlo být hlubokým zážitkem, v po-

vrchové úrovni Beta. Důležitější je nechat se tím unášet s uvolněnou myslí v meditativní hladině.

Hlubší fyzická citlivost může manželství nesmírně obohatit a zlepšit. Hluboké duševní porozumění je výsledkem dlouhých dlouhých a šťastných manželství i bez naší výuky. Proč byste ale měli čekat?

KAPITOLA 12

Můžete používat ESP

Existuje mimosmyslové vnímání (extra-sensory perception, ESP)? Takřka všichni zasvěcení lidé se shodují, že ano. Podle všeho můžeme získávat informace i jinak než pomocí pěti smyslů. Mohou to být informace z minulosti, z přítomnosti i z budoucnosti. Mohou to být informace zblízka nebo z velké dálky. Čas, prostor ani Faradayovy klece nejsou překážkou pro „mimosmyslovou“ schopnost, která funguje v ESP.

Termín „mimosmyslové vnímání“ se mi však nelíbí. „Mimosmyslový“ znamená vně, mimo naše smyslová ústrojí. Mám pocit, jako by se přitom popírala existence jiných smyslů než pěti, přestože jich evidentně máme více: informace opravdu můžeme vycítit bez pomoci pěti smyslů. Na ESP není nic mimosmyslového. Slovo „vnímání“ se hodí pro ten druh pokusů, které prováděl J. B. Rhine na Duke University, kde pokusné osoby určovaly otáčení speciální karty natolik přesně, že náhoda byla v podstatě vyloučena. Při *kontrole mysli* však pouze nevnímáme, my skutečně promítáme své vědomí tam, kde najdeme žádanou informaci. Vnímání je pro to, co děláme, příliš pasívní výraz. V našich kursech proto mluvíme o „Efektivním Smyslovém Promítání“ (effective sensory projection). Je dobře, že zkratka je stejná, protože tím myslíme mimosmyslové vnímání a ještě něco navíc.

V kursech *kontroly mysli* jsou cvičení určena ke zjišťování našich mediálních schopností. O jejich existenci už víme, a proto jsme si uložili těžší úkol – naučit studenty psychicky

pracovat ve skutečném světě tak, aby prožili tak hlubokou duševní zkušenost, která jejich život od základu promění. Podaří se jim to asi po čtyřiceti hodinách.

Až budete ovládat všechny techniky, o kterých jste v této knize dosud četli, budete mít za sebou kus cesty ke zvládnutí ESP. Budete schopni vstoupit do meditativních hladin mysli a zůstat plně při vědomí, budete schopni představovat si věci a události jako realitu vnímanou pěti smysly. To jsou dvě brány do duševního světa.

Studenti v kursech se na konci druhého dne přiblíží k tomu, aby mohli psychicky pracovat, a třetí den skutečně psychicky pracují – promítají své vědomí mimo své tělo.

Začínají jednoduchým cvičením vizuální představivosti. Ve velmi hluboké meditaci si promítnou sami sebe, jak stojí před vlastním domem. Všeho si pečlivě všímají, vejdou do domu a ocitnou se v obývacím pokoji, čelem k jižní stěně. Představují si pokoj v noci s rozsvícenou lampou a pak ve dne, když okny svítí slunce, a studují každý detail, na který si dokážou vzpomenout. Pak se dotknou jižní stěny a vstoupí do ní. To vám může připadat divné, ale pro lidi, kteří absolvovali intenzivní cvičení představivosti, je to zcela přirozené.

Uvnitř zdi ještě nikdy nebyli, a proto nové prostředí „prozkoumávají“ – všímají si světla, vůně, teploty a poklepáváním zjišťují pevnost materiálů. Když ze zdi vystoupí, postaví se k ní čelem a postupně mění její barvu na černou, červenou, zelenou, modrou a fialovou a nakonec se vrátí k původní barvě. Pak uchopí židli (která v této dimenzi nic neváží) prohlíží jí si ji proti zdi, která znovu mění barvy. Totéž udělají s melounem, citrónem, třemi banány, třemi mrkvemi a s hlávkou salátu.

Při tomto cvičení je nejdůležitější odsunout logické myšlení na vedlejší kolej a nechat se vést představivostí. Logika vám říká: „Neříkej mi, že jsi uvnitř zdi nebo v nějakém jiném podivném místě. Víš, že to není možné; sedíš tady.“

Ale představivost posílená řadou cvičení to umí ignorovat. Stále sílí a s ní se zlepšují i vaše duševní schopnosti. Představivost je podporuje.

Při dalším cvičení se studenti v duchu promítnou do kovových krychlí nebo válců – z nerezavějící oceli, mědi, mosazi a olova – a uvnitř, stejně jako ve zdi, zkoumají světlo, vůni, barvu, teplotu a pevnost, a to tak rychle, že logika do toho nestačí zasáhnout.

Od jednoduchých podob hmoty se propracují ke složitějším a začnou se promítat do živé hmoty ovocného stromu. Prohlížejí si jej na svých obrazovkách ve čtyřech ročních obdobích a na pozadí různých barev a pak se promítnou do listů a plodů.

Pak udělají obrovský krok vpřed: promítnou se do domácího zvířete. Až dosud jim to šlo rychle a málokdo si položí otázku „Dokážu to?“ S naprostou jistotou si na svých obrazovkách prohlížejí zvíře zvenčí, mění barvy a pak stejně suverénně, v duchu vstoupí do jeho lebky a živého mozku. Po několika minutách se znovu vynoří, aby si jej prohlédli zvenčí. Tentokrát se zaměří na jeho hrud' a zkoumají hrudní koš, páteř, srdce, plíce, játra. Vystoupí vybaveni záchytnými body pro pravděpodobně nejpřevratnější den svého života – den, kdy začnou pracovat s lidskými bytostmi. Avšak na to se ještě musejí připravit.

Ve zvlášť hluboké hladině meditace, někde hluboko v Thetě, si studenti – ve své cvičené představivosti – postaví laboratoře libovolné velikosti, tvaru a barvy. Bude tam stůl a židle jejich vlastní konstrukce, kalendář se všemi daty z minulosti, přítomnosti a budoucnosti a kartotéka. Zatím na tom není nic neobvyklého.

Abyste pochopili následující krok, uvědomte si, že naše psychické vnímání je velmi vzdálené jazyku a logice, naopak má velmi blízko k obrazům a symbolům. Zdůrazňuji to, protože dalším krokem bude vybavit laboratoř „nástroji“ pro psy-

chické napravování abnormalit zjištěných u lidských bytostí, které budete příští den prohlížet. Většina nástrojů nemá s nástroji v obvyklých laboratořích nic společného. Jsou to symboly – symbolické nástroje, chcete-li.

Představte si jemné síto na filtrování nečistot krve; jemný štětec k odstraňování bílého prášku (kalcia), který uvidíte u případů artritidy; roztoky pro rychlé léčení; koupele k uklidnění rozrušených lidí. Každý student si vytvoří vlastní soupravu; nenajdete dvě stejné. Pocházejí z hlubokých hladin mysli, kde je možné vše, a mnoho absolventů si uvědomí, že práce, kterou s nimi vykonají, má důsledky v objektivním světě.

Při práci s těmito nástroji může student potřebovat moudrou radu – „vnitřní hlas“. U studenta *kontroly mysli* to není hlas jeden, ale hned dva.

V laboratoři si vyvolá dva rádce: muže a ženu. Dozví se, že je má přivolat, ještě před započatím meditace. Většinou má dost jasnou představu o tom, jaké rádce chce. Málokdy se objeví skutečně ti, které volal, ale nebývá zklamán.

Jeden student se chtěl setkat s Albertem Einsteinem a místo něj našel mužička s maskou klauna, růžovým pingpongovým míčkem místo nosu a v čapce s větrníkem. Jak se ukázalo, mužiček byl spolehlivým zdrojem praktických rad.

Jiný student, Sam Merrill, který napsal článek o *kontrole mysli* do listu *New Time* (2. května 1975), si volal dvě velmi konkrétní osoby za rádce, přestože jejich chování se hodně lišilo od skutečnosti.

Merrill píše, že v jeho laboratoři, ponorce Nautilus, „se vynořil z dekompresní komory malý muž v pumpkách a hedvábné košili. Byl štíhlý, se začínající pleší, vypadal mírně a měl velké, hluboko zapadlé oči. Můj rádce byl William Shakespeare. Pozdravil jsem ho, ale on neodpověděl. Nějaký hlas oznámil, že přistáváme, a William a já jsme vyskočili z palubního jícnu na opuštěnou pláž.“

„Na pláži jsme se setkali s mou rádčyní – Sophií Lorenovou. Právě si byla zaplavat a její bavlněné tričko se jí svůdně lepilo na půvabné tělo. Zpočátku mě ignorovala, ale měla strašnou radost ze setkání se Shakespearem. Potřásli si rukama, vyměňovali si lichotky, pak padli na písek, začali se zmítat, škubat, chrochtat, pištět...“

Na druhý den, když se mělo přejít k vážnější práci, dal průvodce Merrillovi jméno dvašedesátileté ženy z Floridy. Ti dva rádci, kteří se více zajímali jeden o druhého než o tu ženu, ji hravě prohlédli a pak odešli za něčím důležitějším.

Odešli snad rádci, aniž by mu poradili? Ne – břicho té ženy zmizelo. „Místo něj,“ píše Merril, „tam bylo dlouho růžové neonové střevo, které rozzlobeně blikalo.“ Od průvodce se dozvěděl, že ta žena je v nemocnici se silným zánětem výchlípky střevní – divertikulitidou.

Rádci našim absolventům často připadají velmi skuteční. Kdo vlastně jsou? Nevíme to jistě – možná nějaký výplod archetypální představivosti, ztělesnění vnitřního hlasu, možná něco víc. Víme jen to, že jakmile se setkáme se svými rádci a naučíme se s nimi pracovat, vzniká tolerantní a nesmírně cenný svazek.

Více než čtyři století před Kristem měl řecký filosof Sokrates rádce, který se, na rozdíl od našich rádců, omezil na varování. Podle Platóna Sokrates řekl: „Od dětství mne provází polobůh, jehož hlas mne čas od času odradí od mých skutků, ale nikdy mi nenařizuje, co mám dělat.“ Podle Xenofóna Sokrates prohlásil, že „tento hlas se dosud nikdy nezmylil.“

Jak za chvíli uvidíte, náš absolvent má ve své laboratoři nesmírnou moc činit dobro sobě i ostatním. V této etapě výuky to studenti vědí, ale ještě to nezažili.

Na druhý den je atmosféra nabitá očekáváním. Cítí to i absolventi, kteří kurs opakují. Až dosud bylo vše, co student

zažil, známo je jemu, dělo se to v soukromí jeho mysli. Teď přichází chvíle, kdy je třeba něco předvést před očima ostatních.

Nejdříve v duchu prohlížíte tělo přítele, podobně jako dříve při cvičení s domácími zvířaty, ale tentokrát si vybavujete funkčnější detaily. Potom studenti utvoří dvojice.

V každém páru je jeden „průvodce“ a druhý „jasnovidec“ (průvodce napomáhá orientaci jasnovidce).

Průvodce napíše na kartičku jméno osoby, kterou zná, její věk a bydliště a popíše nějakou její vážnější fyzickou chorobu. Jasnovidce, někdy s pomocí průvodce, vstoupí do hladiny, tentokrát možná poprvé zbaven naprosté jistoty, co má dělat.

Když naznačí, že je připraven – v hladině, ve své laboratoři, v přítomnosti svých rádců – průvodce mu řekne jméno, věk, pohlaví a bydliště osoby, jejíž jméno je na kartičce. Úkolem jasnovidce je zjistit, jakou chorobou trpí člověk, se kterým se nikdy nesešel a o němž dosud nikdy neslyšel. Prohlédne jej v pořadí, v jakém se to jeho představivost předem naučila, v případě potřeby se ptá svých rádců a možná „hovoří“ přímo s určenou osobou.

Průvodce jasnovidce požádá, aby mu průběžně sděloval svá zjištění a stále mluvil, i když jen „hádá“. Obyčejně to vypadá následovně (popsaný případ je založený na skutečné události):

Průvodce: „Jméno osoby je John Summers. Je mu 48 let, žije v Elkhart ve státě Indiana. *Jedna, dvě, tři* – John Summers z Elkhartu z Indiany je teď na tvé obrazovce. Pročítuj to, představ si jej, vytvoř si jej, buď si jistý, že taj je, považuj za samozřejmé, že taj je. Prohlédni svou inteligencí to tělo od hlavy až tam, kde jsou podle tebe nohy, odshora dolů, odzdoła nahoru, jednou za sekundu.“

„Zatímco prohlížíš tělo, nech svou představivost vybrat tři místa, která ji nejvíce přitahují. Udrž rytmus prohlížení jednou za sekundu a říkej mi ta nejpřitažlivější místa v pořadí, v jakém

tě napadají. Říkej mi všechno, i když máš pocit, že improvizuješ.“

Jasnovidce: „Drží pravé rameno trochu níž, trochu vystrčené dopředu... Všechno ostatní se zdá být v pořádku, snad kromě levého kotníku... Podíváme se do hrudníku... Všechno je teplé... Napravo trochu chladnější... Chladnější a tmavší... Pravá plíce je pryč... Teď ten kotník... Zdá se v pořádku, až na tu klikatou bílou čárku... Bolí to za vlhkého počasí... Asi to někdy zlomil... To bude všechno... Moment, moje rádčyně toho člověka otáčí a ukazuje na jedno místo za ušima... Ano, má hrozně hluboké jizvy... Měl operaci mastoiditidy, do velké hloubky... To je všechno.“

Průvodce: „Výborně. Nemá pravou plíci a za jedním uchem má hlubokou jizvu. O kotníku nic nevím. Teď si vzpomeň na pocity, které jsi měl, když jsi hovořil o pravé plíci a o jizvě za uchem. Vzpomeň si na svůj pocit a použij jej jako záchytný bod při práci na příštím případě.“

Po chvílce se médium vrací do hladiny Beta a usmívá se: „To je neuvěřitelné!“

Ano, je to neuvěřitelné. Odporuje to všemu, co jsme se naučili v normálním světě. Na situaci, kterou jsem před chvílí popsal, však není nic neobvyklého. Někteří se při prvním případě trochu zmýlí, někteří se zmýlí i při prvním, druhém nebo dokonce třetím případě; ale ke konci dne už v podstatě všichni mají na svém kontě dost přesných zásahů na to, aby si uvědomili, že to není „jen náhoda“ – že použili cosi naprosto reálného.

Příliš často se domníváme, že představivost je jen nezodpovědný tvůrce nesmyslů. Často jím skutečně je. Ale umělecká díla jsou produktem cvičené představivosti; práce jasnovidce je však také produktem představivosti, cvičené velmi zvláštním způsobem. Student napoprvé cítí, že si „jen představuje“ to, co

vidí. Proto mu průvodce říká, aby „neustále mluvil, i když má pocit, že jen hádá“. Kdyby přestal mluvit, jeho logické myšlení by ho svádělo k přemýšlení, ke snížení mediálních schopností, stejně jako v běžném životě.

Po prvním přesném zásahu už student ví, že se nejednalo o pouhé představy. Učí se věřit první věci, která mu přijde na mysl. Tak se projevuje jeho jasnozřivé nadání.

Tady fungují přírodní zákony. Naše mysl nesídlí jen v naší hlavě; přesahuje nás. Aby byl takový přesah efektivní, musí být motivováno přáním, živeno vírou, poháněno očekáváním.

Při prvním případě průměrný student nečeká mnoho. Je-li opravdu vzdělaný a nezaujatý, velmi dobře ví, že ESP existuje. Jeho dosavadní životní zkušenost mu „dokázala“, že ESP je schopností někoho jiného, ne jeho. Jakmile zjistí opak, jakmile se mu podaří první zásah, jeho očekávání vzroste a cesta je otevřená. O několik hodin později, s osmi nebo devíti vyřešenými případy na kontě, bude absolventem kursu *kontroly mysli*.

„Znovu a znovu jsem pozoroval, jak studenti určují správné diagnózy...“ napsal Bill Starr v listu *Midnight*. Ve svém článku „Kursy *kontroly mysli* MOHOU zlepšit vaše duševní schopnosti“ (9. listopadu 1973) popisuje, jak jednou uložil médiu případ, o němž si myslel, že je zvláště obtížný, protože nikdo v kursu dosud nedokázal určit jeho příčinu.

Téhož dne, krátce předtím, náš absolvent pan Thomas navštívil svého syna v nemocnici. V pokoji ležel ještě jeden pacient. Thomas o něm kromě jeho jména nic nevěděl.

Jasnovidec zjistil toto: pravá noha byla „jakoby ochrnutá“, paže a ramena byly ztuhlé a některé obratle byly chorobně spojené. Navíc toho muže bolelo v krku a jeho střeva byla zanícená. Byl vysoký pět a půl stopy a vážil sto padesát liber.

Když se pan Thomas vrátil z nemocnice, zjistil, že ten pacient v dětství prodělal obrnu. Spadl z kolečkového křesla

a zlomil si pravou kyčel. Student se v ničem nezmýlil, až na ten bolavý krk a zanícená střeva. To byly příznaky jeho syna.

Zdá-li se, že se student zmýlil, bývá to proto, že zasáhl špatný terč. Cvičením se jeho muška zlepšuje. Po delším usilovném cvičení se jasnozřivec může spojovat nejen s lidmi, ale také s předměty.

Newyorský zpěvák Dick Mazza si přivydělává přepisováním rukopisů pro spisovatele a nakladatelství. Jednou rukopis ztratil a zoufale volal našeho absolventa, aby mu jej pomohl najít. Říkal, že naposledy jej měl v malé modlitebně, kde byl na zkoušce. Právě z ní odcházela skupina mladých pohřebních zřízenců. Rukopis byl vložen do bílé obálky s Dickovým jménem a adresou a slovem „Spěchá“.

Rádkyní tohoto absolventa byla starší němá žena, jejíž pomoc se omezovala na pokyn „ano“ a „ne“ a na jakousi znakovou řeč. Rádce vypomáhal jako tlumočník a občas přidal vlastní radu.

Absolvent si představil rukopis tak, jak jej Dick popsal. Viděl jej ležet ve štosu papírů na velkém, neuklizeném stole.

„Je ten rukopis v bezpečí?“ zeptal se rádkyně. Kývla na souhlas.

„Má jej někdo z nových zřízenců?“

Ne.

„Vrátí se ten rukopis brzo?“

Ano.

„Kdo jej má?“

Ukázala na něj. „Já?“ zeptal se.

Ne.

Rádce přišel na pomoc. „Myslí tím, že jej má někdo v tvém věku. Požádal nějakou mladou ženu, aby mu odnesla papíry do kanceláře. Obálka leží na jeho stole. Nedělej si starosti, až to zjistí, pošle ten rukopis Dickovi.“

O dva dny později zavolal Dickovi děkan školy pro pohřební zřízence. Vysvětloval, že po zkoušce sebral štos svých papírů, do kterých se nějak připlétl i ten rukopis, a požádal sekretářku, aby mu je dala na stůl, protože šel oslavovat se svými bývalými žáky.

Mnohé lidi už napadlo, že při práci se zmíněnými případy jde o pouhé přenášení myšlenek. (Pouhé! Jak jsou někteří lidé chytrí!)

Případ muže s jednou plící je skutečný. Asi si vzpomínáte, že tam zřejmě byla jedna chyba, ten zlomený kotník. Průvodce potvrdil (napsal předem na papír) operaci mastoiditidy a chybějící plíci. Ale o zlomeném kotníku řekl jen: „O tom nic nevím.“

Onen pacient později potvrdil, že si kotník před lety skutečně zlomil a že jej ve vlhkém počasí cítí. Přenášení myšlenek? Ne v tom smyslu, v jakém se ten termín obvykle používá; myšlenka nebyla v mysli průvodce, protože ten o zlomeném kotníku nevěděl. A není pravděpodobné, že by ta myšlenka byla v té chvíli v mysli „případu“.

Můžete však namítnout, že i to je možné. Ano, je. Jiný případ: student pracující na případu hlásil, že zkoumaná žena má na lokti jizvu po zlomenině. Průvodce o tom nevěděl a ženy se zeptal. Řekla, že si loket nikdy neporanila. Za několik dnů se o tom zmínila své matce. Vyšlo najevo, že si zlomila loket, když jí byly tři roky! Je to přenášení myšlenek?

Lidé vysílají duševní energii v ohrožení života. Proto k tolika případům spontánní ESP dochází při nehodách a náhlých úmrtích.

Proto pracujeme s těžce nemocnými lidmi. Absolvent, který svědomitě cvičí, se učí registrovat stále jemnější psychické signály, až je jednoho dne schopen spojit se psychicky s kým-koli.

Svémi prvními pokusy jsem zjistil, že děti demonstrují své schopnosti snáze než dospělí. Jsou mnohem méně omezeny názorem hladiny Beta na to, co je možné, a jejich smysl pro realitu se ještě nevyvinul natolik, aby říkaly jen to, co jim připadá logické.

Krátce poté, co vznikly základy kursu *kontroly mysli*, jsme provedli pokus, který nám měl pomoci sestavit cvičení pro práci na uvedených případech. Jak uvidíte, dříve jsem používal úplně jiné techniky než dnes.

Dvě děti, Timmyho a Jimmyho, jsme naučili základní věci. Každého jsem poslal do jiné místnosti a oba měli svého pomocníka, předchůdce dnešních průvodců. Jimmyho jsme nechali vstoupit do hladiny a něco, cokoli, vytvořit v jeho představivosti. Mezitím do hladiny vstoupil i Timmy a měl zjistit, co dělá Jimmy. Jimmy řekl pomocníkovi: „Dělám autíčko. Má zelenou kapotu a červená kola.“

Timmyho pomocník se zeptal, „Co dělá Jimmy?“

„Dělá autíčko.“

„Popiš ho.“

„Má zelenou kapotu a červená kola.“

TO je dokonalejší práce, než jakou odvádějí dospělí v kursech. Je třeba hodně cvičit, než se staneme „malými dětmi“.

KAPITOLA 13

Založte svou vlastní skupinu

Chtěl bych, abyste při čtení této knihy rozvíjeli své duševní schopnosti pokud možno stejně, jako se učíme v kursech. Vyžadá si to vytrvalé, dlouhé, ale příjemné snažení. Až dosud jsem uváděl cvičení, která můžete dělat sami. Za jeden nebo dva měsíce, až je budete dokonale ovládat, budete schopni pracovat na případech, které jsem popsal v předchozí kapitole. K tomu už budete potřebovat pomoc jiných lidí a určité podmínky.

Než začnete provádět první cvičení v této knize, sestavte skupinu alespoň šesti lidí, kteří se k sobě hodí a kteří se naučí stejná cvičení. Buďte mezi sebou v neustálém kontaktu, a až všichni zvládnete dosavadní cvičení, sejděte se a začněte pracovat na případech. Při prvním setkání budete potřebovat celý den. Každý přinese alespoň čtyři kartičky, na každou napíše jméno, věk a bydliště vážně nemocné osoby a na druhou stranu napíše povahu onemocnění. Uveďte hodně detailů – pomohou vám, až si to budete chtít ověřit.

Z počátku se v duchu promítejte do kovu. Nebudete mít kovové krychle nebo válce jako v kursu, ale můžete použít měděné a stříbrné mince, zlatý prsten a malý magnet. Všichni byste si je měli důkladně prohlédnout, pak vstoupit do hladiny a představovat si je jednotlivě – asi metr před sebou, nad úrovní očí. Představte si, že předmět roste, až skoro zaplňuje pokoj, pak do něj vstupte a prozkoumejte jej.

Totéž dělejte s ovocem a zeleninou a konečně s domácím

zvířetem. Můžete považovat za úspěch, když každý z vás ucítí mezi prohlídkami jednotlivých věcí jasný rozdíl. Výsledky každé prohlídky nemusí být jasné a podrobné; důležité je, aby celkový pocit z každé věci byl jiný. Může se ukázat, že máte jiné dojmy než ostatní. Na tom nezáleží, podstatné je to, co najdete; to je váš záchytný bod.

Zatím jsem nepřišel na to, jak vám písemnou formou pomoci vyvolat rádce. Jste-li schopní nějak to zvládnout sami, je to dobře, ale stejně dobře můžete pokračovat bez nich, i když vám to půjde pomaleji.

Pro práci na případech utvořte dvojice, přesně tak, jak to děláme v kursech. Ve dvanácté kapitole najdete slova, kterými průvodce médiu představuje případ. Stejně výrazy užíváme při výuce a doporučuji, abyste je používali i vy.

Říkal jsem, že byste měli pracovat za určitých podmínek. Myslím tím:

1. Vyberte si tiché místo, kde vás nebude nikdo rušit.
2. Ujistěte se, že každý člen skupiny dělal všechna cvičení v knize ve správném pořadí a že se mu dařila.
3. Předem se domluvte, že nebudete podnikat „samostatné výlety“. Někdo z vás bude možná zpočátku úspěšnější než ostatní. To však neznamená, že je „nejlepší“ nebo jakkoli nadřazený; prostě byl první, komu se to povedlo. Někteří lidé začnou úspěšně psychicky pracovat až na pátém nebo šestém setkání, ale ti nejpomalejší bývají často nejlepšími jasnovidci.
4. Znáte-li nějakého absolvente našeho kursu, požádejte ho, aby se k vám připojil. Může vám být nesmírně užitečný. Pokud už necvičí, krátkým opakováním podle knihy a v kursu se jeho znalosti rychle vrátí.
5. Jste-li jasnovidcem, o ničem nepochybujte a pusťte se do toho. Naslouchejte svým tušením – hádejte – ale především se nesnažte o svých poznatcích přemýšlet. Neříkejte, že to ne-

ní možné, a nečekejte na další dojem. To, co vás napadne napoprvé, je často správnější než to, co vás napadá potom.

Neustále mluvte! Prohlížejte zkoumané tělo odshora dolů a popisujte, co vidíte.

6. Jste-li průvodce, nenapovídejte. Chcete, aby se to vašemu jasnozřivci podařilo, ale nepomůžete mu, když budete říkat: „Vrať se k hrudníku. Jsi si jistý, že je tam všechno v pořádku?“

Neříkejte jasnovidci, že se mýlí. V počátečním stadiu se to může stát často a jasnozřivec může zachytit jiné případy než ten, na kterém pracuje. To není závažná chyba, trocha cviku ji napraví. Když průvodce používá nepovzbudivá slova, může se pokrok média zastavit. Prostě odpovídejte: „O tom nic nevím.“

7. Buďte trpěliví. Když se to podařilo více než půl miliónu lidí, jako jste vy, jistě se to podaří i vám. Možná to bude trvat déle, protože pracujete sami a v neformální skupině, ale nač spěchat?

8. Až budete úspěšní všichni, nerozpouštějte svou skupinu: scházejte se, pracujte spolu na dalších případech. Budete se neustále zdokonalovat, až jednoho dne budete schopni samostatné práce a budete mnohem citlivěji vnímat sotva znatelné signály běžného života, nejen silnější signály vážně nemocných.

9. Nepoužívejte ke zkoumání někoho, kdo je přítomen. Zákon podobnou práci a práci na vzdálené osobě rozlišuje. V prvním případě se jedná o diagnózu, a tu musíte přenechat lékařům, kteří na to mají povolení; ve druhém případě jde o detekci pomocí média, a to není protizákonné.

10. Zjistíte-li u někoho abnormalitu, neříkejte mu to hned. To je věc lékaře. Vy si máte rozvíjet své jasnozřivé schopnosti tak, abyste mohli psychicky pomoci jemu a ostatním – a v souladu se zákonem. Jen v duchu opravte to, co zjistíte. V duchu prohlížíte, v duchu také napravujte.

V této kapitole jsem vás již varoval, abyste nepřikládali velkou váhu tomu, kdo z vás bude první. Naučil jsem se to na počátku svého výzkumu v roce 1967. Jeden ze studentů byl letecký instruktor Jim Needham. Všechno se mu dařilo až do posledního dne kursu: nedokázal správně určit ani jeden z daných případů a ze všech účastníků měl toho dne nejhorší výsledky.

Jim však viděl, jak to ostatním jde a jak si připisují jeden zásah za druhým. Když můžou oni, může i on, a tak si naplánoval vlastní cvičení: jeho manželka mu vystříhovala novinové zprávy o obětech neštěstí a Jim se na nich snažil každý večer v hladině pracovat – jeho žena mu četla jména, věk a pohlaví obětí a on popisoval jejich zranění. Předčítala mu také jména lidí z adresáře firem a on se pokoušel určit jejich povolání. Po šesti měsících neustálých nezdarů nastal zlom; úspěšně zpracoval první případ. Pak další a ještě další. Teď pracuje u mne v Laredu, vyučuje instruktory *kontroly mysli* a je jedním z nejspolehlivějších médií. Jim teď vlastně může psychicky pracovat, aniž by musel vstupovat do hladiny. Stalo se to součástí jeho každodenního života.

Jednoho večera Jim v hladině Beta pomáhal třídě při cvičení a vyvolání rádců. Viděl velkého černého muže oblečeného ve zlatém brokátu se širokým zdobeným náramkem, jak se blíží k jedné studentce. Studentka ho odmítla, rádce se přiblížil k jinému studentovi a zmizel v jeho auře.

Když cvičení skončilo, studentka hlásila, že měla jen jednu rádkyni. Objevili se dva, ale rádce byl Othello a vypadal příliš nebezpečně. Druhý student zvolal: „Othella mám já! Nepřišel hned, ale byl tady na konci cvičení.“

Možná nemáte takovou vytrvalost jako Jim Needham – a má ji málokdo – ale pokud se úspěch nedostaví okamžitě, znamená to, že nemáte mediální schopnosti. Znamená to pouze, že úspěch přijde pomaleji.

KAPITOLA 14

Jak pomáhat lidem kontrolou mysli

Je příjemné zjišťovat choroby lidí, které jste nikdy neviděli, naše metoda tady nekončí; těla, do nichž promítáme své vědomí, můžeme také hojit.

Při promítání určitě vzniká nějaká energie, která má plnit úmysl naší mysli. Změňte tento úmysl ze získávání informací na hojení, a změníte tím účinek energie.

Jak spojíme tuto energii s naším úmyslem, aby udělal to, co si přejeme? Sám úmysl v čiré podobě se podobá vůli. Jak už jsem se zmínil v kapitole o zlozvycích, vůle sama mnoho nez může. Stejně jako zjišťujeme abnormality pomocí své představivosti, můžeme si představit situaci takovou, jakou bychom ji chtěli mít – bez abnormalit. To je psychické léčení.

Pro vaše účely zřejmě nebudete muset zvládnout techniku práce na případech. Můžete se stát výkonným léčitelem pouze tím, že budete používat obrazovku, stejně jako při řešení problémů. Přestože jste ještě v počátečním stadiu meditace a cvičení představivosti, můžete dosahovat slušných výsledků.

Mnoho situací v životě často spočívá ve velmi vratké rovnováze. Stačí popostrčit a můžeme tu rovnováhu vychýlit, kam chceme. Někdy už může být narušena a jen velmi schopné médium – jakým budete vy – ji bude schopno vyrovnat. Nechte-li začít uzdravovat, dokud nezvládnete *kontrolu mysli* podle

svých představ, marníte cennou příležitost pomoci tam, kde je to třeba.

Já jsem začal léčit mnohem dříve, než jsem vytvořil *kontrolu myslí*, a vlastně dlouho předtím, než jsem na to měl nějakou systematickou metodu. Zkoušel jsem jednu metodu po druhé a s různými výsledky. Důležité je, že jsem nečekal, a podařilo se mi vyléčit hodně případů – dost na to, abych na mexické hranici získal jistou proslulost přírodního léčitele. Mnozí se domnívali, že mám zvláštní nadání nebo schopnosti; ale já jen studoval a experimentoval, dokud jsem nenašel správný způsob.

Jeden z mých prvních úspěšně vyléčených případů je důkazem, jak rozdílné metody jsem tehdy používal. Roku 1959 jsem se dozvěděl o faráři nedaleko Lareda, který již patnáct let trpěl bolestivým otokem kolen. Často byl upoután na lůžko. Netrápila ho ani tak bolest a nutnost zůstat na lůžku, ale to, že při mši nemohl pokleknout. Arcibiskup mu udělil dispens, ale žádný dispens nemohl toho chudáka zbavit pocitu, že provádí posvátný rituál nedbale.

Šel jsem za ním. „Myslím, že vám mohu pomoci,“ řekl jsem. „Nejsem lékař, ale už dvacet let se zabývám parapsychologií a dosáhl jsem výsledků, které se hodně podobají léčbě vírou, jak ji znáte vy.“

Jakmile jsem řekl „výsledky, které se hodně podobají léčbě vírou“, kněz si začal dělat starosti spíš o mne než o sebe. Parapsychologie?

„Nikdy jsem o takové vědě neslyšel. Doufám, že se nepletete do něčeho, s čím by Církev Svatá nesouhlasila.“

Vysvětlil jsem mu, jak nejlépe jsem uměl, některé zásady parapsychologie a způsob, jak bych mohl zahájit léčení. Nic z toho, co jsem řekl, zřejmě nesouhlasilo s teologií starého pána. Slíbil mi, že o tom bude přemýšlet a že mi zavolá. Výraz soucit na jeho tváři a nedůvěra v jeho hlase nedávaly žádnou

naději, že se mi ještě ozve. Věděl jsem však, že se bude modlit za mou ochranu před nebezpečím, proti němuž, jak se domníval, je i jeho vlastní utrpení naprosto malicherné.

Za měsíc se mi ale skutečně ozval a já jsem znovu usedl u jeho postele.

„José, víte, že cesty Boží jsou nevyzpytatelné. Několik dnů po vaší návštěvě jsem dostal knihu, kterou napsal jeden z bratří našeho řádu. Tam jsem našel celou kapitolu věnovanou té parapsychologii. Teď už to chápu o něco lépe a dovolím vám, abyste na mně pracoval.“

Seděl jsem s ním asi hodinu a mluvili jsme o mých studiích a o některých úspěších při léčení. Čím déle jsem tam byl, tím víc se mi ten člověk líbil. Nakonec se unavil a nastal čas k odchodu.

„Tak dobře,“ řekl, „kdy začneme s léčbou?“

„Otče, už jsme začali.“

„To nechápu.“

„Všechno se to děje v duchu, Otče, a zatímco jsme spolu hovořili, začal jsem pracovat.“

Práci jsem dokončil večer doma. Druhý den ráno mi kněz telefonicky překvapeně a radostně hlásil lepší stav.

Tři dny po mé návštěvě mohl chodit a pokleknout a od té doby už ho kolena nikdy netrápila. Zázrak? Ne, čistě přírodní úkaz.

Když jsme si spolu hovořili, byli jsme oba bdělí a uvolnění, a to jsou dvě podmínky, které napomáhají hojení. Témata našeho hovoru posílila jeho důvěru v parapsychologii. Při psychické léčbě je důvěra důležitá stejně jako víra pro náboženství. Mezitím jsem si ho začal představovat zdravého, a což bylo stejně důležité, naučil jsem se ho mít víc a víc rád. Láska má obrovskou sílu; chtěl jsem, aby také stála na naší straně.

Připravil jsem se na práci, kterou jsem chtěl udělat večer.

Abych si ho později mohl snáze představit, pečlivě jsem si ho prohlížel – jeho tvář, stisk ruky, jeho typické výrazy a gesta, zvuk hlasu, celkový pocit z jeho přítomnosti. To byla ona „zahajovací práce“.

Za několik hodin, když už kněz dávno spal a já jsem byl doma, jsem práci dokončil. Dělal jsem to úplně jinak než dnes. Dozvěděl jsem se, že duševní energie se přenáší nejsnáze v ohrožení života, jak už jsem uvedl v předchozí kapitole. Místo abych vstoupil do hladiny, jak to dělám nyní, jsem zadržel dech a představil si kněze úplně zdravého. Plynuly dlouhé minuty až mé tělo volalo po kyslíku; stále však jsem vytrvával a představoval si jeho obraz jako úplně zdravého. Přitom můj mozek jaksi duševně „vykřikl“ a energie tohoto výkřiku přenesla pečlivě udržovaný obraz dokonalého zdraví přesně na místo určení.

Konečně jsem se nadechl a byl jsem si jist, že je práce hotova. A ona byla. Má dnešní metoda je však mnohem snazší a stejně účinná. Naučte se používat obrazovku přesvědčivě a s jistotou. Popíšu vám ten proces krok za krokem:

1. Je užitečné, ale ne nezbytné, znát stav osoby, kterou budete léčit. Můžete to zjistit psychicky nebo objektivně, na tom nezáleží.

2. Vstupte do meditativní hladiny a promítněte si danou osobu na obrazovce takovou, jaká je, s chorobou, kterou trpí. Na levou stranu obrazovky umístěte další obraz, na němž se její potíže budou napravovat. (Pokud jste se s pacientem dosud nesetkali a nejste připraveni na práci na případech, snažte se předem zjistit, jak ta osoba vypadá, aby byla vaše představa co nejpřesnější.)

3. Nyní si na obrazovku – ještě dále vlevo – promítněte obraz stejné osoby, ale zdravé a plné energie a optimismu. V hluboké meditaci jste nesmírně vnímaví vůči tomu, co si ří-

káte. Tento okamžik je rozhodující pro vaše přesvědčení o pravdivosti onoho šťastného obrazu – ne že se stává skutečným a že bude skutečný, ale že *je* skutečný. Děláte to proto, že v této meditativní hladině, Alfa nebo Theta, se vaše mysl zabývá spíše příčinami; v Betě se naopak zabývá spíše výsledky. Když si něco přesvědčivě představíte v Alfě a Thetě, *způsobuje* to. Je lhostejné, co děláte s časem, když „bude“ nahrazujete „je“. V této hladině znamená čas něco jiného. Představte si výsledky, kterých chcete dosáhnout, jako byste jich už dosáhli.

Zdá se, že mezi zákony vesmíru panuje i jakýsi kosmický zákoník práv, který nám všem, vysoko i nízko postaveným, chytrým i hloupým, zaručuje účast na vyvolávání zákonných procesů pevným přáním, vírou a očekáváním. To poznamenal už před dvěma tisíc lety sv. Marek v Novém zákonu: „Věřte, že všecko, oč v modlitbě prosíte, je vám dáno, a budete to mít.“ (Marek, 11,24)

Když si určitého člověka představíte naprosto zdravého, nadejde velmi příjemná chvíle, v níž poznáte, že jste udělali dost. Je to příjemné, protože je to pocit dobře vykonané práce. Počítejte od jedné do pěti a vstupte do hladiny Beta. „Cítíte se naprosto bdělí a lépe než dřív.“

Čím více budete cvičit tuto techniku, tím více krásných náhod vás bude potkávat a tím pevnější bude vaše víra. Díky ní bude těch krásných náhod ještě přibývat. Tuto řetězovou reakci můžete zahájit ihned, jakmile se naučíte používat obrazovku.

I když se techniky léčení vírou a psychického léčitelství navzájem liší, jsem přesvědčen, že jejich základy i výsledky jsou stejné. Každá kultura má své rituály léčení vírou, ale jejich účinek je tentýž: navodí hlubší hladinu mysli a podpoří víru a očekávání.

Mnozí léčitelé používají velmi vyčerpávající metody. Vyda-

jí veškerou energii a někdy za jedno sezení dokonce zhubnou. To je zbytečné. Techniky *kontroly mysli* mají vlastně opačný účinek. Jakmile poznáme, že práce je hotova, cítíme se povzneseni – a je to dost silný pocit – probereme se a „cítíme se lépe než dřív“. Zjišťujeme, že uzdravování druhých léčitelům prospívá.

Léčitelé jsou často přesvědčeni, že nemohou uzdravit sami sebe. Někteří cítí, že i jediný pokus by je zbavil jejich schopností. Pomocí naší metody jsme dokázali opak. Mnozí také věří, že při „přikládání rukou“ musí být přítomna osoba, kterou ošetřují. Taková činnost je pro léčitele, na rozdíl od promovaných lékařů nebo představitelů státem uznané církve, nezákonná. A navíc zbytečná, a to je ve smyslu vyšších zákonů důležitější. Léčení za nepřítomnosti ošetřované osoby je účinné.

V našich kursech to často ilustrujeme příkladem setníkovy služebníka, kterého Kristus vyléčil na dálku. Kristus služebníka nikdy neviděl; setník mu pouze popsal jeho potíže. „A v tu hodinu se sluha uzdravil.“

Jeden malý postřeh: všimněte si, že lidový zvyk nařizuje neprozrazovat své přání, když si něco přejeme – ať už vidíme padající hvězdu, nebo sfoukneme svíčky na narozeninovém dortu. Takové tajnůstkářství je pravděpodobně něčím víc než dětskou hrou; myslím, že za ním stojí hluboká moudrost. Uchovat své přání – nebo spíše svou představu uzdravení – v tajnosti je zřejmě způsob, jak neplýtvat jeho energií, možná dokonce jak jeho energii posílit. Proto s mnoha dalšími lektory radíme studentům, aby si své léčitelské počiny nechávali pro sebe. Když Kristus vyléčil jeden ze svých případů a řekl: „Ne aby se to někdo dověděl!“ Nežádal o utajení; jeho důvody byly hlubší.

KAPITOLA 15

Několik úvah

Kapitoly 3–15, které jste právě četli, vám měly pomoci užívat mysl zvláštními způsoby k řešení obtížných situací, kterých je každý lidský život plný. V těchto kapitolách jsem shrnul své poznatky z více než třicetiletého studia a experimentování. Jak vidíte, svou práci jsem udržel na praktické rovině, možná proto, že jsem se narodil velmi chudý a život přede mne od počátku kladl praktické problémy.

Je přirozené, že jsem přitom uvažoval o mnoha objevech, které mne fascinovaly. Protože mne silně ovlivnilo vlastní studium, mí vzdělání přátelé a pravděpodobně nejsilnější bohatá křesťanská tradice, nemohu tvrdit, že by mé myšlenky byly originální.

Upoutalo mě, že žádná metoda, kterou lze prakticky použít, se nijak nepříčí mému náboženskému přesvědčení. Po mnoho tragických století byl vztah mezi vědou a náboženstvím napjatý, já jsem to však nikdy nepocítil. Ještě více mne překvapovalo, že mé objevy se nepříčí žádnému náboženství a vlastně ani žádnému uznávanému světovému názoru. K absolventům naší metody patří ateisté, protestanti všech vyznání, katolíci, Židé, muslimové, buddhisté a hinduisté společně s vědci a učiteli z nejrůznějších oborů.

Znamená to, že *kontrola mysli* neuznává žádné hodnoty? Nejsou snad techniky, které jsem vytvořil, ani dobré, ani špatné, jako násobilka? Tak docházíme k mému pevnému přesvěd-

čení, které mohu, jak doufám podepřít logikou. Dovolte, abych zde uvedl jakýsi katechismus:

1. Má vesmír zákony? Samozřejmě – věda je objevuje.
2. Můžeme tyto zákony porušit? Ne. Můžeme skočit se střechy a zemřít, můžeme si způsobit nemoc, ale zákony tím neporušíme; porušíme sami sebe.
3. Může o sobě vesmír uvažovat? Víme, že alespoň jedna část může: my sami. Není tedy rozumný závěr, že uvažovat může i celek?
4. Je vesmír vůči nám lhostejný? Jak by mohl? Jsme jeho součástí a on na nás reaguje.
5. Jsme od základu dobří, nebo špatní? Když jsme v nejtěsnějším styku sami se sebou – při meditaci – nejsme schopni působit zlo, pouze nesmírné dobro.

Nebýt mých pokusů, které potvrzují bod číslo pět, byl bych hodně jiný a jiný by byl také můj pohled na realitu.

Nejdokonalejší definice reality, kterou jsem dosud slyšel, tvrdí, že realita je sen, který spolu všichni sdílíme. Máme jen velmi nejasnou představu, čím realita skutečně je. Naše vnímání, způsob, jakým přijímáme skutečnost, však většinou slouží našim potřebám. To, co je vzdálenější, není ve skutečnosti menší, a pevné ve skutečnosti pevné není.

Všechno je energie. Rozdíl mezi barvou a zvukem nebo mezi kosmickým paprskem a televizním obrazem je ve frekvenci, tedy v tom, co energie dělá a jak rychle to dělá. Hmota je také energie, jak vidíme ze vzorce $E = m \cdot c^2$ je to energie, která působí něco jiného, protože se nachází v jiné úrovni. Je zajímavé, že ve světě protikladů – nahoře a dole, černý a bílý, rychle a pomalu – neexistuje protiklad energie. Neexistuje totiž nic, co by nebylo energií, včetně nás a všeho, co si myslíme. Myšlení spotřebovává i vytváří energii nebo, abychom byli přesní, energii přeměňuje.

Teď vidíte, proč tak málo rozlišuji mezi myšlenkou a věcí.

Mají myšlenky schopnost ovlivňovat? Samozřejmě; to dokáže energie.

Je energií i čas? Tím si nejsem úplně jistý, protože čas má mnoho různých tváří. Podívejte se na něj z jedné strany a uvidíte jej jasně, ale z jiného úhlu a bude se vám zdát úplně jiný.

Když si zavazujeme tkaničky nebo přecházíme ulici, chápeme čas jeho přímou linku z minulosti přes přítomnost do budoucnosti. *Musíme* jej tak chápat, abychom zvládli každodenní život, stejně jako si pohodlně představujeme, že Slunce vychází a zapadá, přestože stará Koperníkova astronomie dokázala, že to není pravda. Z této perspektivy si můžeme pamatovat minulost, prožívat přítomnost a s nejistotou, pokud vůbec, hledět do budoucnosti.

Z jiné perspektivy tomu tak není. V Alfě a Thetě můžeme hledět do budoucnosti stejně jako do minulosti. Nadcházející události před sebe *skutečně* vrhají stíny a ty se můžeme naučit vidět. Na rozdíl od doby, kdy jsem vyhrál v mexické loterii, je dnes tato schopnost už běžně známá pod pojmem „jasnozřivost“.

Můžeme-li budoucnost skutečně sledovat v hladině Alfa a Theta, musí tedy vysílat nějakou energii, na kterou se můžeme naladit. Aby čas mohl vysílat energii, musí být sám energií.

Před mnoha lety, když jsem dělal pokusy s hypnózou, jsem objevil zvláštní aspekt našeho způsobu vnímání. Když jsem dvě ze svých dětí zavedl do minulosti a změna přítomné situace na minulou byla příliš náhlá, děti se naklonily doprava, podobně jako v rozjetém autobuse.

Děti cítily, že při cestě proti času se pohybují doprava. Když jsem je vrátil do přítomnosti a zastavil je, stala se opačná věc: naklonily se doleva. Zkušenosti, které jsem ve svých začátcích udělal s mnoha různými pokusnými subjekty, mi to potvrdily.

Když jsem později opustil hypnózu a začal se zabývat programovanou meditací, zkoumal jsem způsob, jak subjektivně cestovat časem. Otočil jsem se čelem k východu, protože na něm trvají orientální disciplíny a mně na tom nějak výrazně nezáleželo. Pak mě napadlo, jestli bych se mohl v čase pohybovat volněji, kdybych, poučen svými zkušenostmi s hypnózou, umístil budoucnost doleva a minulost doprava.

Na této planetě přináší Slunce nový den od východu a odnáší jej k západu. Kdybych meditoval obrácen k jihu, měl bych východ po levé ruce a západ po pravé ruce a orientoval bych se podle planetárního chodu času.

Nevím, zda jsem skutečně odhalil směr, ve kterém na Zemi plyne čas; vím však, že má orientace a pohyb v čase se výrazně zlepšily, když jsem se obrátil k jihu.

* * *

V předchozích kapitolách jsem se mnohokrát zmínil o Vyšší Inteligenci. Jde snad o nějaký můj neutrální způsob označení Boha? To, co se teď chystám říci, nemohu dokázat; je to pouze mé přesvědčení. Má odpověď zní ne: termínem Vyšší Inteligence neoznačuji Boha. Používám velká začáteční písmena, protože ji respektuji, ale není to pro mne Bůh.

Zdá se, že vesmír se chová neobyčejně hospodárně – bez jediného odpadku. Když kladu jednu nohu před druhou, nemohu věřit, že Bůh nebo Vyšší Inteligence se stará o to, abych nezakopl; je to moje věc. Jsem geneticky naprogramován na to, abych chodil; to je dílem Boha. Když jsem se to naučil, jsou další kroky ponechány na mně.

Některé kroky v životě však nejsou běžné. Abych se v nich mohl rozhodnout, potřebuji určité informace, které mi můj pět smyslů neposkytne. Obracím se na Vyšší Inteligenci. Jindy

potřebuji radu přesahující veškeré mé možnosti poznání. Žádám o ni Boha. Modlím se.

Různé úrovně inteligence chápu jako kontinuum od neživé hmoty k rostlinné a živočišné říši, pak k říši lidské, k Vyšší Inteligenci a konečně k Bohu. Jsem přesvědčen, že jsem vědecky našel způsob, jak komunikovat s každou úrovní, od neživé až po Vyšší Inteligenci. Své pokusy jsem opakovaně ověřil a každý, kdo se zařídí podle instrukcí v knize nebo se zúčastní kursu, může takové pokusy opakovat. To myslím termínem „vědecky“. To už nejsou domněnky ani víra.

Doplnil bych ještě jednu úvahu: v naší dlouhé historii lidé teprve nedávno dospěli na konec vývoje. Byl to dlouhý vývoj našeho mozku. Teď to máme za sebou; máme všechny mozkové buňky, které jsme mohli získat. Nyní jsme vstoupili do další etapy, a tou je vývoj naší mysli. Mediální schopnosti budeme zanedlouho považovat za běžné stejně jako naši absolventi a čtenáři.

Z mých úvah jste poznali, že mám na svět a na to, co vytváří pravdu a realitu, jistý názor. Můžete se plným právem zeptat: „Mají stejné názory i absolventi kursů *kontroly mysli*?“ Zdaleka ne. Mezi lidmi kolem kursů a výzkumu *kontroly mysli* je například překvapivě mnoho vegetariánů. Harry McKnight, můj nejbližší spolupracovník, se stal vegetariánem nedávno. Já si rád udělám pořádný biftek.

KAPITOLA 16

Orientační přehled

Až zvládnete všechny popsané techniky, můžete si vybrat ty, které vám nejlépe vyhovují, a zbytek pozapomenout. Snadno si je znovu osvojíte, když je po čase krátce projdete.

Abych vám ušetřil čas, uvedu přehled všech technik popsaných v kapitolách 3–14:

1. Jak se naučit meditovat ráno
2. Jak vystoupit z meditativní hladiny
3. Jak meditovat v kteroukoli denní dobu
4. První krok k cvičení představivosti: obrazovka
5. První krok k *dynamické meditaci*
6. Jak řešit problémy pomocí meditace
7. Jak používat techniku *tří prstů* k rychlému vybavení informace
8. Kroky k *rychlému učení*
9. Jak si pamatovat sny
10. Jak řešit problémy pomocí snů
11. Jak se zbavit zlovyků:
přejídání kouření
12. Jak psychicky pracovat
13. Jak psychicky uzdravovat
14. Jak uzdravovat sám sebe
15. Jak zlepšit své manželství

KAPITOLA 17

Psychiatr pracuje s kontrolou mysli

V předešlých několika kapitolách vysvětlil José Silva metodu *kontroly mysli* a podal podrobný návod, jak ji použít. Poznali jste, že *kontrola mysli* pracuje ve velmi hlubokých hladinách vědomí, a možná si kladete otázku, zda se při zkoumání hlubin svého vědomí, ke kterému možná přistupujete poprvé, nevystavujete určitému nebezpečí.

Podle Josého a jeho nejbližších spolupracovníků se vedení organizace *kontroly mysli* dosavadní zkušenost ukázala, že tato metoda nemá naprosto žádné „nežádoucí vedlejší účinky“, jak zní odborný lékařský výraz. Jinými slovy nikdo z těch, kdo tento kurs absolvovali, neměl, podle nejlepšího vědomí Josého a jeho kolegů, žádné problémy.

Jeden z absolventů kursu, školený lékař, podrobil bezpečnost metody zkoušce. Byl to dr. Clancy D. McKenzie, přední psychiatr a psychoanalytik, ředitel Psychiatrické poradenské služby ve Filadelfii, člen týmu filadelfského Psychiatrického centra, který provozuje i bohatou soukromou praxi. Dr. McKenzie rovněž dlouhodobě studuje jógu a další meditativní obory, biologickou zpětnou vazbu a parapsychologii.

V rámci studia těchto oborů se v roce 1970 přihlásil do kursu *kontroly mysli*. „Chtěl jsem zjistit, zda tam opravdu učí jasnovidectví, jak o tom referovala řada mých pacientů, kterým kurs pomohl. Získal jsem přesvědčení, že něco psychického se

tam skutečně odehrává, a od té doby jsem věnoval zkoumání tohoto jevu mnoho času a energie.“

Jeho zájem o *kontrolu mysli* vyvolaly ještě dvě další věci: poznámka Sigmunda Freuda, kterou udělal na konci své životní dráhy, a jedna událost, která se přihodila v kursu *kontroly mysli*.

Freud prohlásil, že nejslibnějším směrem, kterým by se psychoterapie měla v budoucnosti ubírat, je mobilizace energií pacienta. Dr. McKenzie jednoznačně viděl, jak účastníci kursu používají vlastní druhy energie, o kterých dosud nic netušili.

V kursu ale viděl ještě něco jiného: „Tři účastníci ze třiceti byli citově labilní a emocionální stabilita čtvrtého byla sporná. Co toho bylo příčinou? Je citová labilita následkem kursu, anebo byli tito lidé nemocní už při příchodu? Měli mí pacienti, jejichž stav se vlivem kursu zlepšil, prostě jen štěstí?“

Rozhodl se, že nejpraktičtější způsob, jak na tyto otázky odpovědět, je podrobit před kursem i po něm účastníky testu. Cílem testu bylo pozorně sledovat především psychicky nejzranitelnější jedince. Spolu se svým kolegou dr. Lancem S. Wrightem, profesorem psychiatrie na pennsylvánské univerzitě, zahájil výzkum. Během následujících čtyř a půl let se *kursu kontroly mysli* dobrovolně zúčastnilo 189 psychiatrických pacientů. Aby byly testy ještě přesnější, soustředili se na pacienty, kteří byli psychotiky, hraničními psychotiky anebo se z psychózy vyléčili. Těch bylo 75.

Jelikož dr. McKenzie a dr. Wright viděli, jak pozitivní účinky má kurs na zdravé lidi, výsledky jejich testů je příliš nepřekvapily. Stav psychiatrických pacientů se výrazně zlepšil.

Následuje několik detailů pro ty, které zajímá přísná logická úvaha a pečlivé ověřování, jimiž se řídí vědecký výzkum. Šedesát šest ze 75 pacientů skupiny mentálně narušených léčil dr. McKenzie. Jednalo se o všechny jeho psychotické a hraniční pacienty, kteří byli ochotni se kursu zúčastnit.

Na začátku zkoumání byli pacienti z opatrnosti posíláni na kurs po jednom, aby mohli lékaři pečlivě sledovat jakékoli nežádoucí účinky na ně samé nebo na ostatní účastníky. Mimo to se kursu účastnili v době, kdy u nich probíhalo, jak to nazývá dr. McKenzie, „jejich stabilnější období“. Později zjistil, že může posílat i pacienty v méně stabilním duševním stavu; čtyři právě trpěli klamnými představami. Ještě později získal dojem, že může klidně posílat několik pacientů najednou, šest nebo i více.

Jako součást výzkumu podrobil dr. McKenzie 58 těchto pacientů před kursem a po něm testu, aby mohl porovnat změny, které kurs způsobil. Použil test *Experiential World Inventory*, který se skládá ze 400 otázek posuzujících pacientovo vnímání skutečnosti. Je to test podobný slavnému *Rorschachovu* testu.

Pacient, u něhož došlo ke zhoršení, byl devěťadvacetiletý muž trpící kalatonickou schizofrenií, který poprvé ve svém životě přestal užívat léky a začal chodit na schůzky s děvčetem. „Klinicky,“ řekl dr. McKenzie, „měl po kursu více emocionální energie a optimističtější pohled na život. Schůzky s děvčetem však u něj vyvolaly konflikt a dva týdny po kursu se u něj znovu projevovalo mentální narušení. Hospitalizaci nepotřeboval.“

Všichni pacienti bylo samozřejmě psychoterapeuticky léčeni, mnozí rok či déle, a díky tomu mohl dr. McKenzie detailně sledovat skutečné změny, k nimž došlo vlivem kursu. Zde jsou některá jeho zjištění:

Jeden pacient, třicetiletý schizofrenik, věřil, že telepaticky dostává příkazy k vraždě. Naštěstí nikdy nemohl najít tu správnou osobu. Po kursu byl na psychoterapeutických sezeních poprvé schopen o svém „systému klamných představ“ hovořit. Jeho emocionální energie se podstatně zvýšila a začal optimističtěji pohlížet na život. Brzy se vrátil ke studiu a získal doktorát. „Za to vděčí kursu,“ říká dr. McKenzie.

Z dvaceti osmi pacientů trpících různými druhy deprese (involuční, psychotickou, schizoafektivní a maniakální) mělo 26 po kursu příjemně lepší pocit. Zbylí dva, kteří vypověděli, že se cítí v ještě hlubší depresi, nejenže vykázali lepší výsledky v testu, ale podobně jako ostatní byli schopni řešit takové problémy, s nimiž si dříve nevěděli rady.

Jedna jednadvacetiletá žena byla odhodlána spáchat sebevraždu a nacházela se v raném stadiu akutní psychózy. Ujistila dr. McKenzieho, že nic, co by mohl udělat, jí nepomůže; sebevraždu spáchá v každém případě. Doporučil jí, aby absolvovala kurs. Koncem týdne dr. McKenzie nestačil žasnout: „Odpovídala lépe než kdokoli jiný. Bylo to jedno z nejradikálnějších zlepšení, jaká jsem kdy viděl.“

Tato žena v sobě našla nový vnitřní klid, stala se racionálnější a její myšlenky již nebyly tak rozptýlené. Neméně významné bylo to, že zmizela velká část jejího pesimismu, který ji tížil. V klinické zprávě obou psychiatrů stojí: „Hospitalizace ani velké dávky léků ji nemohly více zklidnit. Po dvou týdnech si kurs zopakovala a došlo k dalšímu zlepšení. Změny byly obrovské; v následujících šesti měsících byla při psychoterapeutických sezeních schopna více spolupracovat.“ O rok později dr. McKenzie konstatoval úplné vyléčení její akutní choroby.

Psychózy jsou samozřejmě závažné duševní poruchy. Mnohem lehčími poruchami jsou neurózy. Ze 189 pacientů, kteří absolvovali kurs *kontroly mysli*, mělo 114 pouze neurózu. I jim kurs výrazně pomohl.

Výsledky svých klinických pozorování shrnuli lékaři ve výše zmíněné zprávě takto.

Ti, kteří pokračovali ve cvičení technik *kontroly mysli* i po kursu, dokázali jejich pomocí výrazně změnit svůj život, a dokonce i ti, kteří je dále necvičili, je byli schopni použít v dobách

krize, když se museli vyrovnat se stresovou situací anebo stáli před důležitým rozhodnutím. Pro všechny to byl zjevně zážitek rozšiřující obzor jejich mysli. Objevili, že mohou svou mysl využívat novými způsoby. Entusiasmus skupiny ke konci kursu vzrostl a většina účastníků získala vyšší emocionální energii.

Skupina duševně narušených rovněž vykazala velkou klinickou změnu. Pouze jeden výše zmíněný pacient (devětadvacetiletý muž, který začal chodit na schůzky) se dostal do horšího stavu, pro ostatní byl kurs užitečný alespoň zčásti. Mnozí citově chudí pacienti (s žádnými nebo malými citovými reakcemi) poprvé projevili známky nadšení. Podle všeho došlo po kursu ke změnám emocionální energie a ke zlepšení v oblasti citových reakcí. Účastníci začali pohlížet na svou budoucnost optimističtěji a někteří lépe pochopili své psychotické procesy. Pod vlivem kursu se jednoznačně zlepšil stav pacientů s klamnými představami.

Pacienti se stali uvolněnější a jejich pocit úzkosti zeslábl. Při pochopení, zvládnutí a vyřešení svých problémů se naučili více spoléhat na vlastní zdroje a skutečnost, že toho jsou schopni, zvýšila jejich sebevědomí.

Na základě výsledků 189 pacientů, jimž až na jednoho kurs pomohl, dochází dr. McKenzie k závěru, že „je nejen bezpečný a přínosný, ale může být neobyčejně užitečný jako nedílná součást psychoterapie“. Dnes tento kurs absolvují téměř všichni jeho pacienti. někteří z nich si pomocí technik *kontroly mysli* zkrátí psychoterapeutické léčení až o dva roky.

Jedna z technik, kontrola snů, „... by snadno mohla zna-

menat zásadní přelom v psychiatrii. Je to rychlý a spolehlivý způsob řešení problémů,“ říká.

Dr. McKenzie, který ovládá freudovskou analýzu, nevidí mezi Freudovým výkladem spontánních snů a výkladem programovaných snů v rámci *kontroly mysli* žádný rozpor. „Freudovská touha ve snu se stane touhou po nalezení odpovědi,“ říká. Nicméně upozorňuje na to, že „je nezbytné se přesvědčit, zda podvědomá touha ve snu nepotlačila vědomou touhu najít odpověď“.

Pacientka, kterou dr. McKenzie již delší dobu léčil, mu zavolala, že má jít kvůli bolestem v hrudníku a v břiše do nemocnice. Doporučil jí, aby šla místo toho na psychiatrii. Telefonát ho nepřekvapil, očekával to již delší dobu. Její duševní stav se zhoršoval.

Na psychiatrickém oddělení jí dr. McKenzie řekl, aby si naprogramovala sen, který by dal odpověď na tyto čtyři otázky: V čem je problém? Kde je? Co ho způsobilo? Jak se ho mohu zbavit?

Zde je pacientčin sen: Spolu s manželem a svými třemi dětmi jela autem po velmi klikaté silnici. Začalo sněžit, auto dostalo smyk a sjelo z cesty. Brzy bylo celé zapadlé sněhem. Manžel jí řekl, aby vypnula motor. Potom přišlo z města asi osm nebo deset lidí a vyprostilo je. Když se z auta dostali, byly jejich děti pryč.

Hned před nimi silnice končila v slepé ulici. Byla tam pravoúhlá odbočka, na kterou navazovala další pravoúhlá silnice a na ni tentokrát dálnice, rovněž v pravém úhlu.

Když pacientka svůj sen vyprávěla, získal dr. McKenzie podezření, že popisuje část střev. Požádal ji proto, aby nakreslila „klikatou silnici“. Náčrt silnice skutečně znázorňoval část střevního traktu a dokonce ve stejném poměru. Ale nejen to. Pozdější lékařské vyšetření ukázalo, že střevo je neprůchodné, a to v místě, kde se tenké střevo napojuje na střevo tlusté. Sen

této ženy (která neukončila střední školu a o anatomii nic nevěděla) přesně vymezil z šestimetrového stravního traktu asi 2 cm dlouhé místo, kde došlo ke zneprůchodnění.

Dále: sníh ve snu symbolizoval mléčný výrobek, který byl příčinou jejich střevních potíží a nějak způsobil neprůchodnost.

Manželova rada, aby vypnula motor, byla – opět v symbolickém smyslu – tou nejlepší, jakou mohla dostat. Znamenala: „Uzavři přísun pohonných hmot do těla; přestaň jíst.“

Osm nebe deset lidí, kteří je vyprostili, představují v jazyce snu prsty na dvou rukou. Mohou symbolizovat léčení pomocí „přiložení rukou“ nebo operací. Náhlá nepřítomnost dětí vyjadřovala její přání. Chtěla, aby jí nepřekážely a aby se jí manžel více věnoval.

Dr. McKenzie ji dal převézt do jiné nemocnice, protože neprůchodnost střev si normálně žádá okamžitou operaci. Díky tomu, že pacientka pochopila svůj sen a chtěla operaci předejít, začala pomocí znalostí získaných v kursu *kontroly mysli* zneprůchodnění uvolňovat. Hodinu poté, co byla v nemocnici potvrzena diagnóza, kterou dr. McKenzie na základě snu udělal, pacientka zneprůchodnění uvolnila a operace nebyla nutná. Její chirurg žasl.

Dr. McKenzie se později dozvěděl, že tato žena byla za posledních dvacet let kvůli neprůchodnosti střev čtyřikrát operována a k zneprůchodnění došlo vždy na stejném místě. Zdálo se, že se pacientka naučila vyvolat si chorobu vždy, když to z psychologického hlediska potřebovala.

Později za ním přišla s problémem i její osmnáctiletá dcera. Byla v jiném stavu a svobodná. „Co mám proboha dělat?“ Dr. McKenzie znovu poradil *kontrolu snů*. Ve snu se dívka zjevil muž, který řekl: „Porod dítě, počkej tři roky, vdej se za mě a odstěhuj se z tohoto státu.“

„Sám jsem jí nemohl lépe poradit,“ říká dr. McKenzie.

„Mezi mladými lidmi do dvaceti let je osmdesátiprocentní rozvodovost, proto bylo logické, aby ještě tři roky zůstala sama. Muž byl pro ni vhodným partnerem, ale z hlediska šťastného manželství je lepší být daleko od rodičů.“

V jiném případě vedle *kontrola snů* ke zcela nové terapeutické metodě, která o několik let zkrátila léčení psychoterapií. Problém spočíval v tom, že si tato pacientka přeřezala zápěstí vždy, když se její manžel opozdil z práce o více než 10 minut. Celé měsíce se jí dr. McKenzie pokoušel vysvětlit, že zatímco je přesvědčená, že tím reaguje na pozdní příchod manžela, prožívá ve skutečnosti dávný pocit ze svého dětství, kdy její otec alkoholik nepřišel domů. Až to jednou pochopí, přestane si přeřezávat zápěstí. Zatím si s ní však nevěděl rady. Vypadalo to, že pacientka bude muset chodit další dva roky dvakrát týdně na psychoterapii. Dr. McKenzie jí navrhl, aby si naprogramovala sen.

Sen byl nesmírně tvůrčí a vyřešil její problém ze dne na den.

Zdalo se jí, že dr. McKenzie namluvil na magnetofon několik vět, které ji nejvíc rozčilují. Doma si je přehrála a na jinou kazetu nahrála své reakce. Potom kazetu pustila dr. McKenzie, aby její reakce vyložil. Na každé vysvětlení reagovala výkřikem: „Ach, já jsem tak hloupá!“ Jeho vysvětlení poukázala na to, že směšuje dvě odlišné skutečnosti: minulost a přítomnost. Sen jí pomohl, aby to poprvé v životě pochopila. Nikdy víc už si zápěstí nepřezala. „Tento pozoruhodný naprogramovaný sen pacientku zcela vyléčil. Tříleté sledování potvrdilo, že byla v pořádku i nadále,“ říká dr. McKenzie.

Další pacient trpěl klaustrofobií a více než rok se zoufale snažil zjistit její příčinu. Bylo to zajímavé. V naprogramovaném snu byl pacient a ještě další tři lidé ve čtvercovém prostoru ohraničeném na zemi provazem. Zvenčí byl u jednoho rohu menší čtverec, rovněž vymezený provazem. Všichni se pokoušeli dostat ven z většího čtverce přes menší čtverec.

Smysl tohoto snu se ozřejmí, chápeme-li větší čtverec jako dělohu a menší jako děložní krček. Venku byla zelená louka s kravami (prsa).

Jeden z pacientových společníků běžel k malému čtverci, ale zastavila ho neviditelná bariéra (stěna dělohy). U spony opasku k němu byla přivázána šňůra s plechovkami (pupeční šňůra).

Pacient věděl, že se tam nějak musí dostat, ale rozhodl se, že ostatní pustí napřed. Vyvolalo to v něm určitý pocit nervozity, podobný trémě na jevišti. Věděl, že to musí udělat, i když to v něm vyvolává stres a úzkost (porodní trauma), ale potom nastane uvolnění.

Ostatní tři osoby ve čtverci byli jeho bratři a sestra.

Na tomto snu není zvláště zajímavé to, že člověka zavádí do doby před narozením (to je poměrně časté), ale to, že poukazuje na „neviditelnou překážku“. Znamená to snad, zamýšlí se dr. McKenzie, že je možné již v době před narozením vidět věci předem?

Dr. McKenzie nejenže metodu *kontroly myslí* doporučuje svým pacientům, ale sám ji v jejich zájmu užívá. „Na nejceněnější znalosti přijdu pomocí *kontroly snů*“.

Jednou si naprogramoval sen o jednom pacientovi, který k němu chodil na psychoanalýzu. Tento sedmadvacetiletý muž neměl za poslední dva roky žádnou schůzku s děvčetem. Ženy jsou proti němu zaujaté „a navíc nejsou k ničemu“. Dr. McKenzie slyšel ve snu sám sebe: „Vůbec mi nevádí, když nikdy nebudete mít heterosexuální vztah.“ Při nejbližší příležitosti, kdy si pacient znovu stěžoval na ženy, mu řekl totéž.

Zabralo to. Pacient byl ohromen. Vyhýbání se ženám byl jeho způsob, jak vzdorovat léčbě – ten teď přestal fungovat. Mimoto propadl panice při pomyslení, že nikdy nebude mít zdravý poměr se ženou.

Tu noc ho měl.

Dr. McKenzie, který se stal konzultantem Silvovy metody *kontroly mysli*, nadále hledá nové cesty, jak metodu využít k zlepšení a urychlení psychiatrické léčby. Zároveň zkoumá způsoby užití této metody v širších oblastech lékařské praxe, zvláště při určování diagnózy nemocných.

Prvním krokem v tomto bádání je najít způsob, jak měřit spolehlivost technik *kontroly mysli* v psychické diagnostice. Po tříletém výzkumu se domnívá, že se přiblížil k tomu, co nazývá „absolutním plánem výzkumu“, který vyřadí vše proměnlivé a změří jen měřitelné parametry. Jeho cílem je nalézt způsob lékařského využití práce s pacientem.

K určené lékařské diagnózy je někdy zapotřebí chirurgického zákroku nebo podávání léků, které jsou pro pacienta nepříjemné či nebezpečné. Žádná diagnostická technika navíc není vždy přesná. Určení diagnózy metodou práce s pacientem nepředstavuje pro nemocného nebezpečí za předpokladu, že lze její spolehlivost prokázat. A právě na tom dr. McKenzie pracuje.

Svůj nový výzkumný plán poprvé vyzkoušel ve třicetičlenné absolventské třídě kursu *kontroly mysli*. Přesnost výsledků byla dvěstěkrát větší, než by se dala dosáhnout na základě náhody. Bylo to pro něj povzbuzením, ale chtěl své postupy ještě více propracovat a upravit bodování, aby se dalo použít k počítačovému zpracování.

Své plány si nechal zkontrolovat na katedře statistiky pensylvánské univerzity, která mu potvrdila, že se mu skutečně podařilo vyloučit proměnlivé faktory zatěžující psychický výzkum, a jeho měření tak bude přesnější.

Oběžník *kontroly mysli* uveřejnil nákresy dvou lidských těl (strana 104–5) s kruhy, do kterých měli čtenáři označit místo choroby. Podobně jako při práci s případy znali jméno, věk, pohlaví a bydliště dvou nemocných osob. Druh choroby však uveden nebyl a neznal jej ani dr. McKenzie. Lékař z Floridy, který mu případy poskytl, to měl prozradit až po shromáždění výsledků.

Pro nový výzkumný plán je podstatné, že se místo jednoho případu řeší dva. To umožňuje dr. McKenziemu vyloučit všechny domněnky. Kdyby měl například pacient A poraněný levý kotník a pacient B ne, byly by všechny označené kruhy na levém kotníku pacienta B považovány za dohady. Jestliže by 5 čtenářů tipovalo levý kotník pacienta B, bylo by opodstatněné předpokládat, že by stejný počet levý kotník pacienta A uhádl. Předpokládáme dále, že 50 čtenářů označilo levý kotník A. Dr. McKenzie by z tohoto počtu odečetl 5 jako náhodný zásah a usoudil by, že 45 čtenářů postupovalo psychickou cestou. Počítač by potom určil statisticky významné výsledky.

Tato cesta má smysl jen tehdy, jsou-li oba případy odlišné. Kdyby měly obě osoby poraněný levý kotník, nemohla by být metoda vylučující nepsychické odpovědi použita.

Lékař z Floridy udělal chybu. Dodal dva případy, u kterých se ukázalo, že mají poraněnou stejnou oblast těla. Dr. McKenzie musel změnit své plány a vyhodnotit výsledky jinak. Místo aby srovnával případ A s případem B, porovnal počet správných odpovědí s počtem odpovědí, které skončily druhé v pořadí. Ačkoliv podle počítače mohlo k náhodné správné odpovědi dojít jen při jedné z miliard případů, nepovažuje jistě tento pokus za rozhodující, protože nemohl dodržet svůj výzkumný plán.

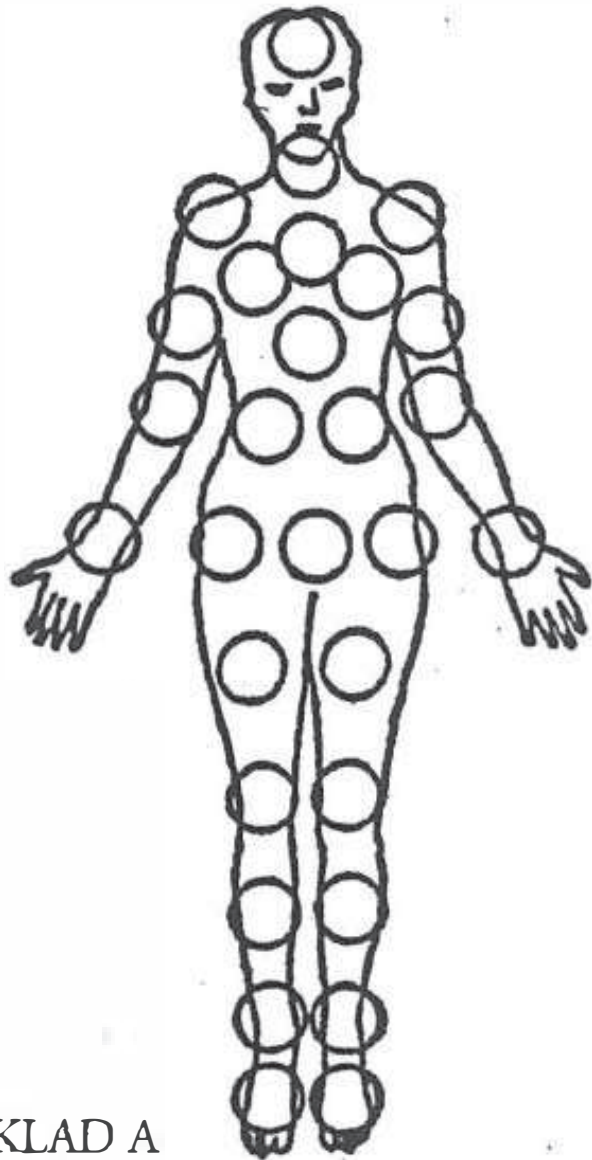
Jeho výzkum je však značně mnohostrannější a dr. McKenzie mimoto provedl řadu dalších pokusů, které vykázaly „statisticky významné výsledky“. O jeho projektu jistě ještě uslyšíme, až jej propracuje ještě hlouběji. Místo aby absolventi *kursu kontroly* mysli pouze označili do kruhu místo choroby, dostanou seznam onemocnění, na němž svůj „nález“ zatrhnou, a tím se získá specifická diagnóza.

„Tyto předběžné studie,“ říká McKenzie, „signalizují, že výsledky budou vysoce statisticky významné. Nejsem však ještě tak daleko, abych z nich mohl vyvodit závěry. Bude ještě třeba mnoho usilovné práce. Budou-li výsledky dalších výzkumů stej-

ně povzbudivé, bude možné, aby lékařům při určování diagnózy pomáhali lidé – média (která ji určují psychickou cestou), a to ještě spolehlivější způsoby, než jaké se užívají dnes. V medicíně by to mohlo znamenat skutečný převrat. Je sice ještě brzy něco takového s určitostí tvrdit, ale je to cílem mé práce.“

Ředitel výzkumu *kontroly mysli*, biochemik a bývalý ředitel organizace Mind Science Foundation, sdílí naději dr. McKenziho. „Od 19. století, kdy psychický výzkum začal využívat vědecké metody, byly výsledky zkoumání zpochybňovány nekontrolovatelnými (někdy neznámými) faktory. Zatím je otázkou, zda se dr. McKenziemu podaří dosáhnout zásadního pokroku v medicíně. Myslím si však, že ho již dosáhl ve své výzkumné metodě. Ze všech shromážděných údajů je totiž schopen vybrat psychické odpovědi – oddělit odpad, aby zůstalo jen to, co chce zkoumat; podobně jako chemik, který při výzkumu jediného stopového prvku dokáže oddělit vodu a všechny ostatní prvky kromě toho, který chce svému zkoumání podrobit.“

DŮLEŽITÉ: Cílem tohoto pokusu je správně určit místo anomálie nebo choroby. *Omezte, prosím, svou činnost jen na hledání, abyste po dobu experimentu chorobu neovlivnili.*



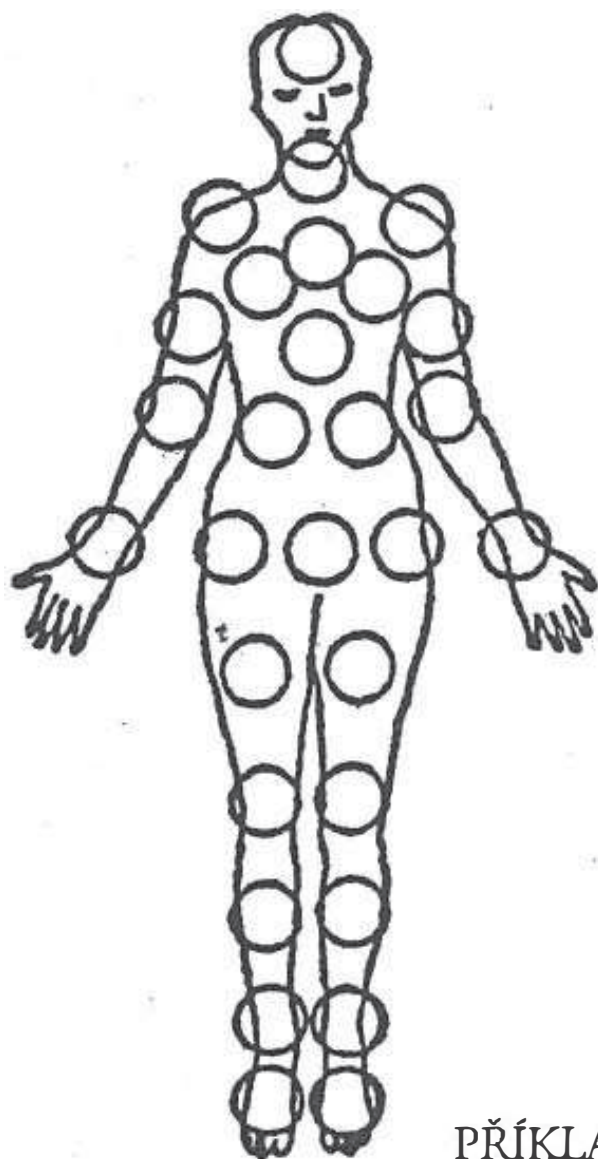
PŘÍKLAD A

Postup:

1. Debbie Vicciové je 23 let, žije v Miami na Floridě. Má zdravotní problém, ve kterém jí můžete pomoci. Vstupte do své hladiny *kontroly mysli*, představte si Debbie a přejte si lokalizovat její nemoc. Až si budete myslet, že se Vám to podařilo, označte místo její nemoci v JEDNOM kruhu (pouze na nákresu A); kde jste ji nejbližší cítili nebo rušili.

Důležité: Jestliže označíte na každém z nákresů více než jeden kruh, nebude vaše odpověď platná.

Udělejte si alespoň desetiminutovou přestávku, než začnete pracovat na případu B.



2. Cynthii Cohenové je 23 let a žije v Miami na Floridě. Má takový zdravotní problém, ve kterém jí můžete pomoci. Vstupte prosím do své hladiny *kontroly mysli* a představte si Cynthii s přáním lokalizovat její nemoc. Až si budete myslet, že se Vám to podařilo, označte místo její nemoci v JEDNOM kruhu (pouze na nákresu B), kde jste ji nejbližší cítili nebo tušili. Jelikož cílem tohoto pokusu je pouze nalézt místo nemoci, nevyvíjejte zatím léčení, dokud...

PŘÍKLAD B

KAPITOLA 18

Vašemu sebevědomí narostou křídla

„Příliš času marníme tím, že se podceňujeme. Kdybychom strávili jen polovinu času přemýšlením, jak se vypořádat se životem, zjistili bychom, že jsme mnohem silnější, než si myslíme,“ řekla zpěvačka a herečka Carol Lawrencová v *Chicago Tribune* 14. listopadu 1975. Absolvovala kurs *kontroly mysli* na doporučení jiné absolventky, zpěvačky Marguerity Piazzové.

Většina z nás je skutečně v zajetí omezených představ o tom, kdo jsme a co dokážeme. Brzy se přesvědčíte, jakou radost vám přinese nová svoboda, když tyto bariéry zbouráte. Až uvidíte, čeho všeho jste schopni, narostou vašemu sebevědomí křídla. Tímto tématem se již zabývaly nesčetné studie. Zkoumaly mnoho lidí, kteří nemají zvláštní problémy, i lidí, jejichž sebevědomí je zjevně na nule – studenty i alkoholiky, toxikomany, vězně i nemajetné.

Podívejme se nejprve na studenty. Metoda *kontroly mysli* se vyučuje na 24 vysokých školách a univerzitách, 16 středních a 8 základních školách, často jako součást osnov.

Mohli bychom očekávat, že stejný kurs, vyučovaný stejným způsobem na různých školách pro studenty různých věkových kategorií a z různého kulturního a materiálního zázemí, bude mít rozdílné výsledky. Není tomu tak. Výsledky jsou natolik jednotné, že nyní můžeme s jistotou tvrdit: v zá-

kladních rysech lze účinek kursu předvídat. Zaveďme na školách vyučování *kontroly mysli* a studenti budou rozhodněji a samostatněji, protože selepší jejich schopnost řešit problémy. Jinými slovy, vytvoří si silnější ego (já). Uvedená tvrzení vědecky změřil bývalý ředitel vzdělávacího výzkumu Silvy metody *kontroly mysli* dr. George de Sau, který předtím působil jako vedoucí poradny a testování na Oblastní vysoké škole ve Williamsportu (Pennsylvánie).

První test se uskutečnil v roce 1972 na Hallahanské střední škole ve Filadelfii, kde se kursu zúčastnilo 2000 studentů. Týden před kursem a dva týdny po něm vyplnilo 220 náhodně vybraných studentů Středoškolský osobní dotazník^{*)}, jehož 140 otázek citlivě posuzuje, jaký má člověk „obraz o sobě“. Celkový subjektivní obraz lze potom sestavit ve formě jakéhosi portrétu se čtrnácti charakteristikami: odvážný, veselý, sebejistý atd. Tento test se široce používá ve výzkumu a poradenství.

Subjektivní portréty těchto 220 studentů byly shrnuty do jediného profilu skupiny a potom byly porovnány výsledky před kursem a po něm. Výsledky: od netrpělivosti, nejistoty a lhostejnosti došlo ke značnému posunu k větší síle ega, sebejistotě a vyrovnanosti. Některé rysy studentů se nezměnily, například jejich síla dominance či submisivita, přístupnost či tvrdohlavost. Z výsledků vyplynulo, že tito studenti si vážili sami sebe po kursu *kontroly mysli* více než předtím.

Je přirozené, že stejně jako se mění život, den ze dne se mění i náš obraz, který si o sobě vytváříme. Kdybychom testu podrobili náhodně vybranou skupinu a za tři týdny jej zopakovali, zjistili bychom určité změny. Autoři testu vzali v úvahu i tuto skutečnost. Nejenže náhodné změny očekávali, ale vypočítali i míru změn. K ohodnocení výsledků výzkumu v Hallahanské

^{*)}vydaný Ústavem pro výzkum osobnosti a schopností

střední škole bylo třeba zjistit, nakolik zaznamenané změny převyšují ty, které způsobila náhoda. zde jsou výsledky zjištění:

K tomu, aby náhoda způsobila tak pozitivní změny, k jakým došlo po kursu *kontroly mysli* na Hallahanské střední škole, by se testu musela náhodně vybraná skupina podrobit více než tisíckrát – to proto, aby došlo k odpovídající změně v sebejistotě a ve vyrovnanosti. Příčinou změn nebyla náhoda, ale kurs *kontroly mysli*.

V průběhu kursu položil o polední přestávce zpravodaj deníku *Philadelphia Daily News* studentům několik otázek. V článku z 27. září 1972 citoval třináctiletou Kathy Bradyovou, která si od osmi let okusovala nehty: „Okusovala jsem si nehty vždy, když jsem byla nervózní. Když jsem dnes ráno byla v posluchárně, chtělo se mi to udělat zas, ale ovládla jsem se. Pomyslela jsem si: ‘Neokusuj si nehty.’ Zavřela jsem oči a uvolnila jsem se.“

Pat Eisenlohrová uvedla, že se odmítla pohádat se svým mladším bratrem, což se předtím sotva kdy stalo. „Řekla jsem si: ‘Nemá to cenu. Proč se hádat?’ Nehádala jsem se. Taky jsem dnes zahнала bolest hlavy tím, že jsem si řekla, že se jí zbavím. Víím, že to zní neuvěřitelně, ale funguje to.“

Porovnejme nyní výsledky z této školy s dvěma dalšími průzkumy. Jeden proběhl v Lawrenceville (sloučené) koedukační katolické střední škole v Pittsburghu, a druhý v St. Fidelis, katolické střední škole pro budoucí kněze.

U studentů obou škol nastaly největší změny v síle ega. Tato změna byla navíc jednotná. V každé škole se totiž profil skupiny zlepšil do té míry, že by k tomu pouhou náhodou mohlo dojít pouze v jednom z tisíce případů. Stejně výrazná změna ve vyrovnanosti nastala v Hallahanu i v Lawrenceville, v St. Fidelis byla slabší. Na všech třech školách se změny v sebejistotě projevíly v různé míře, ale všechny byly pozitivní.

Dr. De Sauna však jeho zjištění plně neuspokojila. Ačkoliv

měl radost z pozitivních výsledků a jednotnost kladných změn vyvolaných kursem *kontroly mysli* byla povzbudivá, něco tu ještě chybělo. Zkouška testem před kursem a dva týdny po něm neukazuje, zda mají tyto pozitivní změny trvalý charakter. Zjistil by to však test provedený po čtyřech měsících.

Dr. De Sau jej provedl v Lawrenceville a v St. Fidelis a dočkal se překvapení. Ve všech výše zmíněných charakteristických znacích – síle ega, sebejistotě a vyrovnanosti – se studenti obou škol zlepšili po čtyřech měsících výrazněji než po dvou týdnech bezprostředně po kursu.

Ve své zprávě dr. De Sau píše:

Snad nejlépe lze změny zaznamenané u studentů, kteří pocházejí z různých sociálních skupin, posoudit ze zorného úhlu, z něhož je vidí vychovatel a spisovatel John Holt. Holt zastává názor, že vzdělávací proces je často jen výukou hloupostí a pouze přispívá k silícím pocitům úzkosti a viny a téměř trvalé závislosti na souhlasu či nesouhlasu okolí. To všechno jsou podmínky, které vytvářejí konformní, neurotické a robopatické chování, ale přamálo přispívají k růstu vzdělanosti či rozvoji člověka. Máme důvod se domnívat, že podobné podmínky panují i v jiných společenských institucích.

Výše uvedené výzkumné údaje naznačují, že alespoň z hlediska vzdělávání jde o povzbudivou životaschopnou alternativu. U absolventů kursu *kontroly mysli* dochází k silným a trvalým změnám a k posunu k systému vnitřních záchytných referenčních bodů, což jinými slovy znamená významný krok k poznání vlastních hodnot a k sebekontrolě. Člověk je pak méně řízen a usměrňován těmi *ostatními*.

Na většině škol, kde se vyučuje kontrola mysli, jsou k účasti na kursu vybízeni i učitelé. Vezmeme-li v úvahu přednosti kursu, důvody s výjimkou jednoho jsou zřejmé. Učitelé jsou méně podráždění a trpělivější a studenti s nimi tráví hodiny mnohem raději.

Je známo, že učitel, který od žáků méně očekává, od nich také méně dostane a naopak. Učitel ovládající *kontrolu mysli* získá bezprostřední zkušenost s tím, co José Silva ve čtrnácté kapitole nazývá „kosmickým zákoníkem“, platným pro celé lidstvo. Žádný učitel, který absolvoval takový kurs, se již nikomu nemůže posmívat kvůli jeho „mozkové výbavě“, protože velmi dobře ví, jak obrovské schopnosti každý lidský mozek má. Lepším učitelem se stane i tehdy, když jeho žáci dosud o *kontrolu mysli* nikdy neslyšeli.

Jsou-li pak absolventy kursu učitelé i žáci, mohou se ve třídě dít úžasné věci.

Jedna učitelka ze základní školy v Buffalu učí své žáky „naladit se“ na George Washingtona a jiné historické osobnosti s použitím technik práce s případem, které se naučila v posledních hodinách kursu, aby se tak mohli snadněji naučit dějepis. Žáci historii vlastně sami prožívají. Při zkouškách jim pak učitelka pomáhá tak, že se žáci mohou naladit přímo na ni a nalaznou potvrzení svých odpovědí.

Jiná, tentokrát vysokoškolská učitelka svým studentům radí, aby se naladili na filosofy a objasnili si místa, která jim v jejich dílech nejsou jasná. „Funguje to!“ říká.

Paní Joe Lytleová, která je lektorkou *kontroly mysli* ve Virginii, velmi ráda učí mládež ve věku od 7 do 17 let. Některé její zkušenosti byly publikovány v norfolkském deníku *Ledger-Star* (16. července 1975). Jeden z jejích studentů bral léky na hyperkinezi (nadměrná pohyblivost). Matka tohoto přes-příliš aktivního mladíka řekla: „Po kursu došlo k fantastickým změnám. Můj syn mohl přestat brát léky a jeho známky se

zlepšily z trojky na jedničku. Díky *kontrolu mysli* nabyt předsvědčení, že má v sobě sílu se změnit.“

Středoškolský student si po kursu náhle zlepšil známky o dva stupně. Další žačka propadala z pravopisu. Po kursu dostávala z písemek jedničky a za rok se její schopnost čtení zlepšila z úrovně čtvrté třídy na úroveň deváté.

Nebyla možnost srovnat výsledky účastníků kursu s výsledky těch, kteří se jej nezúčastnili, ani změřit rozdíly mezi oběma skupinami, protože do kursů se zapsali prakticky všichni studenti středních škol, kde dr. De Sau prováděl výzkum.

Příležitost k tomu však nastala na scrantonské univerzitě v Pensylvánii. Profesor Donald L. Angell z katedry Zdrojů lidských sil doporučil kurs absolventům rehabilitačního poradenství. Dost studentů účast odmítlo, a tak měl spolu s dr. De Sauem možnost studovat některé rozdíly. Podobnému testu, jaký použili na středních školách, upraveného pro dospělé, podrobili 35 studentů, kteří se kursu zúčastnili, a stejný počet, kteří se ho nezúčastnili.

Rozdíly mezi oběma skupinami se projevily dokonce již před kursem. Ti, kdo se na něj zapsali, byli podle výsledků testů otevřenější vůči novým zážitkům a více se řídili vlastními hodnotami. Ti, kteří odmítli, lpěli na tradicích, cítili se víc svázáni pravidly a byli praktičtější.

Měsíc po skončení kursu test proběhl znovu. Původní rozdíly se nezměnily, ale objevily se mnohé další: Ukázalo se, že skupina, která kurs *kontroly mysli* absolvovala, byla citově stářejší a zralejší, sebejistější a uvolněnější než skupina druhá.

Tento výzkum prokázal, že ti, kteří se rozhodnou pro účast na kursu, se liší od těch, kteří účast odmítají, a že kurs na ně má pozitivní vliv.

Silnější sebevědomí pomůže každému, ale u toxikomana, který se snaží zbavit své závislosti, to může být životně důleži-

té. *Kontrola myslí* nemá sice s toxikomany mnoho zkušeností, ale ty dosavadní jsou zato velmi poučné.

Spoluředitel manhattanského Centra *kontroly myslí* začal pracovat se čtyřmi toxikomany, z nichž dva brali methadon a dva byli dosud závislí na heroinu. Těm, kteří užívali methadon, přinesl kurs užitek, ale své závislosti na něm se nezbavili. Methadon je vysoce návykový a používá se v mnoha antidrogových programech, které chtějí toxikomany osvobodit od heroinu. Zbavit se závislosti na methadonu je fyzicky velmi bolestivé a podle výpovědí narkomanů byly bolesti tak prudké, že jim znemožnily soustředit se na cvičení *kontroly myslí*.

Jeden z toxikomanů závislých na heroinu měl první den kursu problémy v rodině, a proto se vzdal. Druhý se dokázal závislosti zbavit a několik měsíců po kursu žil bez heroinu. Potom zatelefonoval Grivasovi a řekl mu, že znovu začal. Chtěl si kurs zopakovat. Pan Grivas s ním strávil jeden den, aby mu pomohl obnovit cvičení *kontroly myslí*, a pacient se znovu návyku zbavil a bez heroinu žil i několik dalších měsíců. Pak se odstěhoval a pan Grivas s ním ztratil spojení.

Druhý pokus pomoci toxikomanům prostřednictvím *kontroly myslí* se uskutečnil v Bronxu s osmnácti bývalými toxikomany – někteří z nich byli iniciátory a organizátory projektu. Absolventi kursu uvedli, že se ovládají mnohem lépe než dříve, a někteří za několik měsíců své poznatky předali i své rodině. Výsledky se nedaly spolehlivě přezkoumat, protože o tři měsíce později nebyli z původních osmnácti mnozí k dosažení.

Dá se z těchto dvou pokusů něco vyvodit? Ano, říká Paul Grivas. I když to ještě není statistický důkaz, jeho zkušenosti ukazují dvě věci:

V případě toxikomanie by kurs neměl trvat jen 48 hodin. Pro většinu z nás je to neustále se proměňující zážitek, ale toxikoman, který má překonat dlouhodobý nebo celoživotní negativní návyk a musí se zbavit duševní i fyzické závislosti, potřebuje mnohem delší čas a časté posilňování tohoto zážitku.

„Dejte mi prostor v jakémkoli programu na odvykání drogové závislosti,“ říká Grivas, „a jsem si jist, že budu mít výsledky.“

A za druhé – přestože je velmi obtížné zbavit se drogové závislosti, toxikomani absolvují cvičení *kontroly mysli* snadněji než mnozí jiní. Podle Grivase *kontrola mysli* totiž předpokládá změněný stav vědomí. Toxikoman, na rozdíl od většiny lidí, svůj stav vědomí měnil často. Nikdy se však nedostal do tak užitečné hladiny mysli, kde by sebekontrolu neztratil, ale naopak *získal*. V tom je *kontrola mysli* nabízí toxikomanům mimořádnou naději.

I když se v této oblasti neprováděl rozsáhlý výzkum, jednotliví absolventi poskytli dostatek svědectví, které svědčí o tom, že Grivasova důvěra v *kontrolu mysli* je opodstatněná.

Zde je příběh jednoho absolventa, který se v roce 1971 sám vyléčil z drogové závislosti. Od té doby je „čistý“.

Věděl jsem, že mám vážný problém: závislost na heroinu. Jak může kurs zvaný *kontrola mysli*, který mimo jiné tvrdí, že pomůže lidem zbavit se nežádoucích návyků, pomoci mně, když jsem již vyzkoušel většinu antidrogových metod, bylo tehdy nad moje chápání. Po psychiatrech, psychoterapiích, methadonových programech a nemocnicích jsem byl skeptický, ale ochotný zkusit cokoliv. Byl jsem přesvědčen, že tři roky do své třicítky už nepřežiju, pokud nepřestanu s heroinem a s životním stylem, pro který jsem denně potřeboval 200 dolarů jen na drogy.

Návyk není nic jiného než takové působení na mozkové buňky, které bylo posíleno opakováním,„ řekl instruktor *kontroly mysli*. „Změňte programování v hladině příčiny, v podvědomí,„ pokračoval, „a změníte své chování v hladině

účinku, ve vnější dimenzi. Logicky to dávalo smysl, ale moje emocionální hladina mi říkala, že drogu potřebuji, abych mohl ignorovat život i negativní pocity vůči sobě. Instruktor nás naučil techniku, jak svůj obraz slabého, neschopného člověka bez vůle změnit na samostatnou, sebevědomou lidskou bytost.

Stále ještě skeptický, ale už s jiskřičkou naděje jsem začal v hladině Alfa měnit sám sebe. Třikrát denně, ráno, v poledne a večer, jsem si naprogramoval, že za třicet dní, 30. července, moje touha po drogách zmizí navždy. Během těch třiceti dní jsem drogy bral dále, ale pomalu jsem snižoval dávky tak, abych byl ve stanovený den úplně bez nich.

Toho nádherného červencového dne jsem přestal užívat drogy a od té doby jsem se jich nedotkl. Bylo to úplně jiné než mnohokrát předtím, kdy jsem přestal a za pár dní nebo týdnů začal znovu. Tentokrát jsem v „kostech“ cítil, že ve mně není žádná touha po drogách. Nešlo tu o žádnou sílu vůle, o nějaké náhražky ani potlačování citů a tužeb. Fungovalo to! Konečně jsem byl svobodný!

Mnohem rozšířenější než drogová závislost je alkoholismus, který ničí životy daleko většího množství lidí; jen ve Spojených státech jsou jich milióny. Oběti alkoholismu také zoufale potřebují překonat pocity bezmoci, neúspěchu a viny a získat sebevědomí a vyrovnanost, které by jim usnadnily návrat ke zdraví.

Tuto možnost dostalo patnáct alkoholiků, kteří se v roce 1973 zúčastnili kursu *kontroly mysli*. Výsledky zkoumal dr. De Sau. Použil stejný test osobnosti jako pro studenty scrantonské

univerzity a podobně jako při svém dřívějším výzkumu jim ho dal před kursem a měsíc po něm.

U všech se před kursem a po něm projevily nejvýraznější rozdíly v manipulativním chování. V profilu skupiny došlo k posunu od vyhýbavého postoje vůči životu směrem k větší upřímnosti a otevřenosti v zájmu dosažení cílů. Takovýto posun by se následkem náhody mohl vyskytnout jen v jednom ze sta případů. Ostatní změny se podobaly změnám, jimiž prošli středoškolsí studenti a vysokoškolsí absolventi v předešlých výzkumech. Měli větší sílu osobnosti, byli sebejistější, uvolněnější a otevřenější vůči novým zážitkům. Takové vlastnosti mají mimořádnou cenu pro každého, kdo bojuje s alkoholismem.

K nejvýznamnější změně patřila snížená vnímavost vůči pocitům ohrožení a úzkosti. Dr. De Sau napsal: „Vnímavost vůči pocitům ohrožení, která s sebou nese velkou míru samovolného napětí a přehnané aktivity, může být klíčem k pochopení chování alkoholika. Je dost možné, že alkoholici se pokoušejí pomocí alkoholu kompenzovat své psychické nebo fyzické problémy. Alkohol může účinkovat jako kompenzátor duše a těla a snížit pocity úzkosti. Pozitivnější vnímání sama sebe a schopnost vyrovnat se s úzkostnými stavy mohou alkohol účinně nahradit.“

Vedoucí léčby vystavil podrobnou zprávu o stavu pacientů půl roku po absolvování kursu. (V zájmu zachování anonymity je budeme označovat jen jako „zkoumaný“ nebo „Z“.)

Zkoumaný 1: Od absolvování devadesátidenního rehabilitačního programu nezačal znovu pít. Od prvního kursu *kontroly mysli* se z velmi pasivního, uzavřeného člověka stal přívětivý, otevřený člověk se suchým humorem.

Zkoumaný 2: Od kursu *kontroly mysli* nezačal znovu pít a opustil ústav i léčebný program. Zdá se, že si vypěstoval sebevědomí a celkový pocit pohody.

Zkoumaný 3: Od absolvování rehabilitačního léčení v rámci nemocničního programu nezačal znovu pít. Od skončení kursu *kontroly mysli* dosáhl Z značného pokroku v antialkoholním (AA) programu.

Zkoumaný 5: Od propuštění z léčebny a ukončení rehabilitačního programu nezačal znovu pít.

Zkoumaný 6: Nedošlo k obnovení návyku. Jeho celkový pocit se stále zlepšuje. Zlepšení se odráží i na jednoznačné stabilizaci v celé rodině. Zlepšil se i jeho prospěch na vysoké škole.

Zkoumaný 7: Do dnešního dne se u Z návyk na alkohol neobnovil. Po kursu *kontroly mysli* přerušil AA program. Nicméně je zřejmé, že žije podle filosofie AA programu, Jeho rodinné vztahy se rovněž viditelně zlepšují.

Zkoumaný 8: Od absolvování kursu *kontroly mysli* nezačal znovu pít. V jeho rodinných vztazích došlo k značnému zlepšení. Z jízlivého, zlostného člověka se změnil v přátelského člověka, který se řídí zásadou „miluj bližního svého“.

Zkoumaná 9: Tato žena nezačala znovu pít a v současnosti pracuje.

Zkoumaný 10: Nedošlo k obnovení návyku. Z je nyní cílevědomý, podstatně změnil svá dobrovolná sebeomezení a hledá příležitosti k dosažení vyšších výkonů.

Zkoumaný 11: Od absolvování kursu *kontroly mysli* se podle Z jeho život podstatně zlepšil, což potvrzuje i jeho rodina a spolupracovníci. Odráží se to na jeho celkově dobrém stavu. Z nezačal znovu pít.

Zkoumaný 12: Dvanáct let se účastnil AA programu. Po kursu *kontroly mysli* jednou začal na krátký čas (méně než hodinu) pít, ale od té doby se to neopakovalo.

Zkoumaný 13: Od propuštění z léčebny a ukončení rehabilitačního programu se návyk neobnovil. Po kursu *kontroly*

mysli stále více nachází „sám sebe“. Zaznamenal zlepšení v takových oblastech, jako je rodina, práce atd.

Zkoumaný 14: Od absolvování kursu *kontroly mysli* začal Z několikrát znovu pít, ale pokaždé se z toho dostal vlastními silami. Na rozdíl od doby před kursem nemusel být ani v jednom z těchto případů hospitalizován.

Zkoumaný 15: Po dobu osmi let se s přestávkami účastní AA programu. Před kursem *kontroly mysli* byl čtyřikrát hospitalizován. V této době došlo několikrát k obnovení návyku. Od absolvování kursu začal Z pít čtyřikrát, z toho byl ve dvou případech krátce hospitalizován.

Kontrola mysli byla v zápase všech patnácti alkoholiků s výjimkou posledního jednoznačně silným povzbuzením a podporou.

Tento malý výzkum samozřejmě nestačí tomu, aby byla *kontrola mysli* přijata jako nedílná součást protialkoholického léčení. Ale celkově lepší pocit, který se tak bez rozdílu objevil u studentů i psychiatrických pacientů a byl potvrzen i výsledky testů, jednoznačně svědčí o tom, že ti, kteří hledají úspěšnější cesty léčení alkoholismu, by měli *kontrolu mysli* vyzkoušet.

Je ještě další stav, kdy je sebevědomí velmi otřeseno, i když ne tolik vlastním přičiněním, jako je tomu u drogové či alkoholické závislosti. Jde však o jev ještě rozšířenější, a sice chudobu. O příčinách bídy a jejím odstranění se diskutuje již od vzniku lidské společnosti. *Kontrola mysli* nechce do této diskuse vstupovat, ale může chudým lidem pomoci, aby sebrali veškeré síly a pomohli si sami.

Může to znít, jako bychom již do diskuse vstoupili. Jako bychom tím, že si chudí mají pomoci sami, zároveň vyjadřovali názor, že si za svou bídu také sami mohou. To samozřejmě

není pravda, avšak přece jen si každý chudý může pomoci, pokud získá větší schopnost řídit svůj život.

První významné úsilí k objasnění toho, nakolik (a zda vůbec) je možné používat *kontrolu myslí* v sociální práci jako součást rehabilitačního programu, byl výzkum, kterého se zúčastnilo 41 žen a mužů v sociální péči.

Je známou skutečností, že ztráta zaměstnání má negativní vliv na sebevědomí jednotlivce. To mu ještě více ztěžuje hledání způsobů, jak se ze svízelné situace dostat. Když se člověk uchází o zaměstnání s pocitem porážky a méněcennosti, je jeho vystupování nejisté, neuspěje, jeho komplex méněcennosti se dále prohlubuje a nakonec může být odkázán jen na sociální péči. Pokud by bylo možné tento začarovaný kruh prolomit a dodat sebevědomí potřebný impuls, cítil by se silnější a dokázal by si pomoci sám.

Zhruba takto uvažoval vedoucí Oblastního oddělení sociálních služeb v Ottawě ve státě Michigan Larry Hildore. Sám byl absolventem kursu a znal jeho pozitivní vliv. Jedinou otázkou bylo, zda by bylo možné výsledky změřit a jakým způsobem.

S vypracováním výzkumného projektu a testování se spolu s dr. De Sauem obrátili na dr. Jamese Motiffa z katedry psychologie Univerzity Hope v Hollandu ve státě Michigan. K testování si vybrali často používaný šestistránkový Tennessee ego-test, který pomocí sta otázek posuzuje člověka z pěti hledisek, podle nichž člověk posuzuje sama sebe: fyzický, morální a atický, osobní, rodinný a sociální. Testem prošli účastníci dvakrát, jednou před kursem a jednou po něm.

Díky tomu by výsledky testu mohly být považovány pouze za tzv. „hawthornský efekt“. V polovině dvacátých a začátkem třicátých let zahájila společnost Western Electric Company rozsáhlý výzkum vlivu změněných pracovních podmínek na morálku zaměstnanců v závodě Hawthorne v Chicagu. Morálka zaměstnanců se zlepšila při každé změně. Zavedli

něco nového – morálka se zlepšila. Stáhli to – zlepšila se znovu. Vyvodili, že zaměstnance projevený zájem jednoduše těší.

Aby změřil případný „hawthornský efekt“, dr. Motiff otestoval další skupinu lidí v sociální péči, kteří kurs neabsolvovali. Také oni vyplňovali test dvakrát, ale na rozdíl od první skupiny nedošlo k výrazným změnám. „Hawthornský efekt“ se tedy nevytvořil.

Absolventům kursu se radikálně proměnil názor na vlastní osobu. Takové změny by se jinak objevily jen v jednom případě z tisíce. Ve všech kategoriích se jednal o změny zásadní: noví absolventi na sebe pohlíželi v daleko lepším světle než kdy dříve, byli plni nové sebedůvěry a měli pocit, že jsou schopni vyřešit si své problémy.

Výzkumná zpráva uvádí:

Vyskytly se pochybnosti, nakolik bude schopna vnímat něco nového matka, která žije ze sociální podpory a je na dně bídy, když bude na jedinou vystavena vlivu optimistické filosofie typu „lepší a lepší“. Tyto pochybnosti se však rychle rozplynuly, a to již v druhém týdnu. Všichni zapsaní účastníci se vrátili, aby kurs dokončili, a původní zdráhavé ticho se změnilo v živý rozhovor. Jedna chvíle byl ve třídě takový hluk, že to málem ohrozilo další výuku.

Téměř každý měl něco přínosného, co chtěl sdělit ostatním... Došlo k novému sblížení s dětmi... Zmizely chronické bolesti hlavy... Ustoupily pocity zklamání... Podařilo se zhubnout. Jedna matka plná elánu použila techniku zrcadla myslí, aby našla odpověď na problém zaměstnání a uviděla jen ruku vyplňující šek. Druhý den dostala práci, po které vždy toužila.

Obvykle je to duševní stav, narušený obraz o sobě, který člověka přivede do vězení, v něm pak ke krutosti a násilí, a stejně tak jej může přivést k recidivě. *Kontroly mysli* může vězni poskytnout stejný druh svobody jako nám ostatním: zbourá duševní bariéry, které se u mnohých z nás projevují „zevně“ jako bolesti hlavy, vředy, nespavost a neúspěch v práci a u odsouzených jako zdi a mříže.

Omezené zkušenosti *kontroly mysli* ve věznicích svědčí o tom, že jejím důsledkem je méně brutální prostředí. Čas strávený ve věznici už neznamena jen prázdné a neúčelné hodiny, o které zákon vězně připravil, ale bohatou součástí života – je to čas rozvíjení a objevování sebe sama. Kontrola mysli nemůže z vězení udělat šťastnou oázu rozjímání, může z něj však učinit civilizovanější místo, kde se lze rozvíjet a růst.

Přestože dosud neexistují statistické studie, osobní zkušenosti odsouzených a jejich instruktorů jsou výmluvné. V době, kdy byl Lee Lozowick ještě oblastním koordinátorem *kontroly mysli* v New Jersey (začátkem roku 1976 se funkce vzdal, aby mohl založit duchovní společenství Hohm), uskutečnil v Rahwayské státní věznici sedm kursů – z toho čtyři pro šedesát vězňů a tři pro zaměstnance věznice. „Není pochyb,“ řekl, „že kurs měl pozitivní účinek. Bylo jim to vidět na tvářích.“ Na úřední místa udělal kurs *kontroly mysli* takový dojem, že ho vězňům s vysokoškolským vzděláním započítal do studia.

Ronald Gorayeb, který nastoupil na Lozowickovo místo oblastního koordinátora *kontroly mysli*, nabídl kurs deseti odsouzeným v Oblastní věznici Passaic ve státě New Jersey. Jeden muž ho nedokončil, protože byl mezitím propuštěn na svobodu. Chtěl se však do věznice vrátit, aby mohl kurs dokončit, a vedení věznice odmítlo. Jiný absolvent kursu požádal o samotku, aby mohl meditovat, a jeho žádosti bylo vyhověno. Další si pomocí vnitřní obrazovky naprogramoval budoucí zaměstnání. A také ho našel – to jediné ještě potřeboval ke svému podmíněnému propuštění.

KAPITOLA 19

Kontrola mysli ve světě obchodu

Představte si, že věříte v Murphyho zákon: „Má-li se něco pokazit, tak se to pokazí, a to v nejméně vhodnou dobu,“ a pak najednou zjistíte, že takový zákoník neplatí a místo něj naopak existuje kosmický zákoník, o kterém píše José Silva. Cítíte, že máte víc štěstí, protože ho opravdu máte.

Mnoho absolventů kursu Silvovy metody *kontroly mysli* říká, že se jim to stává v práci. Prodavač zjišťuje, že jsou k němu zákazníci otevřenější. Vědec najde řešení velmi komplikovaného problému. Profesionální atlet dosáhne lepších výsledků. Nezaměstnaný najde práci. Někdo najde ve své práci větší potěšení.

„Když se kdekoli v rámci naší firmy setkám s absolventem kursu Silvovy metody *kontroly mysli*,“ říká Michael Higgins, čtyřicetiletý vedoucí osobního oddělení firmy Hoffmann–La Roche, Inc. ze závodu v Nutley ve státě New Jersey, „nacházím v nich trvale dobrou náladu a pozitivní postoj. Tato zkušenost se mi stále častěji potvrzuje.“

Hoffmann–La Roche je jedním z největších výrobců léčiv na světě. „Možná vás překvapí, že hovořím jménem firmy vyrábějící uklidňující léky,“ říká Higgins, „ale nevyhýbáme se ani alternativním metodám, které slouží k dosažení duševního zdraví, a proto jsme v roce 1973 *kontrolu mysli* vyzkoušeli.“

Dalším důvodem, proč se pan Higgins o kurs zajímal, je

skutečnost, že ve většině firem jen malá část těch nejschopnějších pracovníků dokáže maximálně využít svých schopností. Poznatky z *kontroly mysli* ho vedly k vypracování projektu, podle kterého program probíhá nejprve za podpory firmy, odkud načerpá potřebnou dynamiku a pak se osamostatní. Ze dne na den získal padesát zájemců a potom se obrátil na reverenda Alberta Gorayeba ze sousedního Patersonu, jednoho z lektorů kursu *kontroly mysli*, kteří byli nadáni velkým osobním kouzlem.

Projekt měl úspěch. Dnes, o tři roky později, v závodě pracuje přes tři sta absolventů kursu. Jsou to lidé z vedení podniku, vědci, sekretářky, inženýři, laboranti a administrativní pracovníci. Některým hradil kurs podnik, mnozí si ho zaplatili sami.

„Zaujaly mne zejména reakce výzkumných pracovníků, kteří se kursu zúčastnili. Nejprve patřili k největším pochybovačům, ale nakonec z něj byli právě oni nejvíce nadšeni,“ říká Higgins.

Zde je několik poznámek absolventů kursu *kontroly mysli* z firmy Hoffmann–La Roche, které byly publikovány v podnikovém časopise *Inside Roche*:

Ekonomický ředitel: „Pod vlivem kursu jsem získal jiný vztah k sobě samému a uvědomil si význam vzájemného působení a spolupráce s ostatními zaměstnanci. Uplatňuji získané znalosti tak, že se snažím usměrňovat své zájmy a dovednosti, takže ušetřím čas a energii.“

Biochemik: „Změnil se celý můj vnitřní postoj. Jsem nyní přesvědčen, že dobré věci se opravdu uskuteční, pohlížíš-li na život pozitivně. Je úžasné, kolik tepla vyzařuje ze dvou lidí, když jsou k sobě milí a tolerantní.“

Referentka osobního oddělení: „Je to jedna z nejvýznamnějších událostí v mém životě a považuji za čest, že jsem se

mohla kursu zúčastnit. Kurs, který zdůrazňuje pozitivní myšlení, mi pomohl vytvořit si vnitřní duševní klid a zvýšit si sebevědomí.“

Vedoucí podnikového servisu: „Duševně se cítím lépe, nedělám si už tolik starostí a nestavím se ke všemu, jako by se jednalo o nouzový stav. Naučil jsem se relaxovat a ovládat bolesti hlavy. Klíčem k úspěchu je víra.“

Vedoucí systémový analytik: „Kurs přispívá k růstu sebevědomí a k dosažení celkově dobrého pocitu. Učí nás, jak máme poznat ty části naší povahy, které obvykle opomíjíme. Program kursu například zvyšuje vnímavost vůči jiným lidem a nutí nás více si uvědomovat intuitivní zkušenosti, které naše racionální mysl většinou odmítá.“

Banka nápadů, Inc. je chicagský podnik vybudovaný výlučně na základě technik kursu *kontroly mysli*. Sdružuje absolventy kursu *kontroly mysli*, kteří se zabývají vynálezy, schopnými obstát na trhu. Richard Herro, který řídí činnost centra *kontroly mysli* v chicagské oblasti, zadal k výzkumu složitý problém z oblasti marketingu, aby zjistil, zda může intuice podnětá hladinami Alfa a Theta vést k praktickým odpovědím. Herro měl za sebou desetiletou zkušenost jako poradce marketingu a dokonalou odpověď už znal – pracoval na ní deset let. Absolventi kursu *kontroly mysli* ji našli také – během deseti minut.

„Čekal jsem to. Avšak nepočítal jsem s tím, že laikové vyřeší technické problémy lépe než odborníci. Nejsou svazování logikou, a mohou tak prozkoumat více možností.“

„Nutně jsem došel k závěru,“ říká, „že společná inteligence dvanácti lidí ve své hladině, kteří rozproudí svou tvořivou fantazii, je asi tisíckrát účinnější než inteligence dvaceti lidí pokoušejících se dojít k řešení racionální cestou.“

Pomocí stejných technik k řešení problémů sám vynalezl

a dal patentovat nový způsob na výrobu předpjatého betonu. Potom za ním začali přicházet absolventi kursu *kontroly mysli* s vlastními nápady, protože potřebovali poradit s marketingem. „Tak vznikla Banka nápadů“, vysvětluje Herro. Po dvou letech existence má Banka nápadů na svém kontě celkem osmáct vynálezců, které už byly uvedeny na trh nebo jsou připraveny, na dalších dvaceti se pracuje. Jeden z nich je „vysavač listí“ – příslušenství k sekačce, který zpracovává listí na speciální kompost používaný k ochraně kořenů stromů. Firma, která svoje výrobky prodává prostřednictvím televizní reklamy, jich koupila dva a půl miliónu. Dalším vynálezem je samolepící záplata na poškozené okenní síť ve tvaru brouka. Není průsvitná, naopak velmi dobře viditelná a odpuzuje hmyz.

Společnost se jednou za měsíc schází k meditaci, při které řeší problémy. Členy společnosti jsou lidé, jejichž nápady jsou využitelné a ziskové. Platí vstupní a malý měsíční poplatek, zisk si rozdělují.

Další podnikatelskou skupinou založenou absolventy kursu *kontroly mysli*, která pracuje nebo pracovala v oblasti Chica-ga, je investiční klub. Jeden burzovní agent se domníval, že jeho nová schopnost pohybu v čase (do minulosti nebo budoucnosti) by mohla být užitečná při výběru akcií. Jestliže při meditaci uvidíš akcii v budoucnosti, kup ji nyní a v budoucnosti ji prodej. Plán se líbil Herrovi, a tak byl založen klub. Burzovní makléř Herro a ostatní členové klubu byli plánem nadšeni, ale nebyli si zcela jisti. *Kontrola mysli* už vyřešila různé problémy, ale zatím nikdy problém přesné odpovědi pohybu cen na Wall Street.

S těmito zdravými pochybnostmi členové během půl roku týdenních zkušebních kol neinvestovali přímé peníze.

Každý týden dodal makléř názvy deseti akcií. Členové, ponoření do hladiny Alfa, si představili sami sebe za třicet dní. Viděli se v makléřově kanceláři nebo při čtení novin, jak se dozvídají stav příslušných akcií. Když se vrátili do současnosti, do

hladiny Beta, porovnali svá zjištění. Jestliže akcii odhlasovali v poměru 3:2, koupili ji – na papíře.

Hned zpočátku se vynořil problém. Museli přijít na to, že povzbudivý optimismus, který je jedním z charakteristických znaků absolventů kursu *kontroly mysli*, je na burze akcií často špatným vodítkem. Zpočátku viděli všechny akcie stoupat. Brzy se však poučili a začali dosahovat velkých úspěchů. „Stav akcií“ skupiny byl lepší než průměrný stav na skutečném trhu.

Vyskytl se však další problém. S tím jak rostlo jejich nadšení, začali psychičtí investoři číst o svých vybraných akciích a získávali stále více objektivních informací. Ty se pak dostaly do jejich meditací a zisk na papíře klesl.

Každé akcii proto určili kódované číslo, takže nikdo nevěděl, kterou akcii právě psychicky zkoumá. Výsledky se zlepšily, opět předběhly průměr na trhu. Po šestiměsíčním výzkumu, který potvrdil, že pomocí trénovaných psychických schopností lze předstihnout trh akcií, nastal čas riskovat skutečné peníze.

Každý zkušený obchodník s akcemi vám řekne, že na poklesu trhu lze vydělat. Je však třeba akcii rychle prodat, i když ji ani nevlastníte. Pak ji koupíte a dodáte ji až v době, kdy ceny klesnou. Je to zcela legální, až na to, že váš zisk je na úkor ztrát jiných. Jinými slovy se podílíte na něčem, co jiným škodí, a to není přijatelné pro absolventy kursu *kontroly mysli*. Činnost klubu byla zastavena.

Ve chvíli, kdy tato kniha vzniká, má trh opět vzestupnou tendenci a Herro se domnívá, že členové klubu možná obnoví jeho činnost.

Jeho zájem o využití *kontroly mysli* v obchodu se rozšířil na oblast sportu, který je obchodem stejně jako prodej nových výrobků na trhu a investice na trhu akcií. Možná jste slyšeli o tom, že řada hráčů klubu White Sox se účastnila kursu *kontroly mysli*. V létě roku 1975 získala tato událost širokou pub-

licitu v programu *60 Minutes* společnost CBS-TV a v televizní show *Today* společnosti NBC-TV.

Když baseballová sezóna skončila, Herro porovnal individuální výsledky hráčů – před *kontrolou mysli* (1974) a po ní (1975). Všichni hráči se zlepšili, někteří velice výrazně.

K nezapálenějším absolventům kursu *kontrola mysli* patří obchodníci. „Vstoupím do své hladiny a představím si úspěšný telefonát. Výsledky jsou pozoruhodné. Každý měsíc si řeknu, že vydělám určitou sumu. Částku postupně zvyšuji a vždy se mi to podaří,“ vypráví obchodní zástupce jedné významné firmy na Wall Street. Náměstek ředitele malé ocelářské společnosti řekl: „Řeknu si, že tomuto člověku něco prodám, a ono to funguje. Nyní *kontrolu mysli* doporučuji svým obchodním zástupcům, partnerům, dokonce svým dětem. Mám zato, že z toho každý může mít užitek, a to nejen v práci, ale i v osobním životě.“

Z celé řady výpovědí absolventů kursu plyne, že nejvýraznější výsledky mají při hledání nového zaměstnání. Klidné sebevědomí, které je důsledkem cvičení kontroly mysli, při tom hraje přinejmenším stejnou roli jako ostatní faktory – sebejistota, větší vyrovnanost a uvolněnost, kterou absolvent projevuje při přijímacích pohovorech – to všechno může způsobit velké změny v kariéře člověka.

Fotograf se dvěma dětmi náhle ztratil zaměstnání a napsal svému lektorovi:

Kdyby se mi to stalo před pěti lety, šel bych do nejbližší hospody s pocitem, že mám veškeré právo opít se do němoty... a vybrečet se do piva nezaměstnaného chlápka vedle mě.

TEĎ s kontrolou mysli... která rozežene mraky tak, že si mohu udělat průzračné záběry, aniž by byl na zemi stín, která okamžitě zhojí množství ran a kopanců a pomůže najít kupu

ztracených věcí, a to jen tím, že se v duchu dívám na svou obrazovku, jsem získal pocit, že se ani v nejmenším nemusím bát, že se mi nepodaří najít jinou práci.

Udělal jsem jen to, že jsem vstoupil do své hladiny a uviděl se, jak jdu na vysokou školu. Považoval jsem to za omyl, protože jsem již vysokou školu vystudoval... ale ukázalo se, že mám ve skutečnosti možnost studovat další vysokou školu na státní útraty, kdy za vynaložené úsilí dostanu 400 dolarů a k tomu 300 dolarů podpory v nezaměstnanosti, tedy dohromady 700 dolarů, což je o 200 víc než bývalý plat. Navíc ještě mohu pracovat pro společnosti API, UP a různé časopisy.

Další, kdo se zotavil z náhlé ztráty zaměstnání, byl čerstvý absolvent kursu z New Yorku. Rozhořčeně zavolal Josému a řekl mu: „Tak a teď mi vyprávějte o kontrole mysli!“ José mu klidným hlasem poradil, aby nepřestával pracovat s vnitřní obrazovkou a ostatními technikami. Za tři dny telefonoval už ve zcela jiném duševním stavu. Prý dostal práci s třikrát větším platem.

Snad nejzajímavější zkušenost s *kontrolou mysli* v obchodě učinili manželé se zámečnickou licenci na americkém středozápadě: otevírali sejfy jejich majitelům, když zapomněli číselný kód. Používají následující metodu. Jeden z nich (jasnovidec) psychicky přejde do své laboratoře, vyvolá si živý obraz sejfu a jeho majitele, potom posune nazpátek hodiny a pozorně sleduje majitele při otevírání sejfu. Druhý, který má roli průvodce, takto vyvolaná čísla pečlivě zaznamená. Později, v hladině Beta, navštíví majitelův dům a ve stejné hladině Beta sejf před jeho udivenými a vděčnými zraky otevře. Majitelé firmy si rozhodně nemohou stěžovat na nedostatek práce.

KAPITOLA 20

Kam dál?

Od prvních výsledků dosažených pomocí *kontroly mysli* se pouštíte na dlouhou dobrodružnou cestu objevování sebe sama. Dozvíte se o sobě jen samé dobré věci. Až si osvojíte vše, co José Silva popisuje ve svých kapitolách, otevřou se před vámi cesty k dalšímu zdokonalování.

Pomocí knih, přátel či dalších kursů můžete vyzkoušet ještě další techniky a rozšířit myšlenkové prostředky, které máte k dispozici. Může se také stát, že neustálým opakováním i všechno nové a zázračné zevšední, vzrušení z vašich nových objevů opadne a vy se dostanete tam, odkud jste vyšli. Anebo vám bude jedna z technik vyhovovat více než ostatní, soustředíte se na ni a stane se pak spolehlivou součástí vašeho života.

Žádná z těchto cest není pro vás ta nejlepší.

Jistě existuje mnoho dalších technik, které se dají použít a které můžete objevit. Některé z nich už José možná prozkoumal a odložil, protože je nepovažoval za tak výhodné. Těm, kteří se stanou sběrateli technik, už nezbyde čas na rozvinutí těch nejužitečnějších – kvantita nemůže nahradit kvalitu. O tom však později.

Zjistíte-li, že vaše nadšení klesá a že postupně přestáváte techniky *kontroly mysli* cvičit, nebudete jediní. Důležitější je, že vaše zkušenosti se úplně neztratí. José si všiml, že nabyté vědomosti z kursu kontroly mysli je v případě nouze možné znovu připomenout a použít.

Mnoho absolventů kursu *kontroly mysli* zůstane při jedné technice, která se jim nejlépe osvědčila. Čím více ji používají, tím lepší jsou výsledky. Přesto však existuje ještě čtvrtá, mnohem výhodnější cesta.

Kontrola mysli je velmi pečlivý výběr duševních cvičení a technik, které se navzájem ovlivňují a posilňují. Zavrhnout jednu techniku, protože vám nepřinesla takové výsledky jako jiná, znamená ochudit se o možnost plného rozvoje. *Kontrola snů* zlepšuje vaši schopnost pracovat s *vnitřní obrazovkou*, ta zpětně působí na kontrolu snů a činí ji spolehlivější a sugestivnější. Kurs a kapitoly José Silvy v této knize jsou součástí jednoho celku a celek je víc než pouhým součtem částí.

Přesto můžete přemýšlet, kam půjdete dál, až všechno nacvičíte a uvedete do praxe.

Nestačí *kontrolovat mysl* jenom používat. Vždy se před vámi vynoří další a další stupně a jemné odstíny vědomostí a zkušeností *kontroly mysli*.

Jednou se jistý posluchač Josého zeptal: „V kterém okamžiku bude člověk vědět, že vyléčil z *kontroly mysli* vše?“

„Až bude schopen všechny své problémy přeměnit na úlohy *kontroly mysli* a ty potom vyřešit,“ odpověděl José. Pak se na chvíli zamyslel a dodal: „Ne... Jde ještě o víc. Až si uvědomí, s jakými obrovskými schopnostmi jsme se všichni narodili. Až ze své vlastní zkušenosti zjistí, že je lze používat jen konstruktivně, že si uvědomí, že naše bytí na této planetě je vznešené a má svůj cíl. Myslím si, že cíl, kterému musíme sloužit, je pokrok a za tento pokrok se nyní stáváme osobně zodpovědní. Většina lidí to kdesi slabě tuší. Čím více se člověk cvičí v *kontrole mysli*, tím více se toto tušení mění v pevnou jistotu.“

A vás čeká právě taková hluboká zkušenost a „pevná jistota“, že za vším je pozitivní cíl. V *kontrole mysli* toto poznání nepřichází jako mystické osvícení po letech v ústraní, strávených meditací, ale poměrně brzy a mnohem účinněji vyplyne ze

všedního praktického života – z jeho každodenních maličkostí i osudových událostí.

Vezměme si jednu drobnou událost, jakou by mohl zažít čerstvý absolvent kontroly mysli, a uvidíme, jak se může stát stupínkem na cestě k „pevné jistotě“. Jeden nový absolvent kursu po svém návratu z dovolené vyndal z fotoaparátu film a pak začal hledat další, který fotil již předtím. Nemohl ho najít. Nebyla to velká ztráta, ale mrzela ho, protože na filmu byl zachycen první týden dovolené.

Vstoupil do své hladiny. Na své vnitřní obrazovce však viděl jen sebe a fotoaparát na stolku, kde do něj vkládal první film a ne druhý. Přecházel od jednoho okamžiku, kdy dělal snímky, ke druhému, avšak stále se neviděl při vyměňování filmu. Vytrvale se mu zjevovala stejná scéna se stolkem.

S přesvědčením, že jeho vnitřní obrazovka selhala, dal vyvolat jen jediný film, který měl. Když si ho vyzvedl, zjistil, že na fotografiích jsou jak první, tak poslední dny dovolené. Žádný druhý film nikdy neexistoval. Přestože to byla jen malá příhoda, dala mu první konkrétní popud, aby své mysli víc důvěřoval. Další podobné a důležitější události, při kterých pomůže nejen sám sobě, ale i někomu jinému, postupně změnil jeho pohled na sebe sama a na okolní svět. Změnil se jeho život, protože se ocitne na pokraji pevné jistoty.

Na cestě k ní možná dosáhne podobných úspěchů jako v následujícím případě:

Dcera jednoho absolventa kursu kontroly mysli trpěla fyzickou alergií na dvě kočky, které chovali v rodině. Kdykoliv si s nimi hrála, začalo se jí špatně dýchat a objevila se vyrážka. Otec si asi dva týdny při meditacích promítal problém a jeho řešení na svou vnitřní obrazovku. Představoval si, že si jeho dcera hraje s kočkami a netrpí už dýchacími potížemi ani vyrážkou. Jednoho dne uviděl ve skutečnosti to, co si do té doby představoval. Alergie se nenávratně ztratila.

V obou případech stačilo použít techniku vnitřní obrazovky. V obou případech to přineslo úspěch, takže se možná ptáte, proč se zabývat dalšími technikami.

Kdyby se absolvent z prvního případu nenaučil nic jiného než používat vnitřní obrazovku, možná by dosáhl stejných výsledků – za předpokladu, že si jednoduše vyvolal vzpomínku na „zapomenutý fakt“ a že Vyšší Inteligence tu nehrála žádnou roli, a to není zdaleka jisté.

Druhý případ však využívá široké spektrum cvičení: vstup do hladiny, efektivní smyslové promítání pro telepatickou léčbu, kontrolu snů a práci s pacientem. Absolvent kursu musel použít všechny tyto techniky, aby ke svému přání a víře mohl připočíst velkou míru naděje na úspěch.

Častým cvičením vaše mysl najde i zkratky. V důležitých situacích bude citlivější i na jemnější signály a oznámí je, aniž byste je museli vyhledávat sami. Jedné absolventce kursu to možná zachránilo život. Ráno před odchodem do práce použila při meditaci svou vnitřní obrazovku, aby vyřešila drobný problém v kanceláři, když se na právě vytvářeném obraze objevilo veliké černé X. Stejně seablokovaly i ostatní obrazy spojené s kanceláří. Její „předtucha“ byla příliš silná na to, aby ji mohla ignorovat, a říkala jí, aby do kanceláře nechodila a zůstala doma. Později se dozvěděla, že téhož dne došlo na jejím pracovišti k ozbrojené loupeži, při níž bylo těžce zraněno několik osob. Takový druh informace bychom jinak dostali prostřednictvím *kontroly snů*, ale ona právě používala vnitřní obrazovku, a tak dostala informaci přes ni.

V dalším případě byla mysl natolik vycvičená, že ji absolventka dokázala v situaci vážného ohrožení zvládnout, aniž potřebovala čas na vstup do hladiny Alfa. Fakta v následujícím dopise potvrdilo devět svědků.

Ve středu jsem se vracela domů z nákupu, obě ruce plné tašek. Otevřela jsem vnější dveře,

které se přivřely dříve, než jsem mohla otevřít vnitřní dveře. Netrpělivě jsem do dveří silně strčila. K mému zděšení se opět prudce přivřely a špičatá klika se mi pod loktem vryla do předloktí. Upustila jsem tašky a pomalu jsem kliku vytáhla z ruky. Uviděla jsem velmi hlubokou otevřenou ránu.

Potom se začala valit krev, zaplnila ránu a řinula se dál. Neměla jsem ani čas, aby se mi udělalo mdlo. Silně jsem se soustředila na zástavu krvácení. Podařilo se mi to – sotva jsem věřila svým očím! Když jsem ránu čistila, přišly první bolesti. Sedla jsem si a vstoupila do své hladiny, abych zjistila, zda mám zrušit cestu do Bostonu, kam jsem chtěla jet na setkání absolventů *kontroly mysli* s přednáškou Majora Thompsona, nebo mám raději navštívit lékaře. Cítila jsem však silné nutkání jet do Bostonu a vyzkoušet, jak silně věřím tomu, že jsem se naučila ovládat bolest.

Cestou do Bostonu jsem nepřetržitě pracovala na utlumení bolesti. Avšak během přednášky bolest zesílila a prsty tak znecitlivěly, že jsem to stěží vydržela, i když jsem byla ve své hladině. Cítila jsem se provinile, že se nemohu na přednášku soustředit, a přesto jsem ji byla druhý den schopna téměř doslova zopakovat.

V prudkých bolestech jsem znovu a znovu volala psychicky o pomoc. Martha to musela cítit, protože po přednášce, když šli ostatní na kavu, naléhala, že se na mou „oděrku“ podívá. Rána pod obvazem byla ještě rozšklebená. Při vytahování kliky se vytrhl kousek masa a kůže okolo rány byla temně fialová. Martha šla pro pomoc, zjistila adresu nejbližší nemocnice a vrá-

tila se s Dennisem Storinem. Řekla jsem, že nechci do nemocnice. Přála jsem si, aby na ráně pracoval Dennis, a tak jsme se stáhli do klidného kouta, kde Dennis vstoupil do své hladiny. Bolesť zesílily a já musela též vstoupit do své hladiny a pracovat na tom. Když začal kousek po kousku scelovat roztrženou tkáň, zdálo se mi, jako by mi prsty bolest vytahoval ve velkých vlnách. Rána začala být tak citlivá, že jsem, se musela ovládnout, abych nekřičela. Pokoušela jsem se soustředit na potlačení bolesti a posílala jsem pomoc Dennisovi i sobě. Přitom jsem úspěšně potlačovala touhu – nepochybně vzniklou v hladině Beta – říci mu, aby přestal, a vypravit se na pohotovost. Opravdu jsem chtěla, aby se to podařilo.

Za několik hodin se mi zdálo, že bolest začíná slábnout. Když se Dennis zeptal, jak to snáším, byla asi o čtvrtinu slabší.

Pokračovali jsme a vnitřní tkáň se již scelily. Potom se začaly scelovat vnější vrstvy a bolest opět zesílila. Přestože jsem byla soustředěná na hojení, slabě jsem cítila někoho za sebou, kdo přebíral část mé bolesti, právě když jsem to nejvíc potřebovala. Byla jsem za to velmi vděčná. Potom začaly další vlny bolestí a já se musela soustředit, abych je ovládla.

Potom jsme se snažili scelit nejhlubší část rány. Cítila jsem, že lidé kolem nás vytvořili kruh, aby nám dodali sílu. Cítila jsem, že mnou prochází energie. Téměř mě zvedla ze židle.

Dennis to cítil také a s pomocí ostatních hojení probíhalo mnohem rychleji. Někteří z těch, kteří stáli kolem nás, mi později řekli, že viděli,

jak se rána zaceluje, otok opadáva a kůže se mění z nezdravé fialové na červenofialovou, pak na červenou a růžovou a jak se nakonec spojují vnější vrstvy kůže jako části dětské skládačky.

Na parkovišti mi přátelé nabídli, že mě svezou do Warwicku. Nechtěli, aby se mi rána znovu otevřela, až budu rukou řadit rychlosti. Odmítla jsem. Byla jsem si jistá, že se domů dostanu v pořádku. A podařilo se. Nepocítila jsem ani nejmenší bolest!

Druhý den ráno jsem se probudila v dobrém stavu. V ruce jsem měla pocit, jako bych si ji pohmoždila v nějaké rvačce – nikdy mě sice nezabili, ale tak nějak jsem si to představovala. Necítila jsem ale žádnou bolest a ruka vypadala skvěle. Posadila jsem se v posteli a svět jsem viděla zalitý zářivým sluncem. Cítila jsem se jako znovuzrozená.

Vidíte: když budete pokračovat v objevování možností vaší mysli, několiknásobně se vám to vrátí. Jak říká ředitel výzkumu *kontroly mysli* dr. J. Wilfred Hanh, každý absolvent *kontroly mysli* se nakonec stává svým vlastním výzkumným ředitelem.

„Cožpak existuje ještě jiná výzkumná oblast,“ ptá se, „kde by nebyly potřebné drahé laboratoře a složité přístroje? Nejdůmyslnější a nejsložitější výzkumný prostředek, jaký kdy vznikl, prostředek, který mě svou dokonalostí znovu a znovu uvádí v úžas, je nám k dispozici dvacetčtyři hodin denně. Je to náš mozek. Všichni tudíž vedeme neustálý výzkum.“

Dnes máme jednu velkou výhodu: poprvé v historii moderní vědy začíná být uznáván psychický výzkum. Nebezpečí,

že seriózní badatel bude považován za nezodpovědného blázna, je už mnohem nižší.

Ale dosud úplně nepominulo. Někteří lékaři se učí používat kontrolu mysli ve své praxi, výzkumníci v oblasti průmyslu se pomocí kontroly snů snaží objevit další vynálezy, muži a ženy ve všech myslitelných oblastech života (o některých jsme se anonymně zmínili), nás ale žádají: „Neuvádějte moje jméno. Přátelé by si mysleli, že jsem blázen.“

Stává se to však stále méně. Statistice absolventů kursu *kontroly mysli* o svých výsledcích hrdě hovoří. Uznávané lékařské časopisy uveřejňují vědecké a klinické články o psychickém léčení a o vzájemném vztahu lidské psychiky a těla. Mnohé známé osobnosti, členové týmu Chicago White Sox a divadelní umělci, jako např. Carol Lawrence a Marguerite Piazza (o nichž už byla řeč), Larry Blyden, Celsete Holm, Loretta Swit, Alexis Smith a Vicki Carr, veřejně referovali o svých zážitcích s *kontrolou mysli*.

Kam dál? Vydejte se na dlouhou vzrušující cestu objevování sebe sama. S každým novým objevem se přiblížíte konečnému cíli, který už popsal William Blake:

*Celý svět v zrnku písku shlédnout
a nebe v polní květině,
na dlani sevřít nekonečnost
a věčnost v pouhé hodině.*

DODATEK 1

Kurs kontroly mysli a organizace, která za ním stojí

José Silva

Už víte, co *kontrola mysli* je a čeho jejím prostřednictvím dosáhly statisíce lidí. Hnutí se rychle šíří a není samozřejmě možné postihnout a popsat vám, co z něj každý získal každý posluchač.

O přínosech kursu jste možná už slyšeli osobně od některých absolventů: někdo své poznatky používá ke zlepšení svého zdraví, jiný k usnadnění studia, další v obchodní činnosti a v rodinných vztazích a mnozí, kteří o tom příliš nehovoří, je využívají na pomoc jiným.

Tak různorodé zážitky vás možná vedou k otázce, zda se kursy liší podle toho, kdo je vede. Ne, jsou po celém světě stejné. Navzdory rozdílům mezi jednotlivými lektory (jako například mezi duchovním a bývalým burzovním makléřem) i svobodě, kterou mají ve vedení kursu, jsou cvičení a trénink mysli i výsledky kursu stejné.

Odlišnosti jsou pouze v osobních potřebách jednotlivých účastníků kursu. Ne každý má stejné problémy, stejné potřeby. Po skončení kursu se každý jeho absolvent soustředí na cvičení, která nejvíce souvisejí s problémy, které chce řešit.

Později, když vzniknou problémy nové, se vrátí k těm částem kursu, které dlouho nepoužíval. Naučené techniky člověk nikdy nezapomene a v případě potřeby je snadno obnoví. Zjis-

títe to sami, až si znovu přečtená a natrénovaná cvičení z kapitol 3–14 později obnovíte. Přesto si však možná řeknete: „Mám takový a takový problém, takže se soustředím jen na něj.“ Kurs a jeho části uvedené v předešlých kapitolách tvoří organický celek, který již prošel mnoha výzkumy a dlouholetou praxí. jedna zdánlivě nesouvisející část umocňuje účinek ostatních, i těch, které vás zajímají nejvíc.

Některé poznatky, které by vám poskytl diplomovaný lektor na kursu, jsem musel v kapitolách vynechat. Naskytá se otázka, zda je tedy kurs jiný. Jsou tu dva rozdíly: jednak v kursu se vše naučíte rychleji – podle knihy to trvá týdny, zatímco v kursu jen osmačtyřicet hodin, a jednak mezi účastníky kursu dochází k přenosu energie, a to je velmi důležitá součást vrcholného zážitku, pocitu „euforie“, o kterém jste četli. Když však v knize všechna cvičení pečlivě projdete, budete umět totéž jako absolventi kursu.

Některé části kursu jsme nevynechali proto, aby vám zůstaly utajeny, ale protože vyžadují školeného lektora.

Mnozí absolventi kursu zjistí, že cvičení a trénink mysli lze značně posílit, když si kurs po delší době zopakují. Jsou k tomu vybízení (při opakování za kurs neplatí) a 10–20 % účastníků typického kursu *kontroly mysli* jsou ti, kteří jej opakují. Často jsou jejich zážitky mnohem intenzívnější. I po studiu podle knihy bude však váš zážitek velmi hluboký, protože už budete ovládat všechny techniky.

Stručně vám popíšeme, co absolvují posluchači kursu:

Dopoledne prvního dne

- 9.00 První den začíná přednáškou, ve které posluchači dostanou všeobecný přehled o celém kursu
- 10.20 Přestávka

- 10.40 Otázky, odpovědi a diskuse, podrobný úvod do první meditace
- 11.30 Lektor vede posluchače poprvé do meditativní (Alfa) hladiny mysli. Mohou být neklidní či nesoustředění a podle přání se věnovat svému tělu, v této a v hlubších hladinách je však tělo uvolněnější a vyžaduje méně pozornosti, zejména pokud posluchač najde „ideální místo pro relaxaci“
- 12.00 Přestávka
- 12.20 Lektor vede posluchače opět do meditace v hlubší hladině, i když stále ještě v rámci hladiny Alfa
- 12.50 Otázky a odpovědi, posluchači si navzájem sdělují své zážitky
- 13.00 Přestávka na oběd

Odpoledne prvního dne

- 14.00 Lektor hovoří o stavebních jednotkách hmoty (atomech, molekulách a buňkách) a o vývoji lidského mozku. Podrobně je rozebírána potřeba „duševního úklidu“ (kapitola 8)
- 15.20 Přestávka
- 15.40 Detailní vysvětlení třetí meditace spolu s rychlejší cestou na dosažení hladiny Alfa
- 16.10 Posluchači se ponoří do hlubší hladiny mysli a dosáhnou většího fyzického uvolnění
- 16.40 Přestávka
- 17.00 Čtvrtá meditace umocní předcházející tři a je úvodem k následující, už dynamické meditaci, v níž se používají techniky k řešení problémů
- 17.30 Posluchači, z nichž někteří se cítí uvolněnější než kdykoli dříve, si sdělují své zážitky a vznášejí dotazy
- 18.00 Večeře

Večer prvního dne

- 19.00 Posluchači se seznámí se třemi technikami k řešení problémů: jak usnout bez prášků, jak se vzbudit včas bez budíku a jak překonat malátnost a únavu.
Následuje diskuse
- 20.20 Přestávka
- 20.40 V průběhu páté meditace pomáhá lektor posluchačům prohlubovat předešlé techniky v hladině Alfa či Theta
- 21.10 Lektor seznámí posluchače s programem dalšího dne, popíše techniky kontroly mysli na kontrolu snů a zahnání migrén a bolestí hlavy z napětí.
Následují dotazy a diskuse
- 22.10 Přestávka
- 22.30 Šestá meditace uzavírá den, v němž se posluchači naučili medитovat v hlubokých hladinách mysli a používat je k uvolnění a řešení problémů

Dopoledne druhého dne

- 9.00 Lektor stručně popíše program dne a vysvětlí, jak lze vytvořit a používat vnitřní obrazovku (kapitola 3).
Potom posluchačům předvede používání „paměťových háček“ (kapitola 5)
- 10.20 Přestávka
- 10.40 Lektor vysvětlí cvičení paměti a uvede podrobně další meditaci
- 11.00 Následuje sedmá meditace, při níž si posluchači pomocí rychlého učení (kapitola 6) začínají ukládat do paměti „paměťové háčky“ a vytvářet si svou vnitřní obrazovku
- 11.40 Přestávka

- 12.00 V krátké přednášce se posluchači dozvědí o technice tří prstů a jejím využití ke zlepšení paměti (kapitola 5) a k rychlému učení (kapitola 6)
- 12.15 Osmá meditace navyká studenty na techniku tří prstů a naučí je, jak ji používat. Druhé ráno končí dotazy a odpověďmi a všecobecnou diskusí o tom, čeho posluchači až dosud dosáhli
- 13.00 Přestávka na oběd

Odpoledne druhého dne

- 14.00 Druhé odpoledne začíná vysvětlením techniky k řešení problémů, která je v dynamické meditaci klíčová. Je to zrcadlo mysli, zdokonalená vnitřní obrazovka. Dále se hovoří o prohlubujícím cvičení, levitaci ruky a o metodě na ovládnutí bolesti, rukavicové anestezii. Následují dotazy
- 15.20 Přestávka
- 15.40 Další blok otázek a odpovědí, po kterém následuje devátá meditace, v jejímž průběhu se posluchači učí techniku zrcadla mysli. Diskuse
- 16.40 Přestávka
- 17.00 Desátá meditace je dosud nejhlubší. V hlubších hladinách se posilují paměťové háčky a posluchači cvičí levitaci ruky a rukavicovou anestezii. Při diskusi si posluchači většinou sdělují své zážitky
- 18.00 Večeře

Večer druhého dne

- 19.00 Přednáška a diskuse o různých náboženských systémech a některých výzkumech v souvislosti s přemisťováním duší. Lektor vysvětlí techniku sklenice

- s vodou a metodu, kterou se vyvolávají sny a řešení problémů
- 20.20 Přestávka
- 20.40 Po krátké diskusi se posluchači učí techniku sklenice s vodou
- 21.10 Lektor vysvětlí použití kontroly mysli při odstraňování nežádoucích návyků (kapitola 9)
- 21.40 Přestávka
- 22.00 Lektor seznámí posluchače s programem třetího dne a po krátké diskusi začne jedenáctou meditací, zaměřenou na ovládnutí nežádoucích návyků. Nakonec může na jednom absolventu kontroly mysli ukázat, jak se bude čtvrtého dne pracovat s pacientem. Posluchači odcházejí uvolnění a s rostoucím pocitem pohody

Dopoledne třetího dne

- 9.00 Tento den plný událostí začíná diskusí o mnoha rozdílech mezi kontrolou mysli a hypnózou, se zvláštním zřetelem na duševní dimenze, do kterých se posluchači zakrátko dostanou. Otázky a odpovědi
- 10.20 Přestávka
- 10.40 Lektor sdělí posluchačům, že zakrátko budou psychicky fungovat a že jako první krok si duševně promítnou sami sebe z místa, kde se nacházejí, do svého obývacího pokoje a potom do jeho jižní stěny (kapitola 12)
- 10.55 Ve velmi hluboké meditaci posluchači živě prožijí účinné smyslové promítnutí sama sebe do svého obývacího pokoje a do jeho jižní stěny
- 11.40 Přestávka, při níž se posluchači seznamují s kovovými kostkami (kapitola 12)

- 12.00 Lektor posluchačům vysvětlí, že se v duchu promítnou do kovových kostek, aby si vytvořili výchozí bod. V třinácté meditaci pro cítí barvu, teplotu, vůni a zvuk kovu. Diskuse
- 13.00 Oběd

Odpoledne třetího dne

- 14.00 Lektor hovoří o dvou nových zážitcích: o promítnutí sebe do živých rostlin a o úmyslném posouvání času. Následují hlubší rozbor důsledky kontroly myslí
- 15.20 Přestávka
- 15.40 Lektor vysvětlí čtrnáctou meditaci. Při ní si posluchači v představě vyvolají obraz ovocného stromu v různých ročních obdobích a v duchu se promítnou do jeho listů. Pak se podělí o své zážitky
- 16.40 Přestávka
- 17.00 Lektor uvede další velký krok, velký mají posluchači učinit: promítnout se do živého zvířete
- 17.15 V průběhu patnácté meditace si posluchači představí nějaké domácí zvíře a v duchu se do něj promítnou. Pocity, které zažijí, když se dostanou do orgánů zvířete, jim budou sloužit jako orientační body, až se budou zabývat lidmi. Následuje diskuse, která bývá živější než jindy
- 18.00 Večeře

Večer třetího dne

- 19.00 Přednáška posluchače připraví na objektivně prokazatelné jasnovidectví, kterým se budou zabývat další den. První podmínkou k tomu je plně vybavená laboratoř (kapitola 12)

- 20.20 Přestávka
- 20.40 Lektor vybídne posluchače, aby svou laboratoř a její zařízení vytvořili s co největší dávkou fantazie. Při šestnácté meditaci si zařizují laboratoř. Ve většině případů zůstane prakticky nezměněna i léta po kursu a absolvent ji bude znát stejně důvěrně jako svůj obyvací pokoj. Potom si posluchači vyprávějí o svých zážitcích a o vybavení laboratoře
- 21.40 Přestávka
- 22.00 Než nastane velký den, kdy se z posluchačů stanou média, budou potřebovat ve svých laboratořích poradce. Lektor vysvětlí, jak mají poradce vyvolat, a pak zodpoví dotazy posluchačů
- 22.15 Sedmnáctá meditace je památná: v laboratoři se zjeví dva poradci, kteří v ní budou k dispozici, kdykoli je bude posluchač potřebovat
- 22.40 Poslední diskuse je velmi hlučná, posluchači se dělí o své barvitě zážitky. Mnozí z nich jsou překvapeni, kdo se jim zjevil jako jejich poradce; jiní již prožili skutečný psychický zážitek

Dopolédne čtvrtého dne

- 9.00 Den začíná přednáškou o psychickém uzdravování a léčení modlitbou. Následuje úvod k dalším událostem a všeobecná diskuse
- 10.20 Přestávka
- 10.40 V hluboké meditaci zkoumají posluchači s pomocí poradců části těla svého přítele či příbuzného, aby poprvé našli orientační body v lidském těle
- 11.40 Přestávka

- 12.00 V průběhu devatenácté a zároveň poslední skupinové meditace posluchači dokončí psychický průzkum přítele či příbuzného
- 13.00 Oběd

Odpoledne a večer čtvrtého dne

- 14.00 Lektor posluchačům podrobně popíše, co budou potřebovat při práci s pacientem. Potom začnou pracovat ve dvojicích: nejprve s pochybnostmi, pak s rostoucí jistotou, a nakonec si s radostí uvědomí, že se jim podařilo úspěšně vyvolat Vyšší Inteligenci a psychicky fungovat a že to dokáží kdykoli.

Při čtení programu vás možná překvapilo množství přestávek. Mají několik důležitých funkcí. Jednou z nich je poskytnou posluchačům čas, aby mohli o svých zážitcích přemýšlet, odpočinuli si a seznámili se. Je to součást tvorby silného kolektivního cítění – kolektivní psychické energie, která v průběhu kursu narůstá a přispívá k důvěře a úspěchu každého účastníka kursu. neméně důležité je i to, že se při nich opět dostanou do hladiny Beta, což přispěje k prohloubení pozdějších meditací. Mnozí lektoři říkají přestávkám „Betapřestávky“.

Materiál k přednáškám si z větší části lektoři připravují sami na základě osnov, které poskytuje ústředí v Laredu. Využívají hlavně své předešlé zkušenosti a zážitky. Nicméně všechna cvičení a pokyny, které posluchači slyší při meditacích, jsou doslovně reprodukováné texty, které jsem sestavil já sám.

Po absolvování kursu je možné se zúčastnit tří denního postgraduálního kursu, který vedou dr. Wilfred Hahn (výzkumný ředitel), Harry McKnight (spoluředitel), James Needham (vedoucí postgraduálního vzdělávání) a já. Tento kurs se zabývá základy tréninku kontroly mysli a seznamuje účastníky s dalšími technikami. Mnohá střediska kontroly mysli nabíze-

jí semináře podle vlastního projektu. Některé se specializují na práci s pacientem, jiné na zlepšení paměti, subjektivní komunikaci, léčení nebo podněcování tvůrčích schopností.

Někteří absolventi zakládají vlastní organizace, tzv. domácí skupiny, pravidelně se scházejí a objevují nové meditační techniky. Organizace kontroly mysli je poměrně jednoduchá. Domovskou organizací je Ústav psychorientologie, Inc. Kurs vyučuje společnost Silva Mind Control International, Inc. ve 34 zemích. Jedna sekce vyrábí magnetofonové nahrávky, učební pomůcky a výzkumná zařízení pro posluchače a absolventy. V její kompetenci je i knihkupectví *kontroly mysli*. Ústav psychorientologie vydává zpravodaj pro absolventy a pořádá setkání, postgraduální kurzy, semináře a pracovní konference. Výzkum kontroly mysli vede nevýdělečná organizace Psychoorientology Studies International, Inc. Společnost SMCI Programs, Inc. se soustředí na popularizaci relaxačních seminářů, z nichž některé používají biologickou zpětnou vazbu, speciálně upravenou pro manažery.

DODATEK 2

Kontrola mysli a psychiatrický pacient

Dr. Clancy M. McKenzie
Dr. Lance S. Wright^{*)}

V listopadu 1970 jsme se zúčastnili kursu Silvovy metody *kontroly mysli*, protože jsme byli zvědaví na některá jeho tvrzení. V průběhu kursu nám začalo být postupně jasné, že tři účastníci kursu jsou citově narušení a stabilita dalších čtyř je sporná. Je možné, že kurs projevům emocionálního onemocnění nepomohl? Byli nemocní, už když kurs začali? Nebo snad kurs přitahuje narušené lidi?

Prodiskutovali jsme tyto možnosti s kolegy. Mnozí z nich se domnívali, že kurs může u labilních jedinců vyvolat akutní psychózu. Znělo to přesvědčivě. Je všeobecně přijatým názorem, že cokoli, co vyvolává regresi, může u osob, které k tomu mají sklon, přivodit akutní psychózu. Smyslová deprivace a halucinogeny mohou také vyvolat psychotické chování a psychiku může ovlivnit dokonce i biologická zpětná vazba a hypnóza. Většina psychoanalytiků nedoporučuje pro léčení psychotiků klasickou psychoanalýzu vleže, protože usnadňuje regresi. Míra rizika nebyla přesně stanovena, ale podle některých tvrzení vedou všechny tyto postupy k psychóze.

^{*)} dr. Clancy D. McKenzie – ředitel Psychiatrické poradenské služby ve Filadelfii a psychiatr filadelfského Psychiatrického centra

dr. Lance S. Wright – vedoucí psychiatr Institutu pennsylvánské nemocnice a mimořádný profesor dětské psychiatrie na hahnemannské lékařské fakultě.

V roce 1972 prošlo kursem Silvovy *kontroly mysli* dva tisíce studentů jedné střední školy ve Filadelfii a podle oficiálního vyjádření školy se ani v jednom případě nevyskytl psychiatrický problém. To odvedlo naši zvědavost jiným směrem. Pro dospívající mládež je vnitřní labilita charakteristická a to zpochybňuje tvrzení, že je to kurs pro labilní jedince nebezpečný. zabývali jsme se několika dilematy. V jedné třicetičlenné skupině jsme viděli tři narušené jedince a nevěděli jsme, zda se jejich stav zhoršil či zlepšil. Podle některých vědců se z mnohých stali psychotici. Průzkum provedený ve střední škole ale potvrzoval spíše opak. Někteří naši pacienti, těžce narušení jedinci, se kursu zúčastnili a podle všeho u nich došlo ke značnému zlepšení. V odborné literatuře jsme našli jen názory, ale žádné konkrétní studie.

Bylo zřejmé, že jediný progresivní způsob je podrobit účastníky kursu testu před kursem a po něm. V rozmezí čtyř let se 189 našich pacientů dobrovolně rozhodlo absolvovat zároveň s léčením kurs *kontroly mysli*. Zvláštní pozornost jsme věnovali 75 pacientům, kteří před začátkem kursu byli podle diagnózy psychotici, hraniční psychotici anebo se nacházeli ve stadiu ústupu psychózy. Nazvali jsme je skupinou vážně narušených. Šedesát z nich prodělalo někdy ve svém životě psychózu nebo bylo hospitalizováno.

V této skupině 75 pacientů byli všichni vážně narušení pacienti dr. McKenzie za poslední čtyři roky, kteří souhlasili s účastí na kursu *kontroly mysli* (66 pacientů) a vybraný vzorek pacientů dr. Wrighta za stejné období (9 pacientů). Sedm vážně narušených pacientů se nechtělo kursu zúčastnit ani tehdy, když jim byl nabízen bezplatně. Nebyli více narušení než ostatní. Nejvíce narušení byli mezi těmi, kteří se na kurs přihlásili. Ti, kteří odmítli, měli jednoduše strnulejší, méně pružné myšlení. Lze předpokládat, že v průběhu kursu by se u nich neobjevily vážnější problémy, protože jej nepovažovali za příliš důležitý.

Nejprve jsme pacienty ze skupiny vážně narušených z opatrnosti posílali do kursu po jednom a ve stadiu ústupu choroby. Později se účastnili i během méně stabilních období nemoci. Ke konci čtyřletého období bylo na kurs posláno 17 pacientů, kteří trpěli akutní psychózou či klamnými představami, a někdy jich prošlo kursem 10 či více najednou.

Dále jsme při pokračujícím psychiatrickém léčení a hodnocení dali 58 pacientům ze 75 před kursem a po kursu dotazník Experiential World Inventory (EWI). EWI je dotazník, který na základě 400 otázek hodnotí stupeň vnímání skutečnosti. Autoři testu, dr. El-Meligi a dr. Osmond, převedli Rorschachův test do otázek a odpovědí a sestavili citlivý test pro okrajové typy osobností.

Prvotním cílem výzkumu bylo zjistit, kteří pacienti by se mohli vlivem kursu stát ještě narušenější. Z toho hlediska byly výsledky překvapivé, protože pouze jeden pacient byl po kursu znatelně narušenější. Byl to devětadvacetiletý katatonický schizofrenik, který dva týdny po kursu přestal brát léky a měl poprvé v životě schůzky s děvčetem. Byl také jediným pacientem, jehož výsledky EWI testu byly po kursu znatelně horší. Nebylo nutné jej hospitalizovat.

U dalších dvou osob, z nichž jedna trpěla psychotickou a druhá involuční depresí, se deprese po kursu vystupňovala. Je však možné, že to byla reakce na pocity, které měly při kursu. Jejich nadšený a uvolněný stav v průběhu kursu ostře kontrastoval s jejich depresívními stavy (jako kdybyste zbavili bolesti hlavy člověka, který jimi trpěl celý život, a když se bolesti vrátí, jsou ještě silnější). I tito pacienti však po kursu dosáhli v EWI testu lepších výsledků. Kurs byl pro ně užitečný. Pacient trpící involuční depresí byl schopen ještě tentýž týden použít programování *kontroly mysli* a dokázat zpracovat s menším pocitem úzkosti. Pacientka, která prodělala psychotickou de-

presi, byla v průběhu psychoterapie schopna vyřešit problémy, se kterými si do té doby neuměla poradit.

U dalších 26 depresivních pacientů, mezi nimiž byli involuční, psychotické, schizo–afektivní a manio–depresivní typy, se depresivní stav po kursu zlepšil a neměl na ně žádné viditelné škodlivé účinky.

Jistá žena referovala o náhlém pocitu smutku při jedné relaxaci. Jeden muž, který nepatřil ke skupině 75, zanechal kursu po druhém dni, protože se mu oživily nepříjemné vzpomínky na válku ve Vietnamu. Jeho stav jsme nepovažovali za zhoršený, avšak k dalšímu hodnocení se nedostavil. (Relaxace působí na citovou stránku člověka, evokuje pocity. Jelikož ve skupině bývá dobrá nálada a pozitivní postoj, jsou to obvykle pocity tepla a lásky, vzácně však může vyvolat i smutek a nepříjemné vzpomínky.)

Další pacient (nepatřící do skupiny vážně narušených) měl obavy z programu posledního dne kursu a po zlém snu, který měl, už poslední den nepřišel.

U třicetiletého paranoidního schizofrenika se po kursu objevila velmi silná emoční labilita blížící se až k cyklothymii. Vyzkoušel různé techniky *kontroly mysli*, aby se rozhodl, co si má počít se zbytkem svého života, a strávil mnoho hodin prověřováním různých možností z naprogramovaných snů. Považovali jsme to za nutnou obranu. Nicméně se mu díky vystupňované aktivitě podařilo vrátit se na školu a udělat doktorát. Byl rovněž schopen hovořit o svých klamných představách, které měl před několika lety, kdy si myslel, že telepaticky přijímá příkazy k vraždě. Kdyby se nebyl kursu zúčastnil, nikdy by to nevyšlo na povrch a nenašel by řešení.

Ve srovnání s relativně malým počtem nevelkých negativních účinků kursu by množství pozitivních vlivů a výsledků vystačilo na celou knihu. Nejčastějším jevem bylo něco, co jsme ani nehledali, ani nečekali. Téměř ve všech případech se zvětšila schopnost vnímat skutečnost. Z 58 pacientů, kteří pro-

šli testem EWI, se u jednoho projevilo znatelné zhoršení, 21 zůstalo na stejné úrovni a u 36 nastalo ve vnímání skutečnosti znatelné zlepšení. Z 21 nezměněných pacientů se jich podle výsledků 15 přiblížilo zdravému stavu.

Průměrné výsledky testů 20 žen, které se zúčastnily kursu, jsme poslali spoluautorovi EWI testu. Vyjádřil své uznání a prohlásil, že v některých kategoriích se výsledky testů před kursem a po něm dají přirovnat k těm, které má člověk ve stavu zlé halucinace z LSD a po ní (grafy A a B). Ve všech jedenácti kategoriích bylo vidět důsledné zlepšení. Výsledky testu jedné ženy trpící involuční paranoiou se po týdenním kursu změnilo stejně jako po jedenácti elektrošocích a dvanáctidenní hospitalizaci. Po týdenním kursu mohla poprvé po čtyřech letech jet sama autobusem.

Další žena, paranoidní schizofrenička, která akutně trpěla klamnými představami, se jich všech po kursu nezbavila, ale byla schopná vstoupit do své „hladiny *kontroly mysli*“, aby tyto představy analyzovala a pokaždé dospěla k jasnému racionálnímu myšlení.

Další žena s akutními, blíže neurčenými schizofrenickými reakcemi byla příliš narušená, než aby vyplnila EWI test. Dostala dvě možnosti: léčení šokem nebo *kontrolu mysli*. Ke konci kursu nastalo klinické zlepšení; nejenže byla schopna EWI test vyplnit, ale dosáhla i poměrně dobrých výsledků.

Jiná žena, hypochondrička, už prodělala dvacet operací a chystala se na další. Zatímco jí lékaři stále ještě vyšetřovali srdce a ledviny, ona si pomocí *kontroly mysli* naprogramovala sen, který jí jako diagnózu ukázal neprůchodnost střev. Z téhož snu také zjistila, že si zneprůchodnění zapříčinila sama a kdy a jak k tomu došlo. Techniky *kontroly mysli* jí umožnily, aby si hodinu poté, co na chirurgii tuto diagnózu potvrdili, zneprůchodnění náhle a blíže nevysvětleným způsobem odstranila. Přesné místo neprůchodnosti potvrdila dokumentace z dřívější operace.

Další velmi rozrušená jednadvacetiletá žena měla nebezpečné sebevražedné sklony a byla v raném stadiu akutní psychózy. Ujišťovala nás, že jí nijak nemůžeme pomoci a že se pravděpodobně zabije. Poslali jsme ji na kurs *kontroly mysli*, při němž však byla pečlivě pod dohledem. K našemu velkému překvapení se mimořádně zklidnila. Byla racionálnější, její myšlenky již nebyly tak rozptýlené a její pesimismus se snížil. Hospitalizace ani velké dávky léků by ji neuklidnily lépe. Po dvou týdnech si kurs zopakovala. Celkový stav se nesmírně zlepšil.

Jiný pacient, kterého trápily silné klamně představy, že může zmenšovat lidi, se v době své hospitalizace zúčastnil kursu, přičemž se každý den vracel do nemocnice. Jeho bludy nezmlzely úplně, ale podstatně se uklidnil, nálada se mu zlepšila, postupně mizely další klamně představy a netrával již celé hodiny přemítáním nad významem jednoduchých přirovnání. Kurs absolvoval šestý týden své hospitalizace a změny k lepšímu byly mnohem nápadnější než za celých předešlých pět týdnů (graf E).

Stav jedné involuční paranoičky se po kursu úplně znormalizoval. Několik dalších pacientů vlivem jednotlivých částí kursu lépe pochopilo svou chorobu.

Klinicky došlo ve skupině vážně narušených jako celku k podstatným změnám. Jen jeden pacient se stal rozrušenější. Pro všechny ostatní byl kurs užitečný alespoň do určité míry. Po kursu se zvýšila emocionální energie a zlepšila se nálada. Mnozí citově chudí pacienti projevili poprvé známky nadšení. Získali pozitivnější pohled na svou budoucnost a někteří lépe pochopili své psychotické procesy. Dokonce někteří pacienti trpící klamnými představami byli schopni v „hladině *kontroly mysli*“ své představy prozkoumat, vyjasnit si je a pochopit.

U pacientů došlo k uvolnění a snížení pocitů úzkosti. Naučili se spoléhat na své vnitřní zdroje, což jim pomohlo pocho-

pit, zvládnout a vyřešit problémy a tato schopnost jim zvýšila sebevědomí.

Někteří psychotičtí pacienti zjistili, že jejich choroba stupňuje schopnost fungovat ve změněném stavu vědomí, a tím nabyla jejich dlouhá nemoc i celý život smyslu.

U neurotických pacientů (celkem 114) se neobjevily žádné negativní klinické účinky. Šest z nich prošlo testem EWI. Jejich výsledky se zlepšily, ale ne natolik, jako tomu bylo u skupiny vážně narušených, protože už jejich původní výsledky nebyly daleko od zdravého konce stupnice. Kurs Silvovy metody *kontroly mysli* byl pro neurotické pacienty každopádně užitečný. Ti, kteří po kursu pokračovali ve cvičení technik, byli schopni podstatně změnit svůj život, a dokonce i ti, kteří je dále necvičili, je dokázali použít v době osobní krize: ve stresovém stavu nebo při důležitém rozhodnutí. Zdálo se, že to pro všechny byl zážitek, který rozšířil obzor jejich mysli. Ukázal jim, že svou mysl mohou využívat novými způsoby. Ke konci kursu vzrostl entusiasmus skupiny a většina lidí se dostala na vyšší a pozitivnější emocionální úroveň.

Celkově se po kursu zlepšil stav neurotických i psychotických pacientů, jak ukázalo psychologické i klinické vyšetření. Ze 189 pacientů se znatelně zhoršil stav pouze jednoho pacienta.

II

Při vyhodnocení údajů z výzkumu musíme brát v úvahu všechny vyskytující se podmínky, použité testy a kritéria i péči, kterou jsme výzkumu věnovali. Proto se pokusíme poukázat na všechny faktory, které mohly podle našeho názoru ovlivnit výsledek.

Z hlediska výzkumu jsme se chtěli dozvědět, jaký účinek má kurs na narušené jedince. Jako lékaři jsme chtěli, aby se stav všech našich pacientů zlepšil. To nepochybně mělo určitý

vliv na výsledky, neboť to pacienti vycítili. Máme zato, že část našeho optimismu se přenesla i na ně; je to nedílná součást našeho každodenního terapeutického úsilí.

EWI test jsme považovali za citlivý ukazatel vnímání reality a zjistili jsme, že se výsledky testu shodovaly s výsledky klinického zkoumání. Dr. El-Meligi potvrdil, že naše klinická pozorování byla v souladu se změnami zachycenými na stupnici EWI. Jediný pacient, ten, který se stal ještě narušenější měl výsledky testu znatelně horší. U těch, jejichž výsledky se výrazně zlepšily, se projevilo i podstatné klinické zlepšení.

Autoři EWI testu jsou toho názoru, že test je neopakovatelný a že může být vyplňován znovu a znovu. Zpočátku jsme nezkoumali, zda ve výsledcích testu hraje nějakou roli opakovatelnost. Pokoušeli jsme se dávat test týden před kursem a týden po něm, ale nepodařilo se nám to vždy. Později jsme v sedmi případech test dali dvakrát, týden před kursem a jednou po něm, abychom určili případný vliv opakovatelnosti. Poměr „špatných“ odpovědí u všech tří testů byl 100:92:65. Rozdíl mezi prvními dvěma testy byl zanedbatelný vzhledem ke změnám, k nimž došlo po kursu *kontroly mysli*.

Protiváhou k jakékoliv opakovatelnosti bylo to, že jsme po kursu (ne však nezbytně před ním) očekávali velké množství negativních odpovědí. Dvě takové otázky například zněly „Umíte číst myšlenky druhých?“ a „Měli jste v poslední době náboženský zážitek?“ Kladná odpověď by znamenala záporný bod. Kurs učí lidi fungovat psychicky a většina z nich je přesvědčena, že zažila ESP; pro některé je tato zkušenost téměř náboženského charakteru. Mohli jsme tudíž po kursu místo lepšího výsledku očekávat horší.

Shrneme-li hlediska spolehlivosti EWI testu, dojdeme k závěru, že opakovatelnost byla zanedbatelným faktorem

a byla vyvážena jinými faktory způsobujícími zhoršení výsledků testu. Test je považován za citlivý a spolehlivý a jeho výsledky se shodují s klinickým hodnocením i s tím, jak se pacienti sami cítili.

Z hlediska cíle našeho výzkumu jsme se rozhodli, že každého, kdo se v době do tří týdnů po kursu stane narušený, budeme zařazovat do kategorie nehod bez ohledu na to, zda přitom hrály úlohu i jiné faktory ovlivňující nemoc.

U kterékoli skupiny 75 pacientů lze očekávat, že v době po třech týdnech se jeden nebo dva pacienti stanou narušenější. To se může stát i tehdy, když se právě léčí a nejsou vystaveni regresivním zážitkům. Skutečnost, že všichni pacienti byli v době tohoto výzkumu v léčení a dostalo se jim povzbuzení a podpory, měla nepochybně kladný dopad a pomohla možná předejít propuknutí nemoci. Domníváme se však, že tato podpůrná terapie nemůže sama o sobě vysvětlit výrazné změny, k nimž u pacientů došlo.

III

Podle našich zkušeností má akutní psychóza raný původ, a to v patologickém vztahu matky a dítěte v prvních dvou letech života, často umocněném následným traumatem. Aby u člověka došlo k regresi a znovuprožití pocitů a reality vzdálené minulosti, musí k této dispozici přistoupit i vyvolávající faktor z jeho současné životní situace. Tím obvykle bývá odmítnutí nebo odloučení důležité osoby. Příčina je stará, z raného dětství. Vyvolávající faktor je současný. Kromě toho se může uplatnit i mechanismus napomáhající rozvoji příznaků choroby, jako jsou halucinogenní drogy, kontakt s původní rodinou a jiné procesy, které podporují regresi. Rozlišujeme tudíž mezi 1) původem a dispozicí, 2) vyvolávajícím faktorem a 3) mechanismem napomáhajícím rozvoji příznaků. Psychóza je podobná většině přirozených procesů, které mají původ, spouštěcí mechanismus a napomáhající mechanismus.

Všichni psychotici, které jsme léčili, onemocněli v důsledku odmítnutí, odloučení, hrozící ztráty (skutečné nebo v představě), nedostatku pozornosti apod., a to v nich vyvolalo nevědomý strach z opuštěnosti. Mezi několika sty psychotických pacientů se za posledních deset let naší praxe nenašel ani jeden, který by do určité míry neprožil ztrátu či odloučení, i když šlo jen o náznak. Například devětatdvacetiletý katatonik, jehož stav se v průběhu výzkumu zhoršil, měl konflikt se svou matkou, o níž si myslel, že by nesouhlasila s jeho schůzkami s děvčetem. Tato skutečnost byla u něj vyvolávající příčinou, která způsobila regresi do doby, kdy mu byl jeden rok a vnímal nesouhlas jako hrozící samotu a smrt.

Kdyby měl kurs Silvovy metody *kontroly mysli* vyvolávat v jedinci psychózu, musel by působit jako mechanismus napomáhající rozvoji příznaků choroby a potřeboval by na to rovněž vyvolávající příčinu a zranitelnou osobu. Nevzpomínáme si na žádného pacienta, u něhož by byly psychotické procesy vyvolány pouze napomáhajícím mechanismem. Přestože nepochybujeme, že je to možné, jsme toho názoru, že k tomu dochází poměrně zřídka.

IV

Co je Silvova metoda *kontroly mysli*?

Silvova metoda *kontroly mysli* je čtyřicetihodinový kurs, který se skládá ze třiceti hodin přednášek a deseti hodin duševních cvičení. Duševní cvičení nejenže učí člověka, jak se uvolnit duševně i tělesně, jako to učí i jiné metody, např. biologická zpětná vazba a transcendentální meditace, ale jde ještě o krok dál. Učí člověka, jak má v tomto uvolněném stavu duševně fungovat.

Celý kurs se skládá z technik, jejichž pomocí je lidská mysl využívána co nejužitečnějším způsobem. Po tom, co jsme sami poznali a čemu jsme byli svědky u mnohých lidí,

nepochybujeme, že lidská mysl má v bdělém uvolněném stavu, za použití speciálních technik, mimořádné schopnosti: podobný stav popsal Sigmund Freud ve svém článku o poslechu; dostával se do něj Brahms při poslechu svých děl a Edison v něm přicházel na nové nápady.

Kurs vylučuje rychlou a snadnou metodu, podle níž se lze do této relaxační hladiny dostat kdykoli. Účastníci kursu si v této hladině vědomí cvičí vizualizaci, představivost a přemýšlení, až se v ní naučí duševně fungovat. Jsou schopni svůj mozek používat v mnohem větším rozsahu. Působnost jejich vědomí se značně rozrůstá. V uvolněném stavu mohou místo pouhého snění účinně používat svůj mozek. Místo lehkého dřímání dokáží zůstat ve své hladině bdělí a využívat svou mysl. Místo toho, aby se jim ve spánku jen něco zdálo, mohou pomocí snů řešit své problémy a získat odpovědi na takové otázky, na něž by jejich mysl nebyla jindy schopna odpovědět.

Když se někdo naučí duševně fungovat v hlubších hladinách, kterých tělo a mysl dosáhnou ve stavu relaxace, stoupne jeho schopnost tvořivosti. Zlepší se paměť a člověk snáze řeší problémy. Ve změněném stavu vědomí je schopen nasměrovat svou mysl podle přání, a snáze tak překonává negativní návyky, např. kouření.

Opakovaná cvičení v relaxační hladině mají rovněž vliv na myšlenkové procesy v každodenním životě; to znamená, že člověk má kdykoliv přístup do své „hladiny“, podobně jako hudebník, který se již nemusí na hudbu soustředit, aby uslyšel falešný tón.

Naše mysl má obrovské schopnosti, ale ve své normální hladině ji neustále bombarduje množství různých podnětů najednou: myšlenky, přání, potřeby, touhy, hluk, světlo, tlaky, konflikty a stres všeho druhu. Nemá proto možnost zaměřit na jednu věc více než 10 % své pozornosti. V uvolněném stavu však toho naše mysl schopna je. Jenže obvykle jsou lidé v takové hladině jen při usínání a její využití nacvičují. Nejčastěji ani

nevědí, že existuje a že ji mohou používat. Jakmile člověk z vlastní zkušenosti pozná, jakých výsledků je v této hladině vědomí možné dosáhnout, nikdy se již nepokusí činit důležitá rozhodnutí či řešit problémy bez ní.

Nejdůležitější je, že se v kursu posluchači naučí tuto hladinu mysli používat. V této hladině se učí přemýšlet a osvojují si speciální techniky i ovládnutí špatných návyků, k řešení problémů, k dosažení vytčených cílů, k ukládání informací do paměti, k péči o zdraví, k ovládnutí bolesti, ke kontrole spánku a snů atd.

Kontrola mysli není hypnóza; má blíže k autohypnóze. Člověk se naučí větší koncentraci pozornosti. Důvodem je pravděpodobně to, že v uvolněném stavu už mysl nerozptyluje tolik vnějších podnětů. Větší pozornost umožní lépe usměrnit mysl.

Cílem další velké části kursů je naučit posluchače opakovat si v uvolněném stavu těla a mysli věci, které jsou pro ně blahodárné a prospěšné. Soudí se, že to má mimořádně dobré účinky. Pozitivní myšlení je vždy užitečné, ale v této relaxační hladině má nesmírnou cenu.

Poslední část kursu se zabývá parapsychologií. Téměř všichni účastníci kursu referují o zážitku s ESP, který v jeho průběhu prožili. Organizace *kontroly mysli* se dokonce zavazuje vrátit účastnický poplatek tomu, kdo poslední den kursu nebude mít jasnovidecký zážitek.

V

Proč napomáhá *kontrola mysli* duševně chorým?

Na začátku našeho výzkumu jsme přerušili úvahy o tom, proč by mohla být *kontrola mysli* pro psychiatrické pacienty škodlivá, a soustředili se na důvody, proč jim pomohla. Všechny odpovědi neznáme, ale domníváme se, že jsme k takovým-

to úvahám více oprávnění než ti, kteří pacienty před kursem a po něm důkladně nevyšetřili.

Důležitou roli může hrát mobilizace energie. Freud ve svém díle „Konečná a nekonečná analýza“ píše, že účinnost psychoterapie v budoucnosti může především záviset na mobilizaci energie.

Pozitivní postoj a optimismus, který se během kursu vytvoří, má na pacienty bezpochyby blahodárný vliv. Je možné, že pozitivní věci, které si říkají v uvolněném stavu, účinně naprogramují mozek způsobem, který daleko předčí jednoduché pozitivní myšlení.

Relaxace oslabuje pocity úzkosti, a tudíž snižuje i projevy nemoci. Člověk se nemůže nacházet v uvolněném tělesném a duševním stavu a zároveň být plný úzkosti a rozporů. Podle našeho názoru vytváří fungování v této hladině situaci, kdy účinek relaxace trvá celý den, stejně jako při transcendentální meditaci.

Nálada skupiny na kursu *kontroly mysli* je výtečná a účastníci kursu prožívají v uvolněné hladině silnější pocity lásky a lidského tepla. Možná má důležitou úlohu energie lásky. Zamilovaní lidé se obvykle netrápí kvůli věcem, jež by je za jiných okolností vyvedly z míry.

Jelikož lidé při relaxaci nejsou tolik konfliktní, nemají zapotřebí si zpočátku vytvořit obranné reakce proti těm, kteří jsou jim citově vzdálení. Tím se zlepšuje náladu. Lidé jsou těsněji spojeni se svými pocity i s realitou.

Dosáhli zintenzívnění mozkové činnosti, nezbytné pro hodnocení skutečnosti. V uvolněné hladině mysli a těla se zlepšuje schopnost vnímání a prosazují se jasné myšlenky a střízlivý úsudek.

Pacientům pomáhají při řešení problémů speciální techniky a jsou i schopni si naprogramovat, aby jim uvolněnost a dobrý pocit vydržely celý den. Schopnost spoléhat se více na

vlastní vnitřní zdroje jim dává pocit sebedůvěry. Terapeuti věcí odpovědím, které pacienti ve změněném stavu vědomí našli, a to k sebedůvěře rovněž přispívá.

Uplatňuje se i vliv skupiny. Kladné emoce ve skupině jsou „nakažlivé“ a přenášejí se dokonce i na jedince s vážnou duševní poruchou.

Parapsychologická část kursu zcela neočekávaným způsobem pomohla několika narušeným pacientům. Mnozí, kteří se dostali do krajních oblastí mysli, často referovali o paranormálních zážitcích, které psychoterapie nedokáže vysvětlit. Takovéto zážitky pro ně dostaly smysl právě v parapsychologické části kursu. jedním ze základních cílů hloubkové psychoterapie je učinit vědomým to, co je nevědomé. Rozšíření hranic vědomí a zkoumání parapsychologických aspektů posloužilo stejnému cíli. Pacienti objevovali tento aspekt svých duševních pochodů s ulehčením; připadaly jim skutečné a přijímali je.

Tím, že jim jejich emocionální choroba pomohla prožívat paranormální jevy, získaly jejich dlouhá choroba i celý život nový smysl.

Terapeut se naučil aplikovat techniky kontroly mysli v psychoterapii, aby i tímto způsobem přispěl k léčení pacientů.

VI.

Souhrn a závěry:

Na kurs Silvovy metody *kontroly mysli* bylo posláno 75 velmi narušených pacientů. Pouze jeden z nich se stal podstatně narušenější. Nejčastějším zjištěným výsledkem kursu bylo značné zlepšení jejich vnímání skutečnosti, což bylo potvrzeno klinicky a objektivními psychologickými testy.

Je vhodné podotknout, že byli o absolvování kursu požádáni všichni psychiatričtí pacienti z jednoho psychiatrického oddělení, takže představovali úplný vzorek psychiatrické popu-

lace. Nikdo nebyl vynechán. Výsledky se tudíž nevztahují jen na vybrané jedince.

Silvova metoda *kontroly mysli* není psychoterapie. Může být jako nástroj užitá v kterékoli psychoterapii, zvláště je-li terapeut s kursem obeznámen a nestaví-li se k jeho koncepci negativně. Kurs vytvoří v pacientovi zvýšenou schopnost využívat svou mysl a uplatnit získané znalosti při své terapii.

Stav psychotiků se zlepšil tak výrazně (alespoň v případě, kdy byl pacient zároveň léčen a jeho psychiatr rozuměl kursu), že dr. McKenzie dnes trvá na tom, aby se kursu zúčastnili všichni jeho pacienti – pod dozorem a kontrolou.

Jelikož u většiny pacientů nastalo podstatné zlepšení a protože kurs je možno vést i ve velkých skupinách, jsme toho názoru, že ho bude v budoucnosti možné používat jeho pomocné metody při nemocničním léčení.

Zjistilo se, že pro neurotiky je kurs *kontroly mysli* bezpečný a poměrně přínosný. Byl relativně bezpečný a rozhodně užitečný i pro velmi narušené jedince, pokud byli pod dozorem psychiatra, který znal program kursu. Jak klinické, tak objektivní psychologické údaje z výzkumu ukazují, že přednosti kursu daleko předčí jakékoli negativní účinky.

GRAF A:

Průměrné rozdíly ve výsledcích testu před kursem kontroly mysli a po něm u 38 pacience, ze skupiny velmi narušených.

Na všech jedenácti stupních je vidět zlepšení včetně stupnice euforie. Nižší počty bodů značí zlepšení, vyjma stupnice euforie, kde vyšší počet bodů ukazuje, že se pacient cítí lépe a je optimističtější.

Stupnice jsou po sobě v následujícím pořadí: 1 Sens (Sensory perception) – smyslové vnímání se skládá z prvků, které popisují vnější svět prostřednictvím přímé smyslové zkušenosti s použitím všech smyslových orgánů. 2. Time (Time perception) – vnímání

času zkoumá jevy v souvislosti se subjektivním časem v těchto čtyřech kategoriích: změny v prožívání plynutí času; časová nespojitost; orientace včetně způsobu prožívání v minulosti, přítomnosti a budoucnosti; prožívaný věk neboli vědomí vlastního věku zkoumané osoby a ztotožnění se či neztotožnění s vlastní generací. 3 Body (Body perception) – vnímání těla se týká tří aspektů poznání vlastního těla. Jsou to: emotivní aspekty, hypochondrické problémy, vnímatelný aspekt. 4 Self (Self-perception) – vnímání sebe sama zahrnuje emotivní tendence k sebevyjádření vlastního sebevědomí a problémů identity. 5 Oth (Perception of others) – vnímání druhých má pět různých forem: odlidštění lidí, připisování neobvyklé síly, pocity změny, představy o srovnávání, antropomorfické tendence ve vztahu ke zvířatům. 6 Idea (Ideation) – tvoření představ se zaměřuje na patologii z hlediska odrazu pacientových zkušeností s vlastními myšlenkovými pochody či jejich obsahem a zabývá se různými kategoriemi, jako jsou například: retardované myšlenkové pochody, dezorganizace, změny v myšlenkových zvycích nebo ideologii, intelektuální všemohoucnost, změny v rychlosti myšlení a přítomnost podivných myšlenek. 7 Dys (Dyshoria) – rozlada zkoumá tři roviny nepříjemných nálad; somatickou, emocionální a intelektuální. Navíc obsahuje i prvky, které se týkají smrti a sebevražedných sklonů. 8 Imp (Impulse regulation) – regulace impulsů se skládá z prvků, které pokládají nedostatek rozhodnosti či vůle raději za zkušenost než za skutečnou ztrátu kontroly. Uvedené jevy mají tři skupiny: projevy zvýšeného napětí; zábrany v práci a problémy s rozhodováním, nutkavost a úplné zastavení činnosti; asociální, antisociální nebo podivné impulsy.

GRAF A

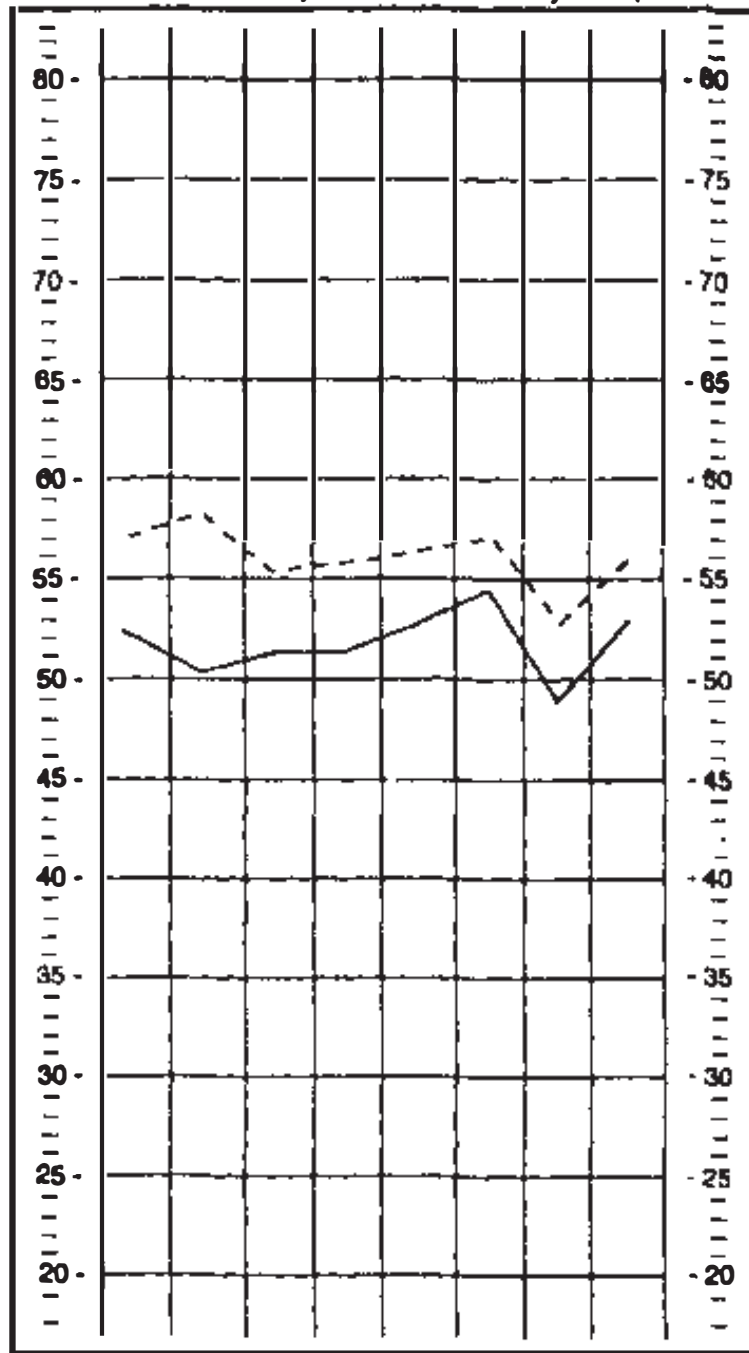
Principal Scales – základní stupnice

T Score – výsledky testu (počet bodů)

Additional Scales – přídavné stupnice

PRINCIPAL SCALES

T Score 1 2 3 4 5 6 7 8 T Score
Sens Time Body Self Oth Idea Dya Imp



1st Test — — — — — — — — — —
2nd Test - - - - - - - - - - - - - -
3rd Test

Hyper (hypertonicity) – zvýšené napětí

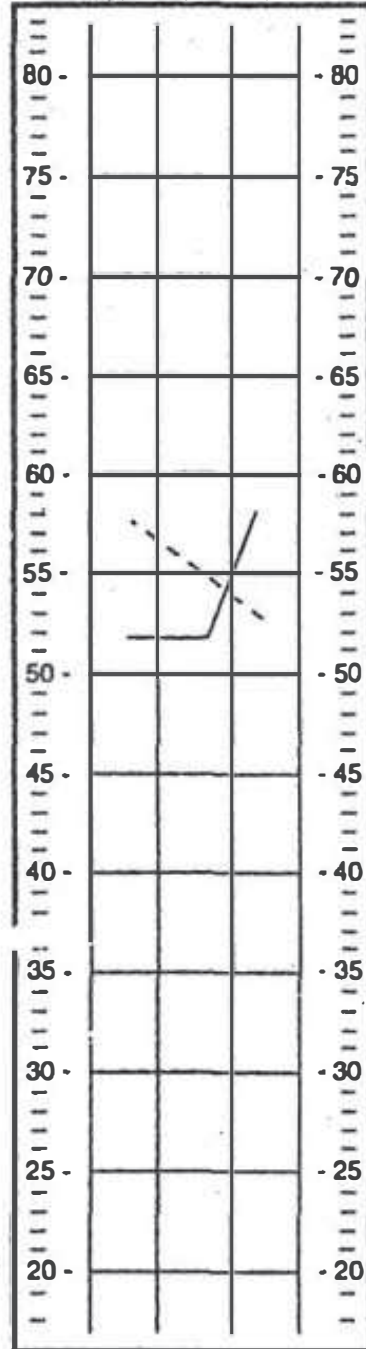
Hypo (hypochondry) – hypochondrie

Euph (euphoria) – euforie

Score – výsledek

ADDITIONAL SCALES

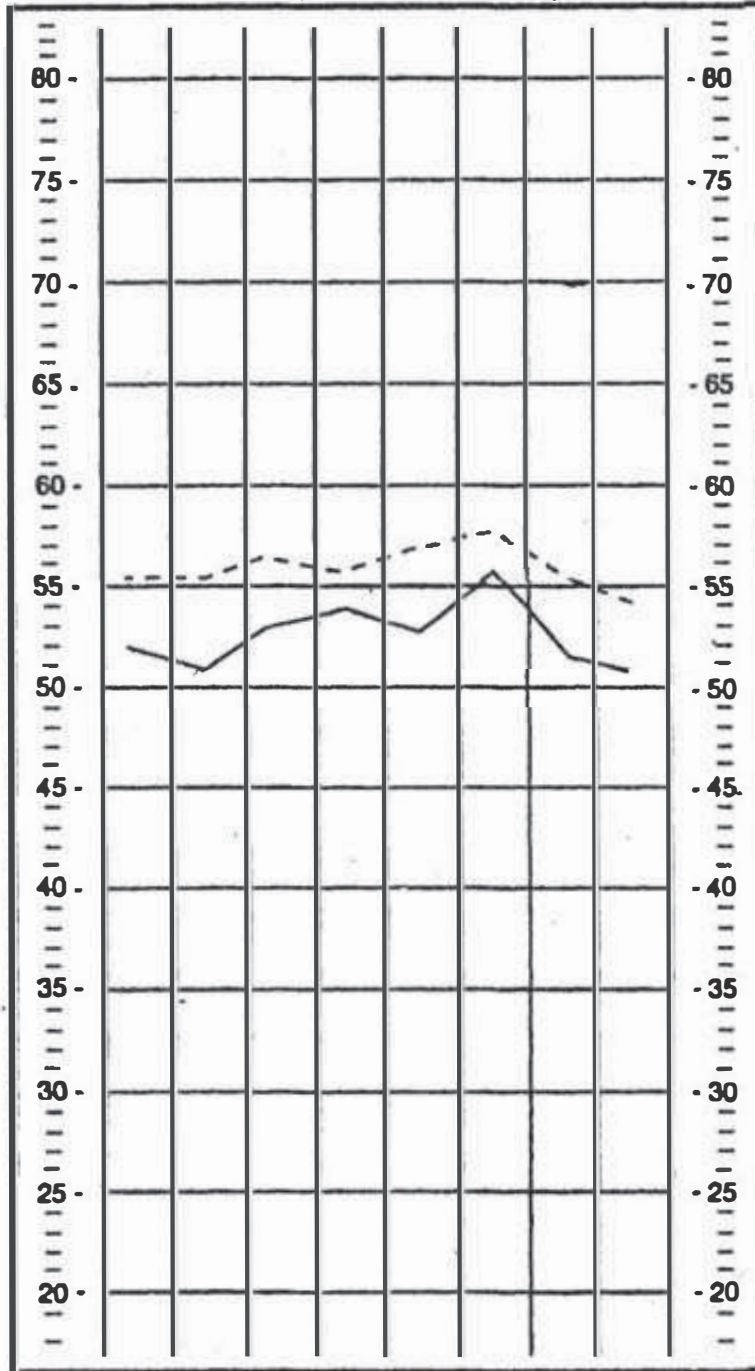
T
Score Hyper Hypo Euph Score
T



— — —
— — —
— — —

PRINCIPAL SCALES

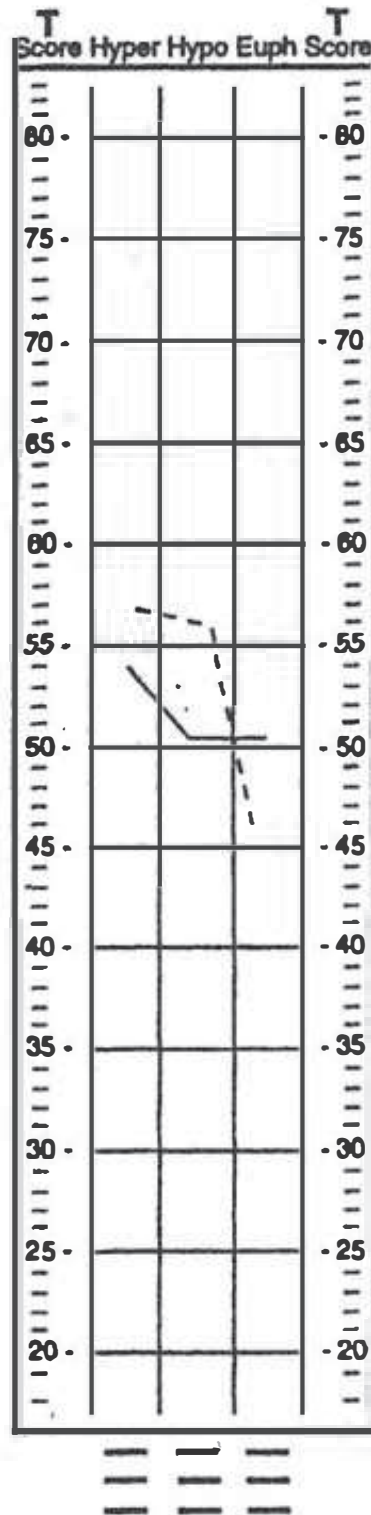
T 1 2 3 4 5 6 7 8 T
 Score Sens Time Body Self Oth Idea Dys Imp Score



1st Test ——— ——— ——— ——— ——— ——— ———
 2nd Test ——— ——— ——— ——— ——— ——— ———
 3rd Test ——— ——— ——— ——— ——— ——— ———

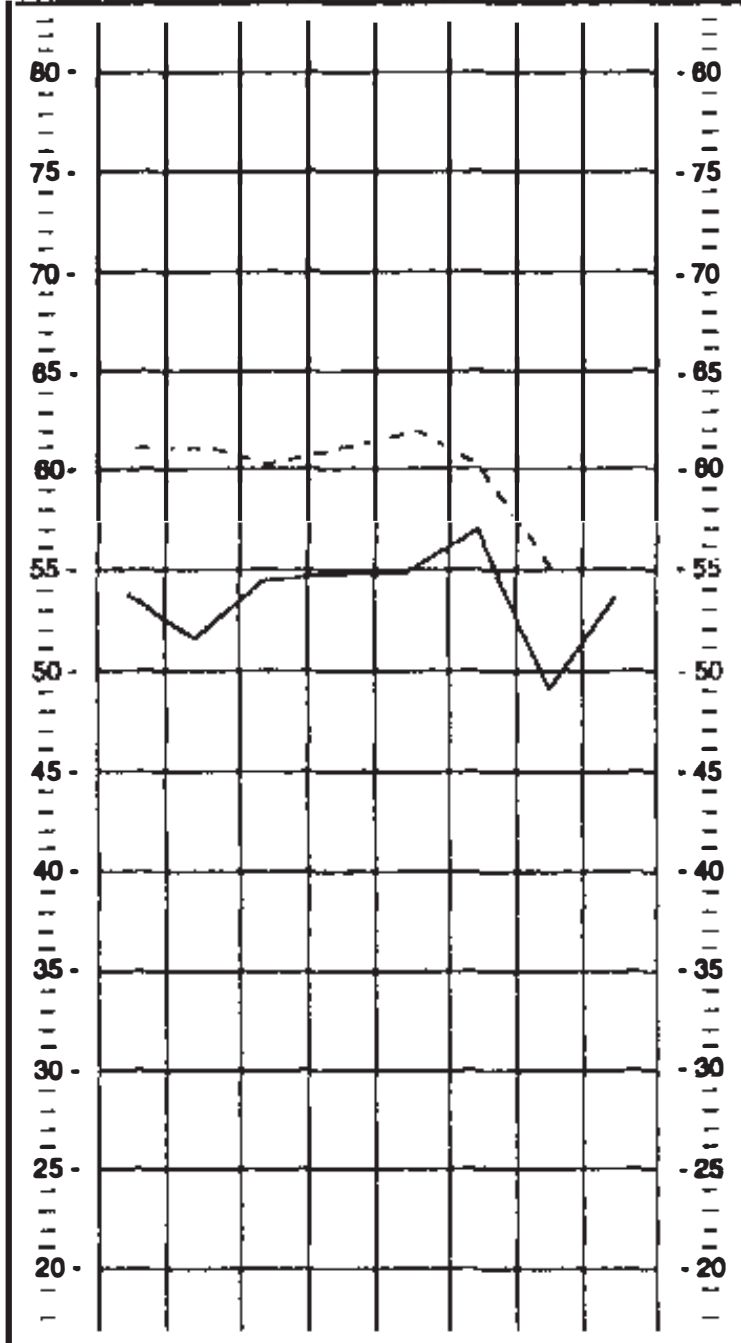
Průměrné rozdíly ve výsledcích testu před kursem *kontroly mysli* a po něm u 20 pacientů ze skupiny velmi narušených.

ADDITIONAL SCALES



PRINCIPAL SCALES

T **1** **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **T**
Score **Sens** **Time** **Body** **Self** **Oth** **Idea** **Dys** **Imp** **Score**



1st Test ——— ——— ——— ——— ——— ——— ——— ———
 2nd Test ——— ——— ——— ——— ——— ——— ——— ———
 3rd Test ——— ——— ——— ——— ——— ——— ——— ———

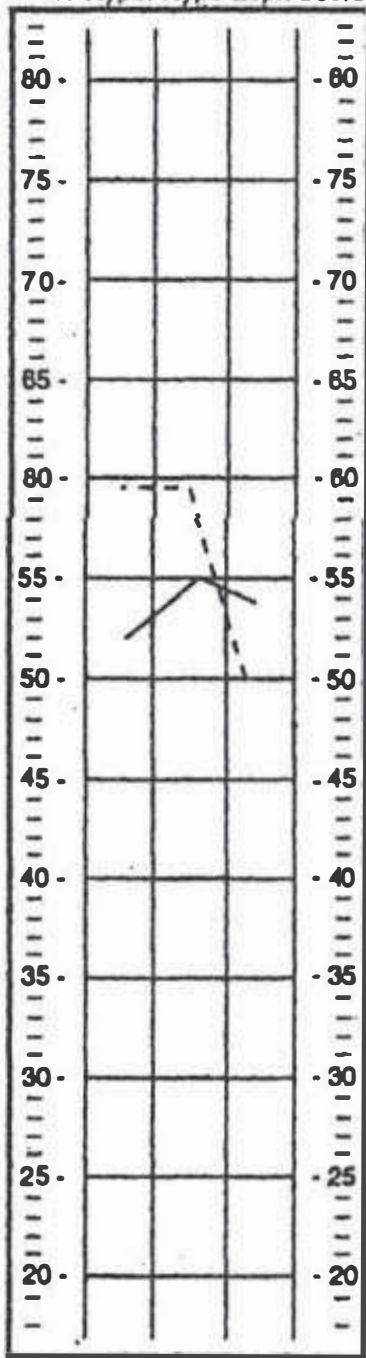
Průměrné rozdíly ve výsledcích testu u 19 z 38 pacientek ze skupiny velmi narušených, které se změnily nejvíce.

ADDITIONAL SCALES

T
Score

Hyper	Hypo	Euph
-------	------	------

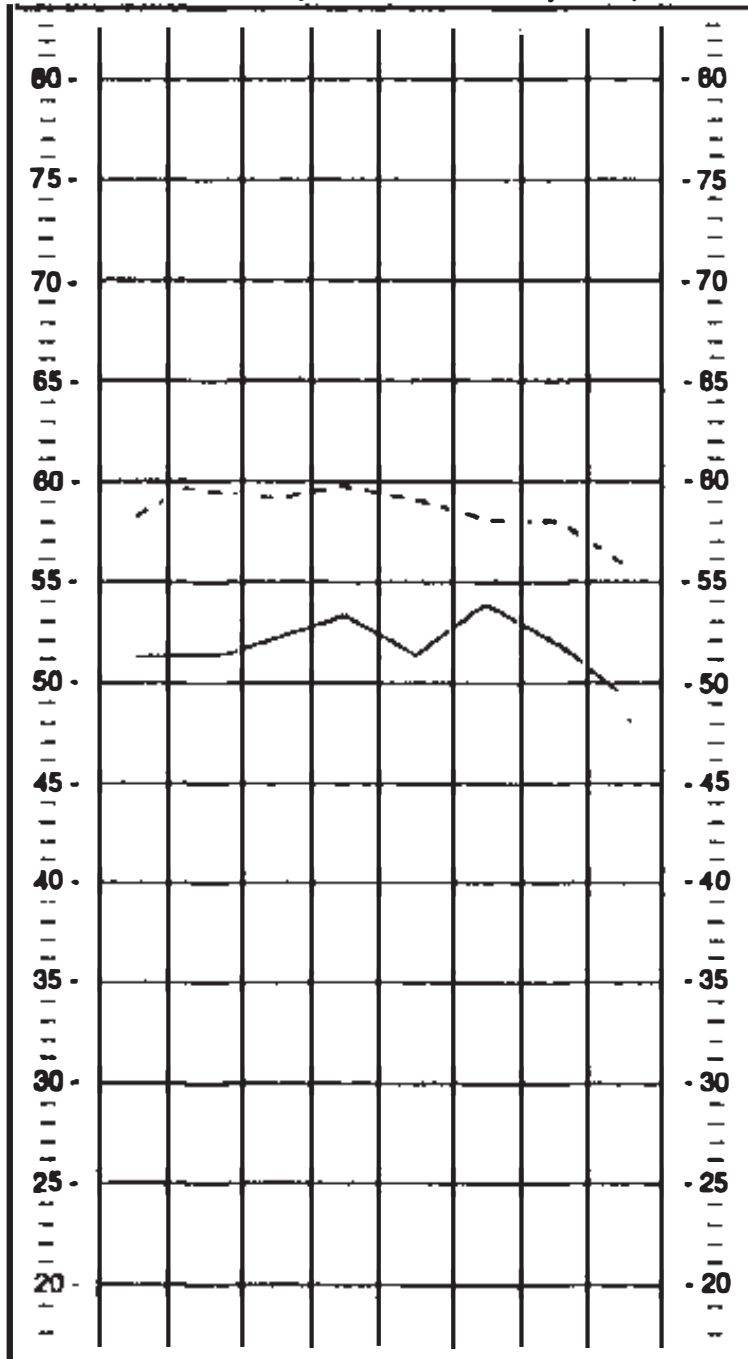
T
Score



== == ==
== == ==
== == ==

PRINCIPAL SCALES

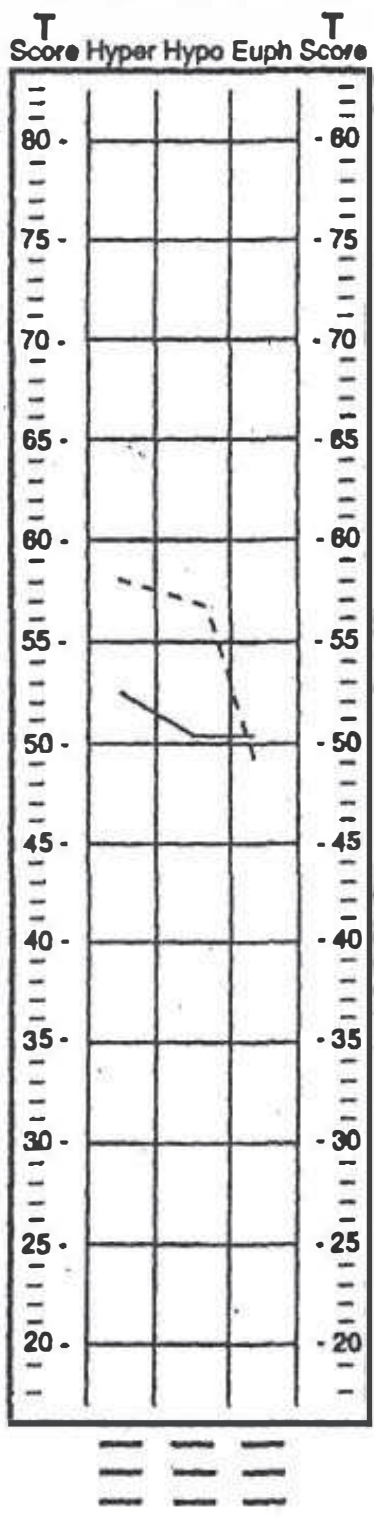
T 1 2 3 4 5 6 7 8 T
 Score Sens Time Body Self Oth Idea Dys Imp Score



1st Test ——— ——— ——— ——— ——— ——— ———
 2nd Test -
 3rd Test .

Průměrné rozdíly ve výsledcích u 10 z 20 pacientů ze skupiny velmi narušených, jejichž výsledky se změnily nejvíce.

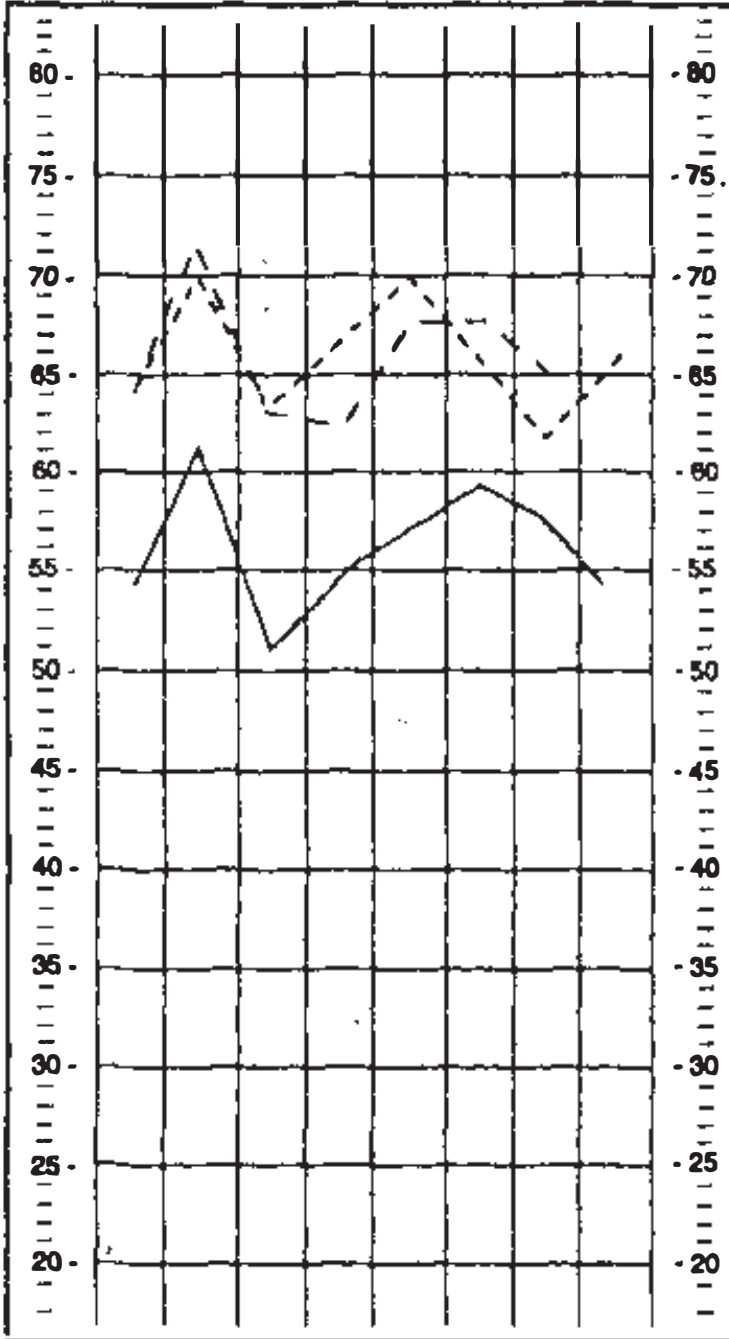
ADDITIONAL SCALES



GRAF E

PRINCIPAL SCALES

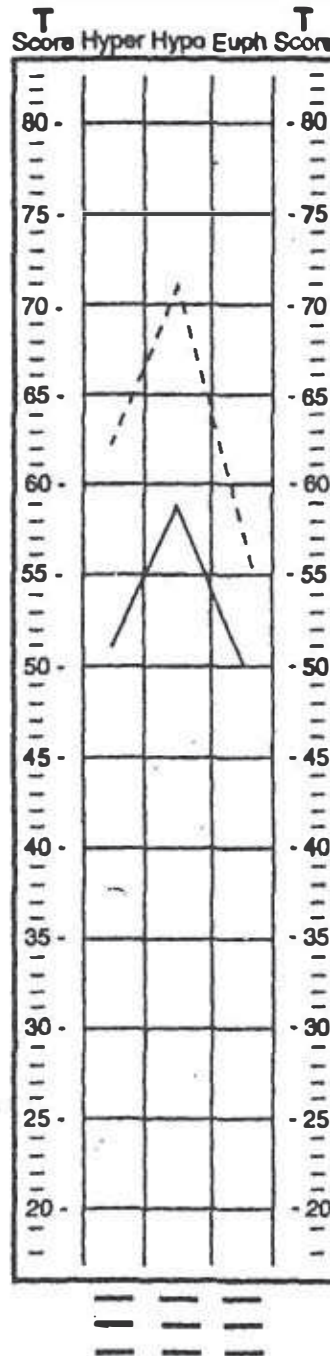
T 1 2 3 4 5 6 7 8 T
 Score Sens Time Body Self Oth Idea Dys Imp Score



1st Test ——— ——— ——— ——— ——— ——— ——— ———
 2nd Test ——— ——— ——— ——— ——— ——— ——— ———
 3rd Test ——— ——— ——— ——— ——— ——— ——— ———

Pacient s akutní psychózou, který byl podroben testu dvakrát týden před kursem *kontroly mysli* a jednou týden po něm. Všimněte si podobnosti obou výsledků před kursem ve srovnání s výsledky po kursu.

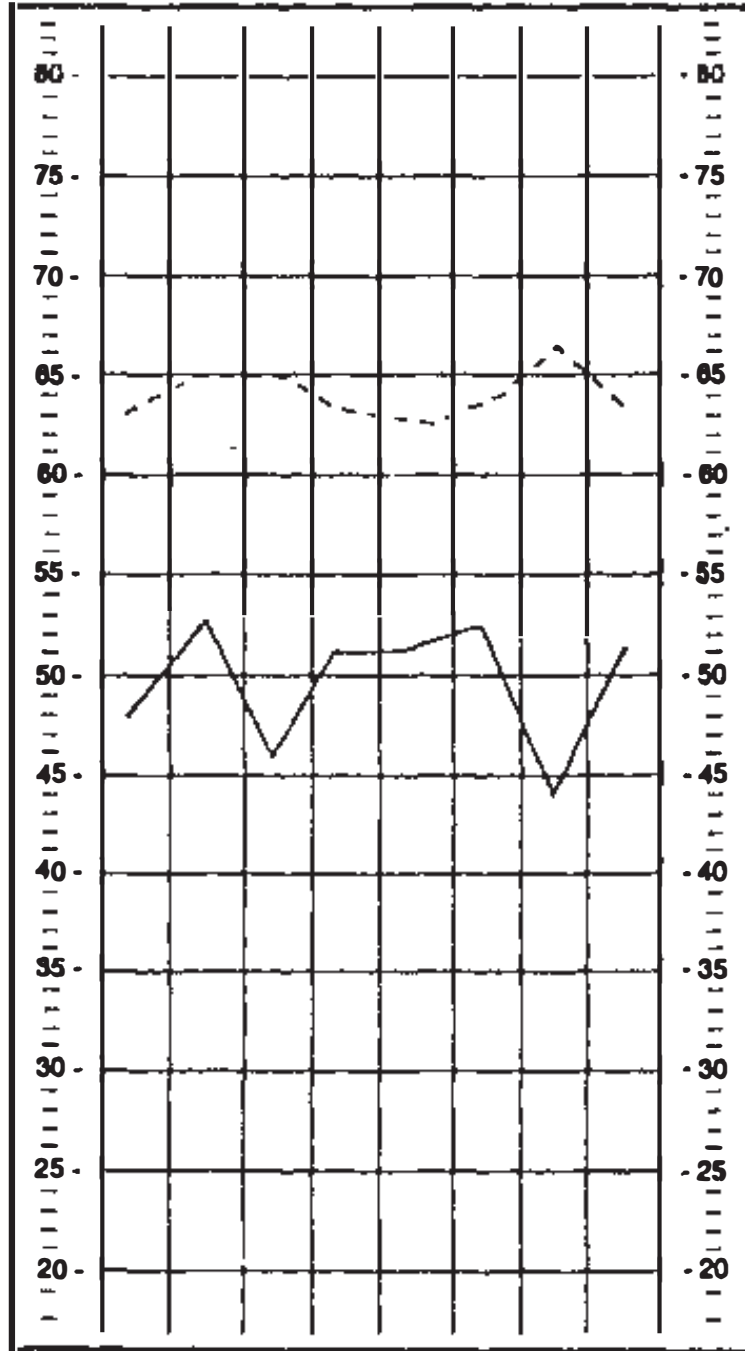
ADDITIONAL SCALES



GRAF F

PRINCIPAL SCALES

T 1 2 3 4 5 6 7 8 T
 Score Sens Time Body Self Oth Idea Dys Imp Score

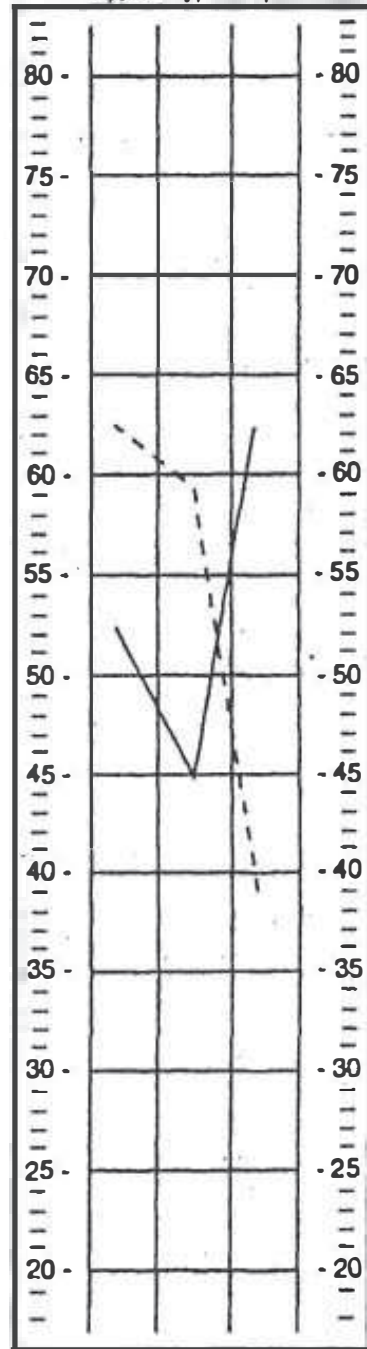


1st Test — — — — — — — —
 2nd Test — — — — — — — —
 3rd Test — — — — — — — —

Další pacient ze skupiny velmi narušených, který vyplňoval test týden před kursem a týden po něm.

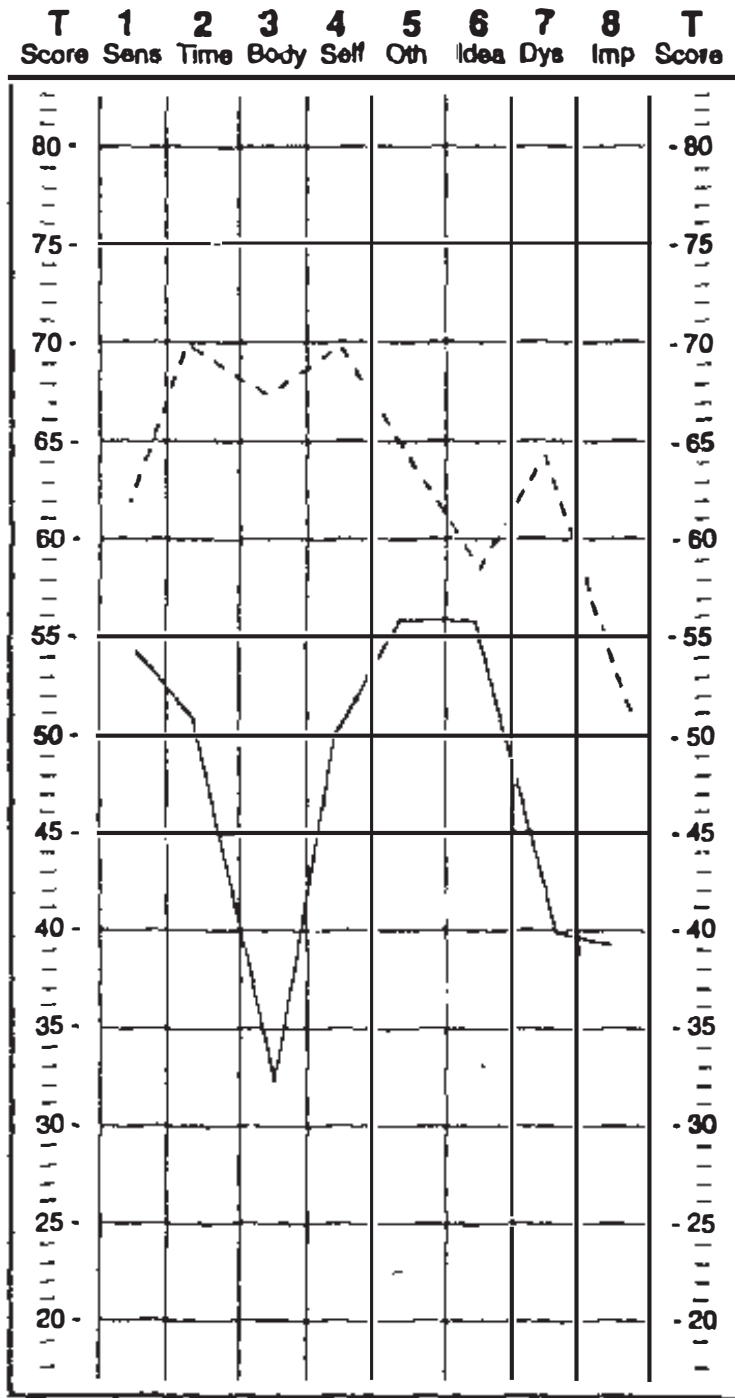
ADDITIONAL SCALES

T Score Hyper Hypo Euph Score T



== == ==
== == ==
== == ==

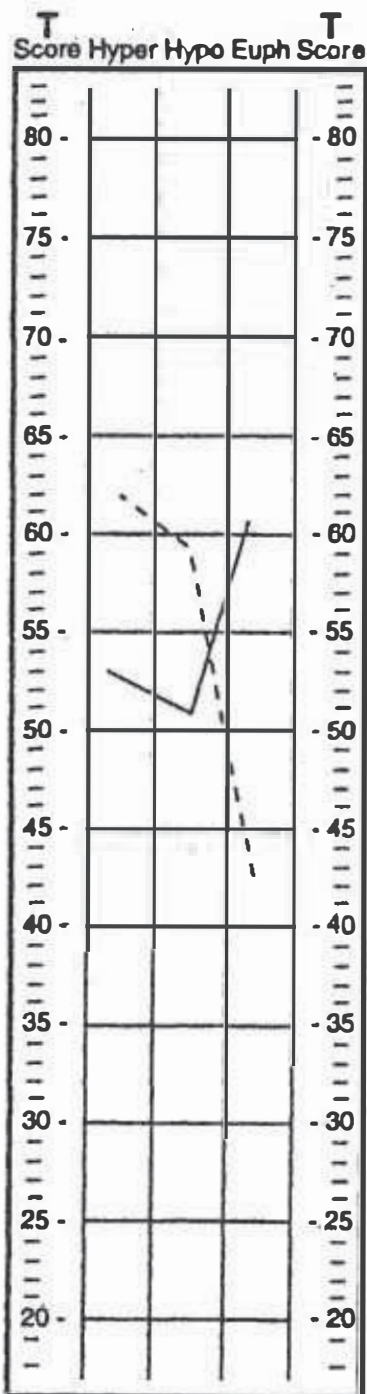
PRINCIPAL SCALES



1st Test — — — — — — — — — —
 2nd Test — — — — — — — — — —
 3rd Test — — — — — — — — — —

Ještě jeden pacient ze skupiny velmi narušených, který vyplňoval test týden před kursem a týden po něm.

ADDITIONAL SCALES



— — —
 — — —
 — — —

DODATEK 3

Úvod

Dr. J. W. Hahn

ředitel výzkumu Silva Mind Control International

Donedávna se vědci stavěli velmi kriticky ke zprávám, podle kterých se jogíni naučili vědomě usměrňovat tlukot svého srdce, tělesnou teplotu a další vnitřní procesy svého těla, o nichž se normálně předpokládá, že jsou na naší vůli nezávislé. Nebyly brány na vědomí ani zprávy o tom, že v hluboké hypnóze (změněném stavu vědomí) byli někteří lidé schopni prostřednictvím sugesce ovlivnit takové fyziologické procesy, které se normálně považují za vůli neovlivnitelné, např. vyvolání puchýřů nebo usměrňování pulsu.

Se zavedením technik (biologické) zpětné vazby přišli v posledních letech vědci na to, že téměř všechny vnitřní tělesné procesy mohou být usměrňovány. Techniky biologické zpětné vazby jsou založeny na principu, podle kterého se naučíme správně reagovat, dostaneme-li okamžitě informaci (zpětnou vazbou) o správnosti naší reakce anebo o tom, jak daleko se od správné reakce nacházíme.

Psycholog dr. Neal Miller, který v současné době pracuje na Rockefellerově univerzitě, použil u zvířat jako prostředek zpětné vazby odměnu a dokázal, že změny pulsu jsou ovlivnitelné vůlí. Dr. Elmer Green z Menningerovy nadace prokázal, že pomocí biologické zpětné vazby se člověk může naučit

ovlivnit teplotu u každé ruky zvlášť (takže jedna ruka je studená a druhá teplá).

Na základě pokusů s biologickou zpětnou vazbou a mozgovými vlnami, které prováděl dr. Kamiya z Porterova ústavu neuropsychiatrie v Langley, vědci dokázali, že těmito metodami lze jedince účinně naučit, aby vůlí řídil své mozkové vlny v rytmu Alfa (8 – 13 Hz).

Na ovlivnění vnitřních orgánů byly použity i jiné, méně laboratorně orientované techniky. Technika transcendentální meditace například usiluje o uvolnění vnitřních orgánů včetně mozku.

Dalším systémem, kterým je možno dosáhnout relaxace a kontroly mozkových vln, je Silvova metoda *kontroly mysli*. Lidé, kteří kurs *kontroly mysli* absolvovali, hovoří o pocitu hlubokého uvolnění a přesvědčení, že jsou schopni ovládat své mozkové vlny. Tato tvrzení prověřil v roce 1971 dr. F. J. Bremner, psycholog na Univerzitě sv. Trojice v San Antoniu ve státě Texas. Ukázalo se, že takto vyškolení lidé skutečně dokáží ovládat své mozkové vlny a produkovat rytmus Alfa, kdykoliv si to přejí. Bylo to potvrzeno výzkumem, při němž se pokusu s kontrolou mozkových vln dobrovolně zúčastnila skupina dvaceti neškolených studentů. Polovina studentů absolvovala podobné pokusy jako Pavlovovy pokusy se psy., Pokusné osoby slyšely cvaknutí, které signalizovalo, že světlo stroboskopu vyvolá na EEG reakci ve frekvenci Alfa. Brzy vyvolalo frekvenci Alfa na EEG pokusné osoby pouhé cvaknutí.

Zbylých deset osob se pod vedením José Silvy naučilo metodu *kontroly mysli*. Obě skupiny vykázaly změny na EEG podle očekávání, to znamená, že frekvence Alfa na jejich EEG procentuálně vzrostla.

V pozdější fázi byl proveden druhý pokus s osobami, které již měly v Silvově metodě značnou praxi. Tyto osoby dokázaly kdykoli vytvořit i ukončit frekvenci Alfa a byly schopny v ní i konverzovat. S těmito zkušenějšími lidmi byl proveden

ještě jeden pokus. Jelikož měli značné zkušenosti s praktikováním ESP (práce s případy), byly v době cvičení ESP pořízeny záznamy EEG. I na nich byl vidět častý výskyt frekvence Alfa.

Z těchto výzkumů vyplývá, že člověk se může do velké míry naučit vědomě ovlivňovat své vnitřní orgány. Platí to i vzhledem k mozku, jestliže jeho elektrické signály budeme považovat za ukazatele jeho funkce. Naznačuje to také, že jsou potřeba ještě mnohé další výzkumy k tomu, aby byly objasněny souvislosti mezi psycho-fyziologickými a emocionálními stavy i procesy probíhající v tréninku, který je potřebný na dosažení co největších výsledků v psycho-fyziologické autoregulaci.

Podle neurobiologa dr. Rogera W. Sperryho a jeho kolegů z Los Angeles mohou výzkumy v oblasti fyziologie mozku vést k lepšímu pochopení významu cvičení Silvovy metody *kontroly mysli*. Tito a další vědci vytvořili laboratorní a klinické důkazy o existenci dvou různých druhů vědomí fungujících v lidském mozku současně, avšak nezávisle na sobě. Jeden druh vědomí se zabývá následnými logickými myšlenkovými pochody, jako je například matematika nebo řeč. Funkcionálně je to produkt mozkové kůry levé hemisféry. Druhý druh se váže k pravé hemisféře a souvisí s holistickým a spontánně tvůrčím, intuitivním myšlením, prostorovou představivostí a hudebním citem.

V našem každodenním životě dominuje vědomí levé hemisféry, které je podporováno i vzdělávacím systémem a sociálními postoji západního světa. Orientuje se na objektivitu a obvykle souvisí se silnou aktivitou mozkových vln Beta. Vědomí pravé hemisféry je především subjektivní, v našem vzdělávání má druhotnou roli a nejvíce se uplatňuje v umění. Obyčejně je provázána produkováním mozkových vln Alfa nebo Theta.

Silvova metoda *kontroly mysli* učí lidi i v hladině Alfa hovořit, myslet a provozovat další činnosti typické pro hladinu

Beta a zároveň v myšlenkových pochodech Alfa podporuje tvořivost a intuici. Je to součást *vědomé* snahy o rovnoprávnější rozdělení funkce mozku mezi levou a pravou hemisférou. Tato metoda pomáhá vyrovnat nepoměr, který je při řešení problémů silně ve prospěch levé hemisféry. přispívá k lepšímu využití mozkové kapacity tím, že podporuje vědomé používání funkcí pravé hemisféry.

Projevy lidské pozornosti na EEG^{*)}

Frederick J. Bremner
V. Benignus a F. Moritz

z Univerzity sv. Trojice v San Antoniu, Texas

Tento výzkum vznikl za podpory Nadace Mind science v Los Angeles ve státě Kalifornie. Autoři děkují panu José Silvovi za účast na pokusech a Davidu L. Carlsonovi za jeho pomoc při přípravě testu.

Bremner a jeho spolupracovníci předložili model pozornosti, který používá změny na EEG jako nezávislou proměnnou (Bremner, 1970; Ford, Morris a Bremner, 1968; Eddy, Bremner a Thomas, 1971; Hurwitz a Bremner, 1972). Tento model předpokládá, že existují různé třídy a podsystémy pozornosti, které přestože jsou ortogonální, nevytvářejí hierarchii. Zatím byly definovány tyto podsystémy: očekávání, protiočekávání, orientace, aktivace a nezaměřenost (Hurwitz a Bremner, 1972).

Použitelnost uvedeného modelu roste s možností jeho nejširšího uplatnění. V tomto výzkumu jsme se pokusili rozšířit platnost modelu z údajů z pokusů se zvířaty, jichž jsme užili při vypracování původní koncepce, na údaje týkající se lidských stavů pozornosti. Výzkum se soustředil na dva aspekty obecnějšího uplatnění tohoto modelu. Pomocí jednoho z nich jsme chtěli zjistit, je-li lidské EEG citlivé na změny související s kterýmkoli z uvedených podsystémů.

Druhý aspekt měl určit, zda existují nějaké jedinečné pod-

^{*)} Studie „Projevy lidské pozornosti na EEG“ mezitím vyšla v publikaci *Neuropsychologia*, Sv. 10, 1972, str. 307–12

systemy pozornosti, které by byly přítomny v člověku, ale u zvířat by buď chyběly, nebo byly nezjistitelné.

Jelikož většina pokusů, které měly model vyzkoušet, byla zaměřena na podsystem očekávání, vybrali jsme ho za předmět zkoumání lidské pozornosti. Upozorňujeme čtenáře, že pod pojmem očekávání zde rozumíme to, že zkoumaná osoba se dozvěděla o souvislosti, podle které po podnětu A následuje podnět B.

Protože podrobnosti výzkumného postupu budou projednány v metodické části, postačí říci jen tolik, že byl proveden klasickým tréninkovým postupem. Tento postup se snaží co nejvíce držet postupu použitého při získávání údajů o zvířatech. Při pokusech se zvířaty jsme však využili skutečnosti, že se zvířata snadno dostávají do hladiny Theta, což ovlivnilo výsledky. Výsledky lidského EEG se naopak dají charakterizovat větší pravděpodobností frekvence Alfa. Rytmus Alfa byl tedy považován za závislou proměnnou. Druhý aspekt výzkumu je ještě zajímavější. Psychologové vedou často spory o existenci vnitřního lidského vědomí. Náš model přistupuje k této otázce tak, že činí z vnitřního ohniska podsystem pozornosti. Pro podsystem vnitřního ohniska je charakteristická nepřítomnost exteroceptivních podnětů a to, že je zkoumatelný jen u lidí. Jsme toho názoru, že tento podsystem lze měřit pomocí změn na EEG, které jsou vyvolány reakcemi zkoumaných osob v průběhu meditačních a hlubokých relaxačních stavů.

METODIKA

Zkoumané osoby (zk. os.): Dvacet dobrovolně přihlášených vysokoškolských studentů z 1. ročníku oboru psychologie ve věku od 18 do 25 let. Bylo jim řečeno, že pokus se bude týkat autokontroly mozkových vln. Byli náhodně rozděleni do dvou skupin po deseti.

Přístroje: Byl použit elektroencefalograf typu Beckman T. Elektrody z nerez oceli jsme zapíchli pod kůži na vrcholu leb-

ky a v okolí týlu. Údaje zachycené na EEG jsme monitorovali vizuálně a současně nahrávali na magnetofon. Pomocí sluchového systému biologické zpětné vazby mohly mozkové vlny v rozpětí Alfa (8–13 Hz) pronikat z EEG v oblasti týlu a dostat se ke zk. osobě prostřednictvím sluchátek jako signály frekvence Alfa. Logický programátor typu Digital Equipment Corporation byl nastaven tak, aby podával binární číselné signály, zapnul na půl vteřiny podmíněný reflex a po 10 vteřinách nepodmíněný reflex. Podmíněným reflexem bylo cvaknutí, které bylo slyšet ve sluchátkách zkoumané osoby a které vznikalo při otevření a zavření relé napojeného na šestivoltovou baterii. Nepodmíněný reflex produkoval stroboskop typu Grass PS 2 Photostimulator, jež byl nastaven na frekvenci Alfa zkoumané osoby, která měla zavřené oči. Všechny údaje byly nahrávány na osmistopý magnetofon typu Ampex Sp 300 Analog. Před analýzou jsme hotové magnetofonové pásy digitalizovali konvertorem A–D napojeným na počítač IBM 360/44.

Postup: Tento pokus zkontroloval a schválil Univerzitní výbor pro humánní zacházení s lidmi, kteří se podrobují pokusům. Každý zkoumaná osoba vyplnila dotazník, ve kterém odpovídala např. kdy naposled požila alkohol či drogy, zda prodělala epileptický záchvat a zda přišla do styku s hypnózou, jógou anebo nácvikem frekvence Alfa. Navíc byla zk. os. při první návštěvě laboratoře požádána, aby podepsala prohlášení, že souhlasí se svou účastí na pokusu a že byla obeznámena s jeho průběhem a cílem.

Nejprve jsme každé zk. os. udělali základní EEG bez zpětné vazby. Zkoumaná osoba dostala jako podnět pokyn „zavřít oči“. Graf byl označen binárním číslem a proniklé a neproniklé mozkové vlny byly nahrávány na oddělené magnetofonové stopy. Stejný postup jsme zopakovali při pokynu „otevřít oči“. Obličej zk. os. byl sledován v průmyslové televizi a celkový čas, který při pořizování základních údajů každá zk. os. strávila v kabině, byl 30 minut. Jestliže byl základní obraz EEG nevy-

hovující, byl celý základní postup opakován do té doby, než byly získány údaje bez nežádoucích artefaktů.

Po absolvování základního postupu byly zk. os. rozděleny do dvou skupin po deseti. Jedna skupina (Silva) se zúčastnila čtrnáctihodinového víkendového cvičení Silvovy metody *kontroly mysli* (Shah, 1971). Silvova „metoda kontroly mysli“ je svébytná technika, která staví na hluboké relaxaci a postupu, který se podobá skupinové hypnóze. Jistý čas věnuje také postupům, které je nejlépe možno nazvat cvičením ESP. Začátkem následujícího týdne jsme zkoumané osoby vzali do laboratoře a natočili jsme dvacetiminutový záznam EEG. Pořídili jsme záznamy i v době, kdy zk. os. praktikovaly Silvovu techniku, a to jak s otevřenýma, tak zavřenýma očima. Při jiné příležitosti byl udělán se stejnými osobami záběr EEG s použitím sluchové biologické zpětné vazby a podobných pokynů.

Druhá skupina (CC) deseti zk. os. absolvovala klasický tréninkový postup pozůstávající z 50 pokusů při každém sezení. Každý pokus se skládal z podmíněného reflexu v podobě půl-vteřinového cvaknutí následovaného desetiminutovým mezi-podnětovým intervalem (ISI), po němž přišel na řadu nepodmíněný reflex v podobě deset vteřin trvajících světla stroboskopu při frekvenci, rovnající se frekvenci Alfa zkoumané osoby při zavřených očích. Čas mezi jednotlivými pokusy (ITI) se měnil s tím, že experimentátor začal další pokus až tehdy, když se mu zdálo, že je zk. os. dostatečně uvolněná. V této fázi výzkumu nebyla použita zpětná vazba. Jedno sezení s padesáti pokusy trvalo 20 až 30 minut, přičemž byla sezení opakována tak dlouho, dokud zk. os. nevyprodukovala hladinu Alfa nebo dokud se experimentátor nepřesvědčil, že potřebné frekvence Alfa není zk. os. schopna dosáhnout. Poslední sezení s 50 pokusy bylo uskutečněno se skupinou CC za použití biologické zpětné vazby. Všechny klasické tréninkové údaje, které jsme uvedli, byly získány za podmínek, kdy měla zk. os. otevřené oči.

ZPRACOVÁNÍ VÝSLEDKŮ

Pro účely analýzy byly údaje z EEG rozděleny na časové jednotky, tzv. doby. Jednu dobu tvořilo 10 vteřin. Základní údaje byly získány naměřením jedné doby s otevřenými a jedné doby se zavřenými očima u všech zkoumaných osob. U těch, které absolvovaly čtrnáctihodinový kurs kontroly mysli (skupina Silva), byla po kursu naměřena jedna doba s otevřenými a jedna doba se zavřenými očima bez použití zpětné vazby. Tyto dvě doby (s otevřenými a zavřenými očima) byly u skupiny Silva naměřeny rovněž s použitím zpětné vazby. Jako základní údaje pro skupinu CC posloužily údaje z předcházejícího pokusu (většinou třetího, pokud byl technicky bezchybný) s dobou, jíž byl desetivteřinový mezipodnětový interval (ISI). Další doba byla naměřena při posledním pokusu před použitím biologické zpětné vazby a ještě jedna, závěrečná, po začátku zpětné vazby.

Údaje z každé doby byly digitalizovány a spektrálně analyzovány, čímž jsme získali výkony v různých frekvencích EEG (Walter, 1968). V tomto článku bude pojednáno jen o údajích naměřených při otevřených očích.

VÝSLEDKY

Grafy I a II (str. 175) shrnují výsledky skupiny Silva a skupiny CC. Na grafech je rovněž možné sledovat účinek biologické zpětné vazby. Tři aspekty pokusu jsme promítli na jednu osu, což umožňuje v grafu každé skupiny sledovat a porovnat vliv biologické zpětné vazby a zlepšení základních hodnot v produkování frekvence Alfa.

Nejprve se zaměříme na skupinu CC (graf I). Vrchol ve středu křivky na frekvenci 8–9 Hz jednoznačně ukazuje, že vlivem klasického tréninku došlo k nárůstu v produkci frekvence Alfa. Na začátku pokusu nedominoval rytmus Alfa, jak ukazuje široké a dosti ploché spektrum získané ze základních údajů. Nárůst při průměrném výkonu (vyjádřeném v procentech) je

rozptýlen mezi nižšími frekvencemi. Po zapojení biologické zpětné vazby došlo v pásmu Alfa k dodatečné změně doprovázené dalším zúžením spektra. Znamená to, že zavedení biologické zpětné vazby mělo za následek ještě další posun frekvencí.

Podobné změny mohou být pozorovány na údajích skupiny Silva (graf II), ale při porovnávání grafů obou skupin je zapotřebí opatrnosti. Z grafu vyplývá, že zkoumané osoby ze skupiny Silva byly po absolvování kursu kontroly mysli dost dobře schopné produkovat rytmus Alfa, i když ne v takovém množství jako zk. os. ze skupiny CC (viz graf I). Opět se objevil posun frekvence směrem dolů, který se zde zdá být větší než u skupiny CC. Tento závěr však nemusí být zcela správný, neboť základní údaje skupiny Silva obsahovaly oproti základním údajům skupiny CC více vyšších frekvencí (mezi 10–12 Hz). Lze tudíž těžko určit, do jaké míry došlo u obou skupin k relativnímu posunu. Stojí však za zmínku, že posun frekvencí se u obou skupin udal stejným směrem a že biologická zpětná vazba měla v obou případech stejný účinek (viz graf II).

DISKUSE

Uvedené údaje nesporně hovoří ve prospěch Bremnerova modelu pozornosti, hlavně co se týče podsystemu očekávání a vnitřního ohniska. Je dosti zajímavé porovnat údaje získané při našem pokusu s lidmi s údaji z pokusů se zvířaty, které byly původně použity k definování podsystemu očekávání (viz graf III). Při porovnání grafů I a II vyjde najevo jejich určitá podobnost. Průběh základní křivky a křivky CS (s podmíněným reflexem) je pozvolný a plochý, zatímco průběh tréninkové křivky je špičatý. Oba grafy také ukazují posun frekvence. Tento posun však nastal v opačném směru. Připisujeme to skutečnosti, že údaje z pokusu se zvířaty pocházejí z hippocampu, zatímco údaje o lidech nejvíce souvisí s occipitální mozkovou kůrou. Zdá se tedy, že očekávání, tak jak je model pojímá, ko-

reluje s tvarem spekter a s posunem frekvence. I jiní autoři referovali o posunu frekvence v lidském Alfa rytmu, což by hovořilo ve prospěch podsystemu očekávání (Knott a Henry, 1941; Williams, 1940) nebo alespoň souvislosti Alfa rytmu a pozornosti (Jasper a Shagass, 1940).

Jsme toho názoru, že graf II znázorňuje podsystem vnitřního ohniska. Zkoumané osoby, které absolventy kursu Silvovy metody *kontroly mysli*, nepoužívaly k dosažení výsledků vnější podněty, ale to, co lze nejlépe popsat jako tvoření vnitřních obrazů nebo snění v bdělém stavu. Jednou z hodnot Bremnerova modelu je z tohoto hlediska to, že definováním podsystemu „vnitřního ohniska“ se stane zbytečné používání termínů „vědomí“ nebo „tvoření vnitřních obrazů“. Vnitřní ohnisko je závislé na určitých podmínkách, jež mu předcházejí, jako například na pokynech daných zk. osobám a na změnách pozorovaných na EEG. Jsme si samozřejmě vědomi, že k ověření spolehlivosti a platnosti podsystemu vnitřního ohniska bude ještě třeba dalších kontrolních výzkumů. Zvláště to platí s ohledem na Hartovu kritiku (1968), podle které zk. osoby, jež jsou na několik minut ponechány v klidu ve slabě osvětlené místnosti, produkují Alfa rytmus ve zvýšené míře. Našeho výzkumu (a Brownova, 1970) se tato kritika až tolik netýká, neboť na rozdíl od výzkumů, které se opírají o množství či amplitudu frekvence Alfa (Kamiya, 1968), využívá posunů frekvence a tvaru spektra. Každopádně je zajímavé se zamyslet nad dalšími posuny frekvence, které vznikají následkem zapojené biologické zpětné vazby. V případě skupiny CC může sloužit k většímu zvýraznění nepodmíněného a podmíněného reflexu, čímž by se klasický tréninkový postup změnil na instrumentální tréninkovou situaci s podmíněným reflexem, který má vysokou podněcující hodnotu. Oproti tomu u Silvovy skupiny může zpětná vazba zk. osobám ozřejmit souvislost s nesubjektivním vnitřním ohniskem.

Vnitřní ohnisko jako podsystém pozornosti

Frederick J. Bremner,
V. Benignus a F. Moritz

z Univerzity sv. Trojice v San Antoniu, Texas

Tento výzkum vznikl za podpory Nadace Mind Science v Los Angeles ve státě Kalifornie. Autoři děkují panu José Silvovi za jeho účast na pokusech.

STRUČNÝ PŘEHLED

V této práci se pokusíme seřadit více důkazů týkajících se vnitřního ohniska lidské pozornosti. Použitý teoretický model pojímá změny ve stavech EEG jako závislou proměnnou a ústní příkaz experimentátora produkovat rytmus Alfa jako nezávislou proměnnou, aby předem určil vnitřní ohnisko pozornosti.

V předcházející studii (Bremner a kol. 1972) jsme se zmínili o tom, že vnitřní ohnisko je podsystémem pozornosti a že je tento podsystém možné definovat za určitých podmínek, jež musí předcházet, a pomocí určitých charakteristických změn EEG. Změnami EEG bylo tvoření Alfa rytmu, jež bylo vyvoláno podněty používanými jako nezávisle proměnné. Tyto předcházející studie byla z hlediska kritiky napadnutelná, neboť Hart hovoří o tom (1968), že některé zk. osoby, které jsou na několik minut ponechány v klidu ve slabě osvětlené místnosti, produkují Alfa rytmus ve zvýšené míře. Došli jsme však k závěru, že je-li zk. osoba na pokyn experimentátora schopna začít a přestat produkovat frekvenci Alfa, vyloučí to nežádoucí výskyt falešných frekvencí Alfa, na které Hart poukazuje. Kdy-

by navíc produkce frekvence Alfa začala současně se slovním ujištěním zk. osoby, že je vnitřně soustředěna, poskytlo by to další důkaz ve prospěch existence vnitřního ohniska.

METODA

Zk. osoby: Deset mužů a žen, kteří byli předem trénováni tak, aby produkovali rytmus Alfa. Někteří z nich se již zúčastnili předcházejícího pokusu (Bremner a kol. 1972). Všechny zk. osoby však oznámily, že mají značné zkušenosti v produkování rytmu Alfa, natrénovaly si hlubokou relaxaci a měly rovněž určité zkušenosti a psychickými cvičeními.

Přístroje: Použili jsme elektroencefalograf typu Beckman T. Elektrody, které byly z nerez oceli, jsme zapíchlí pod kůži na vrcholu lebky a v okolí týla. Údaje zachycené na EEG jsme monitorovali vizuálně a současně nahrávali na magnetofon. Jako doplněk jsme k magnetofonu připojili mikrofon, abychom mohli udělat záznam slovního vyjádření zk. osob, které referovaly o svých pocitech. Logický programátor typu Digital Equipment Corporation byl nastaven tak, aby na nahrávce označoval binární číslo. Obličej a horní část trupu zk. osoby jsme sledovali prostřednictvím průmyslové televize. Všechny údaje byly nahrávány na osmistopý magnetofon typu Ampex Sp 300 Analog.

Postup: Každá zk. osoba vyplnila dotazník, v němž odpovídala na takové otázky, jako např. kdy naposled požila alkohol nebo drogy, zda prodělala epileptický záchvat a zda již přišla do styku s hypnózou nebo s technikami hluboké relaxace. Kromě toho byla každá zk. osoba požádána, aby podepsala prohlášení, že souhlasí s účastí na pokusu a že byla obeznámena s jeho průběhem a cílem. Potom dostala pokyn, aby produkovala frekvenci Alfa, a to jakýmkoli, pro ni obvyklým způsobem. Byla nahrána základní křivka po dobu trvající asi 5 minut, při které měla zk. os. zavřené oči. Dalších 10 minut bylo věnováno tomu, co lze nejlépe popsat jako cvičení ESP (Silvova metoda;

McKnight, 1972), aby byl získán výchozí bod pro produkovaní frekvence Alfa. Zk. osoby pak byly požádány, aby na slovní pokyn experimentátora produkovaly frekvenci alfa, a to se zavřenými očima. Když se experimentátor na základě údajů EEG domníval, že zk. osoba opravdu produkuje frekvenci Alfa, dal jí za dalších 30 vteřin pokyn, aby přestala. Příkazy k započetí a ukončení vytváření frekvence Alfa střídal tak dlouho, dokud neměl pocit, že zk. osoba postačujícím způsobem demonstrovuje svoji schopnost, a dokud nahrávka nedosáhla dostatečné technické úrovně. Poté byl zk. osobě dán pokyn „otevřít oči“ a celý postup (započetí a ukončení produkovaní frekvence Alfa) byl zopakován s otevřenými očima. Žádná zk. osoba neměla problémy s produkovaním frekvence Alfa, některé ji však nebyly vždy schopné na pokyn přerušit, zvláště když měly zavřené oči. Celkový čas strávený v kabině byl 45 minut.

VÝSLEDKY

Výsledky výzkumu znázorňují grafy IV a V (str. 177–8). Ačkoli byl výzkum původně plánován tak, že budou údaje spektrálně analyzovány, byl rozdíl mezi frekvencí Alfa a ne-Alfa tak výrazný, že podle mínění experimentátorů nebylo statistické analýzy zapotřebí. Graf IV obsahuje údaje čtyř zk. osob, které měly zavřené oči. Označení S na záznamu (viz graf IV) znamená pokyn „začít“ a označení T znamená pokyn „skončit“. Všimněte si rozdílů mezi zubatým charakterem frekvence Alfa a menší amplitudou na záznamu, který byl pořízen po pokynu k ukončení činnosti. Graf představuje údaje pěti osob, z nichž 3 měly zavřené oči a 2 (P8 a 79) otevřené (viz graf V). Je zajímavé, že zk. osoba T9 začala produkovat frekvenci Alfa s otevřenými očima na pokyn „začít“ s několikavteřinovým zpožděním. Toto zpoždění měla při všech pokusech s otevřenými očima. Podobné zpoždění vykazovala i zk. osoba č. 5 se zavřenými očima, což pro ni bylo charakteristické. Příležitostně k tomuto jevu docházelo i u jiných osob.

Všechny uvedené zk. osoby referovaly o tom, že se nacházely ve specifickém, odlišitelném stavu pozornosti. Kromě jedné byly všechny zk. osoby schopny předem říci, kdy produkují frekvenci Alfa a kdy ne. Jinými slovy by si pokyny „začít“ a „skončit“ mohly dát samy a záznam by vypadal stejně jako na grafech IV a V.

DISKUSE

Výše uvedené výsledky – alespoň v této skupině zk. osob – ukazují, že produkce rytmu Alfa není falešná. U této skupiny tedy nedochází k chybě, na kterou poukázal Hart (1968).

Velmi zajímavá je otázka zpoždění, které bylo pozorováno u některých zk. osob. Tento jev však nedokážeme uspokojivě vysvětlit. Přesto bylo možné zjistit souvislost mezi započítím rytmu Alfa na EEG, specifickými subjektivními pocity zk. osoby a jejím slovním vyjádřením, že se nachází v určitém zvláštním stavu pozornosti, který jsme nazvali podsystém vnitřního ohniska.

PROJEVY LIDSKÉ POZORNOSTI NA EEG

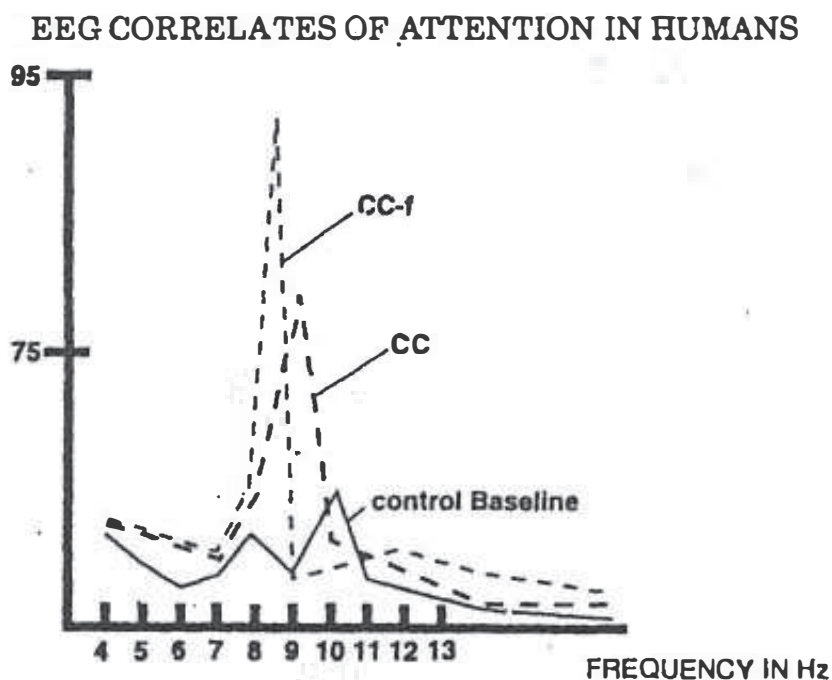
Power – výkon

Frequency – frekvence

Control Baseline – kontrolní základní křivka

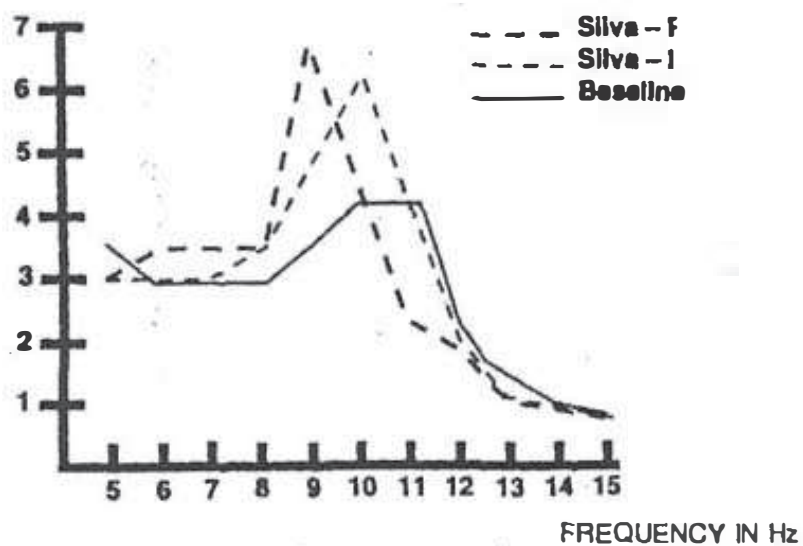
Graf I

Spektra výkonu u skupiny s klasickým tréninkem, která ukazují základní (kontrolní) hodnotu, tréninkové údaje (CC) a údaje biologické zpětné vazby.



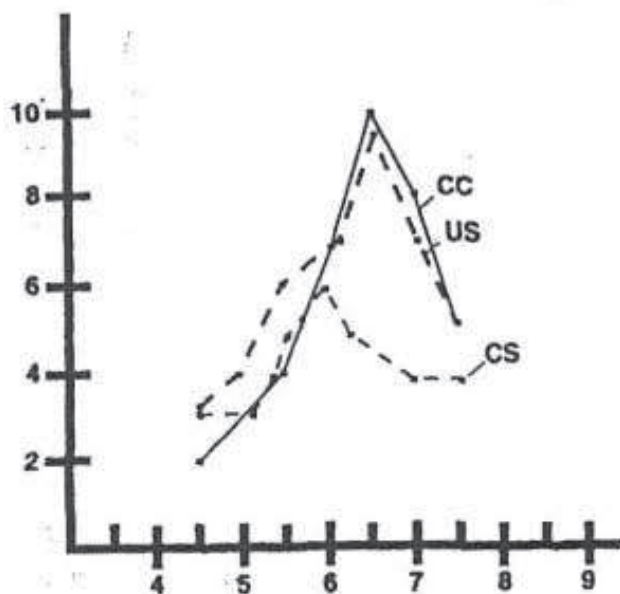
Graf II

Spektra výkonu u skupiny, která absolvovala Silvův trénink, ukazují základní údaje, tréninkové údaje (Silva 1) a údaje biologické zpětné vazby (Silva-f).



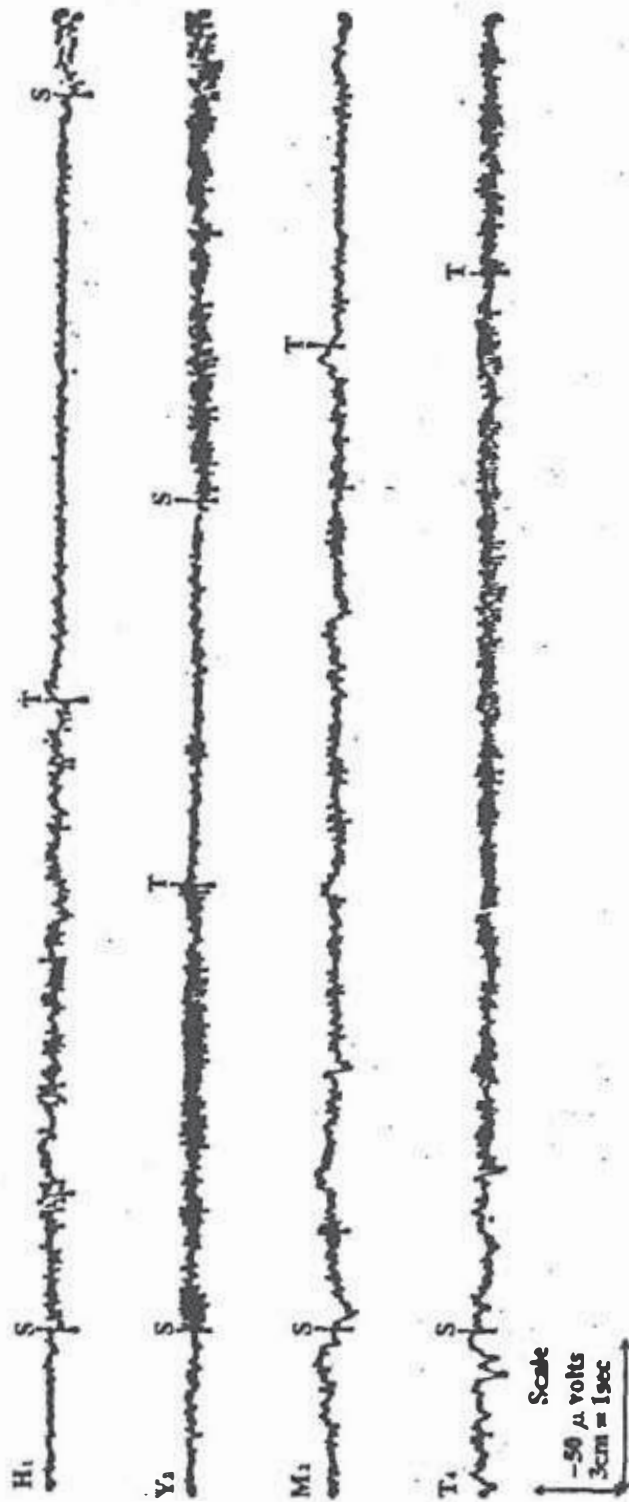
Graf III

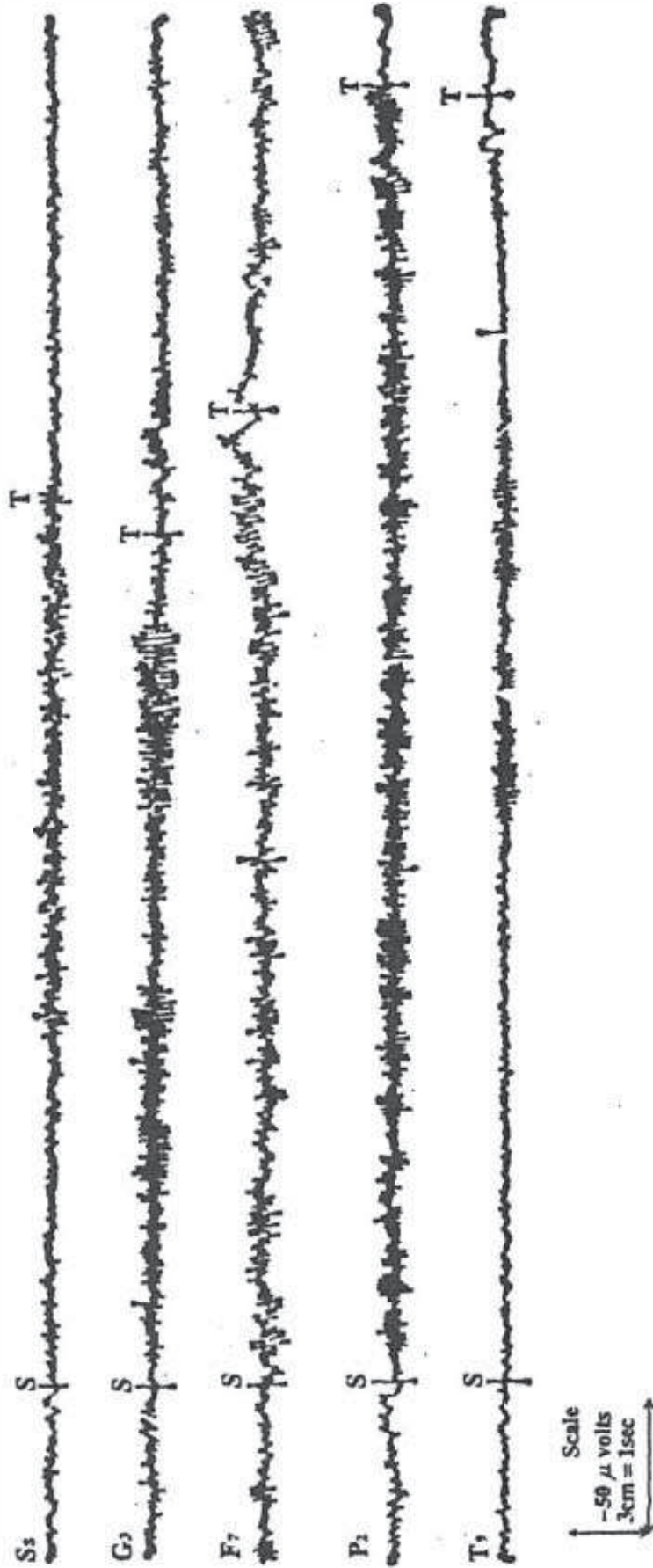
Spektra výkonu získaná z hippocampu krys během klasického tréninku (CC) a navykání na světlo (CS).



Graf IV

Scale – stupnice





POUŽITÁ 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 a 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 a 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. a F. J. Bremner. „Hippocampal correlates of a conditioned sniffing response.“ *Neuropsychologie*, 1972.

Jasper, H. D. a 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. a 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.